

**Kochrezepte
aus Fernsehsendungen
von ARD oder ZDF**

ARD-Buffer

2014 Jan. - Juni

111 Rezepte

Christian Henze	Flora Hohmann
Frank Buchholz	Jörg Sackmann
Jacqueline Amirfallah	Karlheinz Hauser
Martin Gehrlein	Michael Kempf
Otto Koch	Sören Anders
Vincent Klink	

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), 5. März 2018.

Inhalt

Dessert	1
Honeymoon-Dessert	2
Karamelliesierter Grießkuchen, Blutorange-Kompott	3
Palatschinken-Variationen	4
Fisch	5
Bachsaibling mit Estragon-Erbesen-Püree	6
Bouillabaisse von Süßwasserfischen	7
Bucatini alla siciliana	8
Forelle mit Parma-Schinken und Trauben-Fenchel-Gemüse	8
Gebratene Scholle mit Nordsee-Krabben und Poffertjes	9
Gebratener Grünkohl mit Lachs und Cidre-Soße	10
Gebratener Zander mit Lauch-Gemüse und Kartoffel-Salat	11
Gratinierte Zander-Törtchen in Sauerampfer-Soße	12
Kabeljau aus dem Wurzelsud mit Senf-Soße	13
Kabeljau mit Pak-Choi und Pinienkern-Fond	14
Kabeljau mit Röstzwiebel-Bouillon und Lauch	15
Kabeljau-Filet auf Speck-Linsen-Soße	16
Lachs in Koriander-Marinade mit Pilaw	17
Lachs-Spinat-Maultasche mal anders	18
Matjes mit grünen Bohnen, Speck und Bratkartoffeln	19
Pochierte Forelle mit Emulsion von Staudensellerie	20
Räucher-Lachs-Soufflé auf Erbsen-Gemüse	21
Risotto mit Trevisano und gebratenem Bachsaibling	21
Seeteufel 'Grenobler Art' mit Gnocchi und Gemüse	22

Soufflierter Kabeljau mit Apfel-Chutney-Soße, Couscous	23
Souffliertes Forellen-Filet mit Mandel-Reis und Erbsen	24
Tapas Variationen mit Stockfisch	25
Wolfsbarsch mit Basilikum-Graupen und Zitronengras-Soße	26
Wolfsbarsch-Medaillons an Spaghettini-Salat	27
Geflügel	29
Gewürz-Rotkohl-Salat mit gebratener Enten-Brust und Naan	30
Hähnchen-Brust mit Harissa-Soße und Pilaw	31
Hähnchen-Keule, Blutwurst, Cassis-Zwiebel, Honig-Äpfel	32
Hähnchen-Keulen mit Safran-Tomaten und Couscous	33
Hähnchen-Sülze mit Haselnuss-Zitronen-Quark	34
Kräuter-Lasagne mit Poularden-Brust-Streifen, Morcheln	35
Nasi Goreng mit Enten-Brust	36
Perlhuhn-Brust mit Kürbis-Kompott und Enten-Leber-Schaum	37
Poularden-Brust mit Preiselbeer-Soße und Wirsing	38
Riesling-Hähnchen mit Kräuter-Knöpfe	39
Scharfes Hähnchen-Curry	40
Spargel-Variation mit Pfifferlingen und Stubenküken	41
Thailändischer Enten-Brust-Salat	42
Hack	43
Kalb-Frikadelle mit Pastinaken-Püree und Rahm-Wirsing	44
Innereien	45
Kalb-Leber-Röllchen mit Sellerie-Apfel-Püree	46
Kalb	47
Gefüllter Pfannkuchen mit Kalb-Farce und Gouda	48
Kalb-Filet, Staudensellerie-Püree, Limetten-Schaum	49
Kalb-Gulasch mit Kräuter-Nudeln und Kohlrabi-Gemüse	50
Kalb-Rücken mit Aprikosen-Soße und Mandel-Reis	51
Kalb-Rücken mit Schalotten- Kruste und Kohlrabi-Nudeln	52
Kalb-Steak mit grüner Pfeffer-Soße und Spargel-Soufflé	53
Kalbfleisch-Kräuter-Ragout mit Rosmarin-Kartoffeln	54
Kompott von der Kalb-Haxe mit Blumenkohl	55
Weißer, grüner Spargel, Zitronen-Hollandaise, Kalb-Rücken	56

Lamm	57
Gefüllte Lamm-Schnitzel mit Mangold-Gemüse	58
Lamm-Rücken mit Bohnen und Polenta	59
Lamm-Rücken mit Rosmarin und Bohnen-Oliven-Püree	60
Lamm-Ragout mit Rosenkohl und Graupen-Risotto	61
Moussaka	62
Orientalisch gewürztes Lamm-Ragout mit Kartoffel-Cchips	63
Meer	65
Chili-Wasabi-Prawns mit Mango-Chutney und Salat	66
Garnelen in Manchego-Schaum mit Gurken und Oliven	67
Garnelen-Kroketten mit Curry-Soße	68
Marinierte Kohlrabi-Scheiben, Erbsen, Minze, Garnelen	69
Miesmuscheln mit Bandnudeln	70
Spargel-Mousse mit Jacobsmuscheln	70
Verschiedenes vom Chicorée mit Zitrusfrüchten, Garnelen	71
Rind	73
Churrasco mit Bohnen und Tomaten-Salsa	74
Gegrillter Spargel, Granatapfel-Vinaigrette, Roastbeef	75
Geschmorter Ochsenschwanz im Steinchampignon	76
Ochsen-Bäckchen à la Gremolata mit Polenta	77
Skirt-Steak vom Rind mit Mais	78
Zwiebel-Rindfleisch mit Petersilien-Kartoffel-Püree	79
Schwein	81
Gefülltes Schweine-Kotelett mit Kräuter-Soße	82
Glasierter Schweine-Bauch mit Gurke, Wasabi und Ponzu	83
Jungschweine-Keule auf Topinambur mit Pfeffer-Soße	84
Soßen	85
Zwiebel-Soße	86
Suppen	87
Indische Curry-Suppe	88
Karotten-Crème-Suppe mit Kirschtomaten	89

Vegetarisch	91
Bärlauch-Joghurt-Crème mit Wurzelgemüse-Salat	92
Frischkäse-Terrine mit Tamarillo	93
Frittiertes Getreide mit Fenchel-Orangen	94
Gebratener Blumenkohl mit Karotten-Curry-Gel	95
Gefüllte Kohlrabi	96
Gemüse-Variationen mit Schafsmilch-Joghurt	97
Geräucherter Feta mit Erdbeeren und Fenchel-Gemüse	98
Herzhafte Kartäuser-Klöße mit Käse-Soße, Spinat-Salat	99
Ingwer-Linsen mit Wurzel-Gemüse aus dem Salz-Mantel	100
Kartoffel-Lauch-Kuchen	100
Möhren-Estragon-Gemüse mit gebackenem Ziegenkäse	101
Mangold-Fröschle mit Ziegenkäse gefüllt und Zwiebel-Soße	102
Nuss-Gnocchi mit Spinat-Soße	103
Pasta mit gebratenen Artischocken	104
Perlgrauen-Risotto mit Rote Bete und Radicchio	105
Rote Bete-Meerrettich-Ragout mit Kümmel-Klößchen	106
Sauerkraut-Apfel mit Kartoffel-Plätzchen	107
Scharfes Ananas-Ragout mit Reismudeln	108
Schwarzwurzel-Ragout mit Taleggio-Polenta	108
Spargel im Blätterteig mit Safran-Soße	109
Topfen-Knödel, Rhabarber, Wildkräuter, Sauerrahm-Eis	110
Tortellini mit Kräuter-Füllung, Tomaten-Pinienkern-Sugo	111
Warmer Chicorée-Orangen-Salat mit Polenta-Würfeln	112
Wirsing-Roulade mit Pilz-Füllung und Mandel-Püree	113
Verschiedenes	115
Kleiner Osterbrunch	116
Wild	117
Geschmorte Kaninchen-Keulen, Frühling-Gemüse, Polenta	118
Glasierte Wachteln mit Emmer-Reis, Rettich, Sauerklee	119
Reh-Nüsschen mit Süßholz-Marinade und Kirschen	120
Wachteln mit Mole-Soße und Rosenblüten	121
Wildschwein-Geschnetzeltes mit Spätzle	122

Wurst-Schinken	123
Croque Monsieur mit Spargel	124
Feijoada	125
Grünkern-Küchle mit Karotten-Kräuter-Gemüse und Speck	126
Graukasknödel mit Speck, Roter Bete, Schnittlauch-Butter	127
Tiroler Schlutzkrapfen mit Speck und Karfiol	128
Index	129

Dessert

Honeymoon-Dessert

Für 4 Personen

4 kleine Luftballons	300 g weiße Kuvertüre	1 Prise Curcuma
1 Blatt Gelatine	100 g Sahne	20 g Zucker
1 Eigelb	80 ml Grapefruitsaft	500 g Erdbeeren
2 EL Puderzucker	3 EL Honig	300 ml Süßwein
10 g Speisestärke		

Luftballons faustgroß aufblasen und verknoten. Ballons gründlich abspülen, trocknen lassen. Weiße Kuvertüre hacken. Damit später die Schokoladenkuppeln schön glänzen und als Kuppel aushärten, muss man Kuvertüre temperiert werden. Hierzu benötigt man ein digitales Thermometer. 250 g weiße Kuvertüre in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad auf 40 Grad erhitzen, danach restliche Kuvertüre untermischen und so alles wieder auf 26 Grad abkühlen lassen. Die Kuvertüre muss für ein optimales Ergebnis nun wieder auf 29 Grad Celsius erwärmt werden. Kurkuma untermischen und Kuvertüre vom Wasserbad nehmen. Die Luftballons in die flüssige Kuvertüre tauchen. Unten soll eine 6 cm große, runde Öffnung bleiben. Die Schokoladen-Luftballons zum Trocknen auf einer Wäscheleine aufhängen. Wenn diese ausgehärtet sind, die Luftballons zerstechen und die Luftballons aus der Schokoladenkuppel entnehmen. Für das Eis Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit 20 g Zucker aufkochen. Das Eigelb in einen Schlagkessel geben und die heiße Sahne unter Rühren zum Eigelb geben, dann die Masse über dem heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen und zur Rose abziehen (d.h. auf ca. 75 Grad erhitzen). Die Gelatine ausdrücken und unter die heiße Sahne-Masse geben. Leicht erkalten lassen und dann den Grapefruitsaft untermengen. In einer Eismaschine die Masse zu Eis verarbeiten. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocknen, den Stielansatz entfernen und 100 g Beeren fein schneiden. Mit dem Puderzucker vermischen und durch ein Sieb streichen. Die restlichen Erdbeeren in eine Schüssel geben und vorsichtig mit dem Püree marinieren. Für die Sauce den Honig in einem Topf schmelzen und den Süßwein angießen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, in die kochende Sauce rühren und die Sauce damit abbinden. Zum Anrichten eine Kugel Eis auf der Tellermitte eines Glastellers anrichten. Die Schokoladenkuppel darüberstülpen. Die marinierten Beeren kreisförmig um die Kuppel drapieren. Nach dem Servieren am Tisch die heiße Honigsauce über die Kuppel gießen. (Besonders schön ist es, wenn man kleine LED-Lämpchen unter eine Glasscheibe auf einen tiefen Teller legt und damit die Kuppel von unten beleuchtet.)

Otto Koch am 16. Mai 2014

Karamellierter Grießkuchen, Blutorangen-Kompott

Für 6 Personen

Für den Kuchen:

1 Bio-Zitrone	1 Vanilleschote	60 g Puderzucker
80 g Butter	3 Eier	50 g Mehl (Type 405)
1 TL Backpulver	100 g Weichweizengrieß	2 EL Rum
100 ml Milch	Butter, Grieß	60 ml Orangensaft
60 ml Orangenlikör	60 g brauner Zucker	

Für das Kompott:

6 Blutorangen	500 ml Orangensaft	6 Kardamomkapseln
3 EL Akazienhonig		

Für den Kuchen:

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zitrone mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Zitronenschale abreiben. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Zitronenschale mit Vanillemark, 50 g Puderzucker und Butter cremig aufschlagen. Nach und nach die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver sieben und zusammen mit dem Grieß unter die aufgeschlagene Masse rieseln lassen und unterrühren. Zuletzt Rum und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Eine Kuchenform mit 28 cm Durchmesser dünn mit Butter ausstreichen und etwas Grieß austreuen. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Für das Kompott:

In der Zwischenzeit für das Kompott die Blutorangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann über einer Schüssel die Fruchtfilets herausschneiden und so den dabei entstehenden Saft auffangen. Diesen Saft mit dem Orangensaft und dem Kardamom in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann den Topf zur Seite stellen, Honig unterrühren und, durch ein Sieb passieren. Die Blutorangenfruchtfilets zugeben und abkühlen lassen. Orangensaft mit Orangenlikör mischen. Nach dem Backen die Kuchenoberfläche mit einer feinen Nadel einstechen und die Saft-Likör-Mischung mit einem Pinsel darüber verteilen. Kurz vor dem Servieren den Kuchen dünn mit braunem Zucker bestreuen. Mit einem Küchenbunsenbrenner den Zucker karamellisieren, mit restlichem Puderzucker bestäuben. Den Kuchen in Stücke schneiden und mit dem Kompott servieren.

Flora Hohmann am 21. März 2014

Palatschinken-Variationen

Für 4 Personen

Für die Palatschinken:

130 g Mehl	200 ml Milch	2 Eier
Zucker	1 Prise Salz	1 EL flüssige Butter
2 EL Butterschmalz	Pudierzucker	

Für die Topfenfüllung:

1 Vanilleschote	30 g weiche Butter	1 TL Speisestärke
3 EL Zucker	1 Eigelb	100 g Topfen (20%)
1 EL Rosinen	100 g Sahne	Butter
80 ml Vollmilch	1 EL Zucker	1 Ei

Für die Nussfüllung:

80 g gemahlene Nüsse	50 g Sahne	50 ml Milch
30 g Rosinen, gehackt	3 EL Zucker	2 EL Rum
Orangenabrieb	2 EL gehackte Nüsse	

Für die Erdbeerfüllung:

300 g Erdbeeren	30 g Erdbeerkonfitüre	50 g Sahne
-----------------	-----------------------	------------

Für die Palatschinken:

Mehl, Milch, Eier, je eine Prise Salz und Zucker gut miteinander verrühren. Zuletzt flüssige Butter (Zimmertemp.) untermischen. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Für die Topfenfüllung:

Vanille längs aufschneiden und das Mark herausstreichen. Weiche Butter mit Vanillemark, Stärke, 2 EL Zucker und Eigelb gut vermischen, darunter den Topfen und die Rosinen heben. 50 g Sahne steif schlagen und vorsichtig die Sahne unterheben. 1/3 der Pfannkuchen mit der Füllung gleichmäßig bestreichen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen. Restliche Sahne, Milch, 1 EL Zucker und Ei gut miteinander vermischen und über die gefüllten Pfannkuchen gießen. In den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten backen.

Für die Nussfüllung:

Die gemahlene Nüsse in eine Pfanne ohne Fett geben, kurz schwenken, dann Milch und Sahne angießen, Rosinen, Zucker, Rum und Orangenschale hinzugeben und etwa 1 Minute köcheln lassen. Gehackte Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Auf 1/3 der Pfannkuchen etwas Füllung und geröstete Nüsse geben und zusammenrollen.

Für die Erdbeerfüllung:

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocknen, den Stielansatz entfernen und die Beeren fein schneiden. Auf die restlichen Palatschinken die Erdbeerkonfitüre streichen, die Erdbeeren darauf streuen. Sahne steif schlagen und ebenfalls darauf geben, dann zusammenrollen. Die gefüllten Palatschinken auf Tellern anrichten (evtl. die Palatschinken halbieren), mit Pudierzucker bestäuben und servieren. Dazu passt Vanilleeis.

Otto Koch am 23. Mai 2014

Fisch

Bachsaibling mit Estragon-Erbsen-Püree

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, fest	Salz	2 Saiblinge à 600 g
1 Zwiebel	600 g Erbsen	300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1 Bund Estragon	1 EL Butter

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Saiblinge filetieren. Die Gräten abspülen, klein schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln und mit den Gräten in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit Salz würzen und ca. 20 Minuten köcheln Erbsen in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen. Von den Saiblingfilets die Bauchlappen abschneiden und die Filets zu geraden Rechtecken zurecht schneiden. Den Fischfond durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfond in einen flachen Topf geben, auf 60 Grad erhitzen und die Saiblingfilets darin ca. 10 Minuten garen. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Erbsen die überschüssige Gemüsebrühe abschütten und zur Seite stellen. Estragon und Butter zu den Erbsen geben und alles fein pürieren, falls nötig etwas Brühe zugeben. Nach Wunsch durch ein grobes Sieb drücken, nochmals abschmecken. Den Saibling aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Fischfond rasch kräftig einkochen und abschmecken, die Kartoffelscheiben in den Fischsud geben und erwärmen. Kartoffeln mit Püree anrichten, den Fisch obenauf geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. April 2014

Bouillabaisse von Süßwasserfischen

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	100 g Fenchel	1/2 Lauchstange
400 g Karkassen von Weiß-Fischen	7 EL Olivenöl	400 ml Weißwein
200 ml trockener Wermut	4 Champignons	3 Stiele Estragon
5 Stiele Blattpetersilie	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
Salz	6 weiße Pfefferkörner	2 Tomaten
1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	1 Knoblauchzehe
150 g Forellenfilet	150 g Zanderfilet	150 g Bachsaiblingfilet
Piment-d'Espelette	1 EL Tomatenmark	1 Msp. Safran
60 g Baguette	60 g Bergkäse	

Zwiebel und Fenchel putzen bzw. schälen. Jeweils die Hälfte davon in ca. 1 cm große Stücke schneiden, Rest zur Seite legen. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Ringe schneiden. Die Fischkarkassen zerkleinern. Das geschnittene Gemüse in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Karkassen zugeben und mit 200 ml Weißwein und 100 ml Wermut ablöschen. Soviel kaltes Wasser angießen, dass alles gut bedeckt ist. Champignons, je 1 Stiel Estragon, Petersilie und Thymian, Lorbeerblatt, etwas Salz und angedrückte Pfefferkörner zugeben. Die Zitrone schälen, ebenfalls zugeben und den Fond ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten am Strunk einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und schälen. Dann halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. Karotte schälen, Staudensellerie putzen. Karotte, Staudensellerie, restlichen Fenchel und Zwiebel in 3 mm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Fischfilets in Stücke von jeweils 50 g schneiden, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und 1-2 EL Olivenöl marinieren. Die restlichen Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Fond durch ein feines Sieb passieren. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Gemüsewürfel, Knoblauch, Tomaten und Tomatenmark anschwitzen, mit 200 ml Weißwein und 100 ml Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann Safran untermischen und den passierten Fond angießen, alles aufkochen, die Fischfilets einlegen und diese ca. 3-4 Minuten in der Suppe garen. Das Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl knusprig braten. Bergkäse fein reiben. Die Brotscheiben mit etwas Petersilie und Käse bestreuen. Die restlichen fein geschnittenen Kräuter unter die Suppe mischen und abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Brotscheiben dazu reichen.

Tipp:

Sehr gut zu diesem Gericht passen auch Flusskrebse. Diese in kurz in kochendem Salzwasser garen, abschrecken und aus den Schalen brechen. Dann das Flusskrebbsfleisch kurz vor dem Anrichten in die heiße Suppe geben.

Jörg Sackmann am 15. April 2014

Bucatini alla siciliana

Für 2 Personen

1 EL gesalzene Kapern	50 g Pinienkerne	2 Sardellen (aus dem Glas)
200 g Fenchel	1 große Zwiebel	200 g Bucatini
Salz	2 EL Olivenöl	50 g Rosinen
1 Msp. Safranfäden	1 EL Brotbröseln	100 g Sardinenfilets
10 Cocktailtomaten	Pfeffer	

Kapern in reichlich lauwarmem Wasser ca. 15 Minuten wässern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sardellen fein hacken. Fenchel waschen und sehr fein hobeln, Zwiebel schälen und ebenfalls fein hobeln. Die Bucatini in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. (Man sollte nach einiger Zeit immer wieder mal davon probieren. Sie sollten fest sein aber im Kern nicht roh sein). In einer Pfanne mit Olivenöl Zwiebel anschwitzen, Fenchel zugeben und mit anbraten. Kapern abschütten und dann mit gehackten Sardellen, Pinienkernen, Rosinen, Safran und Brotbröseln zugeben und alles etwas dünsten. Die Sardinenfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden, unter das Gemüse mischen und garen. Wenn die Fischstücke zerfallen, macht das nichts. Tomaten waschen, halbieren und zuletzt unter das Gemüse mischen. Die gegarten Bucatini abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die abgeschütteten Nudeln sofort unter das Gemüse mischen, wenn es zu trocken ist, evtl. etwas Kochwasser zugeben. Mit Pfeffer abschmecken und anrichten.

Vincent Klink am 22. Mai 2014

Forelle mit Parma-Schinken und Trauben-Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	200 g blaue Trauben
2 Fenchelknollen	1 Bund gemischte Kräuter	30 g Parmesan
2 EL grober Senf	4 EL kleine Kapern	2 EL weiche Butter
Pfeffer	4 Forellenfilets á 170 g	12 Scheiben Parma-Schinken
70 ml Olivenöl	1 EL Butter	1 TL Zucker
200 ml Milch	100 g Sahne	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Für das Gemüse die Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Fenchel putzen und in feine Stifte schneiden. Für die Paste die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Senf, Parmesan, Kräuter, 2 EL Kapern, 1 EL Butter, etwas Meersalz und Pfeffer mischen. Die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und falls vorhanden Gräten aus dem Fischfleisch entfernen. Den Parma-Schinken ausbreiten, die Forellenfilets darauf legen und mit der Paste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln. Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln 3 Minuten ohne Deckel ausdampfen lassen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischröllchen mit der Nahtseite nach unten in das heiße Öl legen und pro Seite 3 Minuten sanft anbraten. Fenchel und Trauben in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Ausgedampfte Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit 50 ml Olivenöl glatt rühren. Milch und Sahne erwärmen und zugeben, nicht zu lange rühren. 2 EL Kapern untermischen und das Püree mit Meersalz abschmecken. Das Kartoffelpüree auf die Teller verteilen, die Forellenfilets darauflegen und mit dem Trauben-Fenchel-Gemüse servieren.

Christian Henze am 14. Januar 2014

Gebratene Scholle mit Nordsee-Krabben und Poffertjes

Für 4 Personen

Für die Scholle:

200 g frische grüne Bohnenkerne	Salz, Mehl	1 Bund Dill
2 Maischollen (à 600 g)	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	150 g Nordseekrabben
2 EL Butterschmalz	1 EL Butter	

Für die Poffertjes:

400 ml Milch	20 g Hefe	1 Prise Salz
100 g Weizenmehl	100 g Buchweizenmehl	50 g Butter
1 Ei	Butter	

Für die Poffertjes:

Die Milch lauwarm erwärmen. Die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen. Salz in eine Schüssel geben, beide Mehlsorten darüber sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die aufgelöste Hefe hineingießen. Von der Mitte aus rühren und nach und nach die Milch zugeben. Die Butter schmelzen. Ei und Butter unter den Teig mengen. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen. Die Bohnenkerne in Salzwasser blanchieren, abschütten und die kleine Hülle über den Bohnenkernen entfernen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Maischollen waschen und den Grätensaum sowie den Kopf mit einer Schere abschneiden. Den Rogen vorsichtig herausnehmen.

Für die Scholle:

Die Schollen salzen, nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen und die Schollen in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. (Falls die Schollen dicker sind, noch kurz im Backofen bei 160 Grad nachgaren.) Die dicken Bohnen und die Krabben in die Fischpfanne geben, Butter zugeben und warm werden lassen. (Auf keinen Fall zu heiß, da sich sonst das Eiweiß zusammenzieht und die Krabben fest werden.) Dill dazugeben und einmal durchschwenken. Eine Poffertjespfanne erhitzen, bis sie sehr heiß ist, mit Butter ausfetten und jede Vertiefung zu etwa drei Vierteln mit Teig füllen. (In eine normale Pfanne Häufchen von etwa 1 EL Teig geben.) Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Poffertjes backen bis die Oberseite des Teigs noch etwas flüssig ist. Umdrehen und die andere Seite goldbraun backen. Die Schollen mit den Krabben, Bohnen und Poffertjes anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Juni 2014

Gebratener Grünkohl mit Lachs und Cidre-Soße

Für 4 Personen

800 g Grünkohl	Meersalz	3 Schalotten
3 TL Kapern	800 g Lachsfilet mit Haut	100 g gesalzene Butter
1 Zweig Thymian	3 Pfefferkörner, weiß	3 Senfkörner
1/2 Lorbeerblatt	300 ml Fischfond	100 ml trockener Wermut
80 g Crème-fraîche	ca. 200 ml Pflanzenöl	1 EL Rapsöl
50 ml Sherry, trocken	weißer Pfeffer	100 ml Cidre
4 TL Lachskaviar		

Vom Grünkohl die Strünke ausschneiden. 2 Blätter Grünkohl beiseite legen. Die restlichen Grünkohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren, dann direkt in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. 1 TL Kapern fein hacken. Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Vom Lachsfilet die Haut entfernen, die Gräten ziehen und den Lachs in 4 Portionen aufteilen. Die Butter unter ständigem Rühren bräunen und anschließend vom Herd nehmen. Die Fischstücke in eine Auflaufform legen, die braune Butter angießen, einen Thymianzweig mit einlegen und den Fisch im vorgeheizten Ofen ca.15-18 Minuten glasig garen. Für die Sauce Pfefferkörner und Senfkörner im Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem Lorbeerblatt, Fischfond, Wermut und einer fein gewürfelten Schalotte in einen Topf geben, aufkochen und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb streichen. Crème-fraîche unter die Sauce mischen und mit Meersalz abschmecken. Die restlichen Kapern waschen, gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken reiben. In einem Topf mit heißem Pflanzenöl die Kapern frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die zurückgelegten Grünkohlblätter zupfen und ebenfalls im heißem Pflanzenöl langsam frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die blanchierten Grünkohlstreifen in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, sie sollen keine Farbe annehmen. Restliche gewürfelte Schalotten zugeben, mit Sherry ablöschen und die gehackten Kapern untermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und direkt auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Unter die Sauce den Cidre mixen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem frittiertem Grünkohl und den Kapern bestreuen. Das Lachsfilet daneben setzen, je1 TL Lachskaviar auf den Lachs geben, die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 28. Februar 2014

Gebratener Zander mit Lauch-Gemüse und Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, fest	Meersalz	100 g Bauchspeck
3 Schalotten	300 ml Kalbsbrühe	2 EL Senf
Pfeffer, Gewürzgurkenessig	75 g Butter	

Für den Zander:

4 Zanderfilets mit Haut (à 120 g)	Meersalz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

Für das Lauchgemüse:

1 Stange Lauch	Meersalz	1 Prise Zucker
5 EL Butter	1 Prise Muskatnuss	

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in ausreichend gesalzenem Wasser weich kochen, abgießen, pellen und noch heiß in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln und in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen, klein schneiden, kurz mit anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Senf zugeben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzgurkenessig abschmecken. Kochend über die noch heißen Kartoffeln geben, sodass sie gerade bedeckt sind. Die Butter in einem kleinen Topf anbräunen, zum Kartoffelsalat geben und alles gut vermengen. Mindestens 12 Stunden gut durchziehen lassen und am nächsten Tag erneut mit Salz, Pfeffer und Gewürzgurkenessig abschmecken.

Für das Gemüse:

Den Lauch putzen, waschen und in Streifen von ca. 2 x 10 cm schneiden. Die Lauchstreifen in mit Salz und Zucker gewürztem kochendem Wasser kurz garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in heißem Olivenöl auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, bis sie kross ist. Wenden und die Hitze reduzieren. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, zu den Filets geben und weitere 2 – 3 Minuten braten. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Lauchstreifen darin schwenken. Mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss und einer Prise Zucker abschmecken. Zanderfilets mit Lauchgemüse und Kartoffelsalat anrichten.

Frank Buchholz am 17. März 2014

Gratinierte Zander-Törtchen in Sauerampfer-Soße

Für 2 Personen

6 festk. Kartoffeln	Salz	3 Tomaten
250 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Pfeffer	2 Schalotten	100 ml Weißwein
50 ml Wermut	250 ml Fischfond	150 g Crème-fraîche
20 g Sahne	Piment-d'Espelette	2 Spritzer Zitronensaft
300 g Zanderfilet	1,5 EL Olivenöl	6 Steinchampignons
10 Blätter Sauerampfer		

Die Kartoffeln gut bürsten und waschen, in einem Topf mit Salzwasser garen. Anschließend auskühlen lassen. Die Tomaten am Strunkansatz einritzen, in kochendem Wasser kurz überbrühen, herausnehmen, abschrecken, die Schale abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Dann Fischfond angießen und diesen wiederum um die Hälfte einkochen. Crème-fraîche hinzufügen und alles noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Die Sauce mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen, durch ein Sieb passieren, kurz aufmixen und die geschlagene Sahne unterheben. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zanderfilet in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zwei Edelstahlringe von ca. 9 mm Durchmesser setzen. Jeweils Spinat einfüllen, die Tomatenwürfel darauf verteilen und die Fischeiben rosettenförmig einlegen. Mit 1 TL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Die Pilze putzen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Sauerampfer abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Von den Kartoffeln die Enden abschneiden, die Kartoffeln jeweils in 3 Teile schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischtörtchen aus dem Ofen nehmen, den Backofengrill anschalten. Zander törtchen mit den Pilzscheiben belegen, diese leicht salzen, mit etwas Sauce begießen (je ca. 2 EL) und unter der Grillschlange goldbraun gratinieren. Zander törtchen vorsichtig aus dem Ring ziehen und in der Tellermitte anrichten. Kartoffeln um den den Fisch herum verteilen. Die restliche Sauce nochmal erhitzen, aufmixen, Sauerampfer untermischen und angießen.

Jörg Sackmann am 17. Juni 2014

Kabeljau aus dem Wurzelsud mit Senf-Soße

Für 2 Personen

500 g kleine Kartoffeln, fest	Salz	2 Kabeljaufilets à 200 g
75 g Lauch	75 g Sellerie	75 g Karotten
1 Zwiebel	100 ml Weißweinessig	2 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner, zerdrückt	Salz	

Für die Senfsauce:

1/8 l Fischfond	1/8 l Sahne	1/8 l trockener Weißwein
70 g Butter	1 TL Dijon Senf, grob	1 TL Senf, mittelscharf
Pfeffer	1 Bund Blattpetersilie	

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Fischfilets abwaschen, trocken tupfen und noch vorhandene Gräte ziehen. Lauch, Sellerie, Karotten und Zwiebel waschen, putzen und in feine dünne Streifen schneiden. Für den Sud 2 Liter Wasser mit Essig, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und etwas Salz aufkochen lassen. Die Gemüsestreifen einlegen. Fischfilets dazugeben und ca. 10 Minuten im Sud ziehen lassen.

Für die Sauce:

Den Fischfond, die Sahne und den Weißwein um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Dann 40 g kalter Butter unterrühren, den Senf einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce kurz aufmixen. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter in einen Topf geben und zerlaufen lassen. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und mit restlicher Butter und der Petersilie vermischen. Die Gemüsestreifen auf Tellern anrichten, mit dem Kabeljau belegen und mit der Senfsauce übergießen. Etwas gehackte Petersilie darüber streuen. Petersilienkartoffeln dazu reichen.

Otto Koch am 07. März 2014

Kabeljau mit Pak-Choi und Pinienkern-Fond

Für 4 Personen

11 EL Olivenöl	10 g Curry	12 Baby-Pak-Choi
Salz	50 g Pinienkerne	3 Schalotten
3 Zweige Thymian	1 TL Tomatenmark	30 ml weißer Portwein
30 ml Madeira	500 ml Geflügelfond	1 Schale Enoki-Pilze
4 Kabeljaufilets	2 EL Butter	Pondicherrypfeffer

6 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, Curry zugeben und 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Pak-Choi putzen, waschen und im ganzen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schalotten schälen und fein schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln, Blätter von 2 Zweigen abstreifen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten mit Thymian anschwitzen. Tomatenmark untermischen, kurz anschwitzen und mit Portwein und Madeira ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Geflügelfond angießen und diesen um die Hälfte einkochen. Die Pilze putzen und den Stiel kürzen. Die Fischfilets waschen, mit einem Küchentuch abtropfen. Die Sauce mit Salz abschmecken, Pinienkerne untermischen und mit 2 EL Olivenöl verfeinern. Pak-Choi in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken, die Pilze zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und einem Thymianzweig von beiden Seiten braten. Die Sauce auf Teller geben, Kabeljau darauf anrichten, mit Curryöl beträufeln und den Pak-Choi dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 26. Mai 2014

Kabeljau mit Röstzwiebel-Bouillon und Lauch

Für 4 Personen

2 weiße Zwiebeln	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren	500 ml Gemüsebrühe	400 ml Apfelsaft
100 ml Weißwein	50 ml Estragonessig	2 Stangen Lauch
Meersalz, weißer Pfeffer	60 g Tapiokaperlen	4 Kabeljaufilets à 120 g
ca. 1 EL Mehl	2 EL Rapsöl	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1/2 Bund Schnittlauch	40 g frischer Meerrettich

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Die Zwiebelscheiben in einem flachen Topf ohne Fett gut anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gemörserten Gewürze zugeben und bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Für den Lauch Apfelsaft, Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit den Lauch waschen, die unschönen Blätter entfernen. Dann Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in eine tiefe Auflaufform flach und gleichmäßig einschichten. Den eingekochten Fond mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und über den Lauch gießen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Ofen geben. So den Lauch ca. 15 Minuten garen. Marinierte Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Tuch passieren. Die Tapiokaperlen ca. 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gut abwaschen. Dann Tapioka in die Röstzwiebel-Bouillon einrühren und nochmals abschmecken. Kabeljau auf der Hautseite mit wenig Mehl bestäuben und in einer heißen Pfanne mit Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Fischfilets wenden, Butter und Thymian zugeben und ca. 4-6 Minuten garen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Röstzwiebel-Bouillon erwärmen, Schnittlauch untermischen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Meersalz würzen. Den heißen Lauch abtropfen lassen und flach in tiefen Tellern anrichten. Kabeljau auf dem Lauch anrichten und die Röstzwiebel-Bouillon rühren und angießen. Den Meerrettich mit einer feinen Reibe frisch darüber reiben und servieren.

Michael Kempf am 09. Mai 2014

Kabeljau-Filet auf Speck-Linsen-Soße

Für 4 Personen

Für die Linsen:

2 Scheiben Bauchspeck	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 EL Olivenöl
100 g Berglinsen	1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt	250 ml Geflügelfond	dunkler Balsamico-Essig
30 g geschlagene Sahne		

Für die Kartoffelrösti:

4 Kartoffeln, fest	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Pflanzenöl		

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets à 150 g	Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl	1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
1 EL mittelscharfer Senf	1 TL Schnittlauch, fein geschnitten	

Für die Linsen:

Den Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten und Sellerie putzen und fein würfeln. Speck, Schalotten und Knoblauch mit etwas Olivenöl bei nicht zu starker Hitze glasig anschwitzen. Karotten, Sellerie und Linsen zufügen, das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt einlegen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Mit Backpapier abdecken und die Linsen im 180 Grad heißen Ofen weich dünsten.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelstreifen zu 4 dünnen Fladen hineingeben und mit dem Pfannenwender andrücken. Auf beiden Seiten goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen und im 60 Grad heißen Ofen warm stellen.

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und im nicht zu heißen Öl-Butter-Gemisch vorsichtig anbraten. Crème-fraîche mit Senf und Schnittlauch verrühren und eine Seite der Filets kurz vor Ende der Garzeit damit bestreichen. Die Linsen mit Essig und Butter verfeinern und möglichst ohne den Fond (oder mit nur wenig) auf vier vorgewärmte Teller geben. Den Kabeljau darauf anrichten und die Rösti seitlich anlehnen. Die geschlagene Sahne unter den Linsenfond heben und diesen um die Linsen verteilen.

Frank Buchholz am 20. Januar 2014

Lachs in Koriander-Marinade mit Pilaw

Für 4 Personen

1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Schnittlauch	8 EL Olivenöl
Salz	600 g Lachsfilet ohne Haut	100 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe	150 g Basmatireis	1 Bund junge Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bio-Orange	1 TL Zucker
20 g Mandeln	1 TL Korianderkörner	1 Prise Sumach

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Koriander und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter mit 6 EL Olivenöl und einer Prise Salz mischen. Lachsfilet in 4 Portionsstücke teilen und mit der Kräutermarinade einreiben. Den Fisch in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bulgur in 400 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Möhren gut putzen, waschen, evtl. schälen. 4 Möhren ganz lassen, den Rest in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen. Das Grün der Lauchzwiebel fein schneiden, den weißen Anteil würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der weißen Lauchzwiebelwürfel und die ganzen Möhren darin dünsten.

Von der Orange einige dünne Zesten abziehen und diese zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann etwas Wasser mit 1 TL Zucker aufkochen und die blanchierten Orangenzesten darin weich kochen. Dann die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist. Die Fruchtflets auslösen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Olivenöl die restlichen weißen Lauchzwiebelwürfel mit den gewürfelten Möhren anschwitzen. Basmatireis und Bulgur untermischen und mit braten. Das Lauchzwiebelgrün, Mandeln, Orangenfilets, Orangenzesten und gemörserte Korianderkörner untermischen und abschmecken.

Den gegarten Lachs mit dem Pilaw und den Möhren anrichten. Etwas Sumach über den Fisch streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. April 2014

Lachs-Spinat-Maultasche mal anders

Für 4 Personen

250 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl, Type 405	Salz
6 frische Eier	3-4 Eigelb	600 g Lachsfilet
ca. 500 ml Olivenöl	500 g Blattspinat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 EL Butter	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 Stangen Staudensellerie	1 EL Pflanzenöl
Muskatblüte	300 ml Geflügel-oder Gemüsebrühe	200 g Sahne
1 Spritzer Essig	1/2 Bund Kerbel	

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und Eigelben einen glatten Nudelteig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze (Gast Stufe 1) vorheizen. Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in 4 Portionsstücke teilen, in eine Auflaufform legen und soviel Olivenöl angießen, dass die Fischfilets vollständig bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 15 Minutenglasig garen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und Quadrate von ca. 14 cm . ausschneiden. Die Nudelplatten in einem Topf mit kochendem Salzwasser portionsweise ca. 2-3 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Spinat putzen, abwaschen und abtropfen lassen. Schalotte n und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, eine gewürfelte Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter Wenden zusammenfallen lassen.

Für die Schaumsauce:

Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Öl restliche Schalotte und Sellerie anschwitzen. Muskatblüte zugeben und mit der Brühe ablöschen, Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Für die pochierten Eier:

Einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, etwas Salz und Essig zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein. Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen. Den Saucenansatz durch ein passieren, restliche Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen und die Sauce abschmecken. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben.

Nudelplatten, Spinat und Lachs auf vorgewärmten Teller dekorativ anrichten, je ein pochiertes Ei obenauf geben und die Sauce angießen. Nach Belieben mit frischem Kerbel garnieren.

Sören Anders am 11. April 2014

Matjes mit grünen Bohnen, Speck und Bratkartoffeln

Für 2 Personen

400 g Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer	400 g grüne dünne Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut	2 Zwiebeln	60 g geräucherten Bauchspeck
1 EL Butterschmalz	2 EL Butter	2 Matjes-Doppelfilets

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, pellen und auskühlen lassen. Die Spitzen der Bohnen abschneiden, falls nötig entfädeln. In einem Topf mit Salzwasser und 1 Zweig Bohnenkraut die Bohnen ca. 15 Minuten kochen, abgießen und kalt abschrecken. Zwiebeln schälen, eine Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die andere Zwiebel fein würfeln. Den Speck fein würfeln. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die gekochten Bohnen längs halbieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln braten. Die Zwiebelscheiben zugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speckwürfel in einem Topf auslassen, die Zwiebelwürfel, Bohnenkrautweig und Butter zugeben. Die Hälfte davon zur Seite stellen, im Rest die Bohnen warm schwenken. Matjes auf Tellern anrichten, mit etwas Speckstippe beträufeln. Bohnen und Bratkartoffeln dazu geben und servieren.

Tipp:

Einen säuerlichen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zwei rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1/2 Bund Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 250 g saure Sahne, 150 g Crème-fraîche und 1 TL Apfelessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Apfelspalten, Zwiebelringe und Schnittlauch untermischen. Diese fruchtig cremige Sauce anstatt der Speckstippe über die Matjesfilets geben.

Karlheinz Hauser am 02. Juni 2014

Pochierte Forelle mit Emulsion von Staudensellerie

Für 4 Personen

Für die Forelle:

500 g Forellenfilet mit Haut 100 g Butter 1 Zweig Thymian
Meersalz, weißer Pfeffer

Für die Emulsion:

1 Gurke 200 g Staudensellerie 10 g Ingwer
2 Äpfel, Granny Smith 2 Zweige Blattpetersilie 1 Prise Xanthan
geräuchertes Meersalz 1 Prise Piment-d´Espelette 1 EL Olivenöl
100 g gekochte Erbsen

Für die Misocreme:

200 g Kartoffeln (mehlig) ca. 150 ml Sahne 50 g Butter, gebräunt
1 EL Misopaste Meersalz

Für das Anrichten:

1 Schale Gartenkresse 1 Zweig frische Minze

Für die Forelle:

Von den Forellenfilets die Haut entfernen, die Gräten ziehen und in 4 Portionen aufteilen. Die Butter unter ständigem Rühren bräunen. Die Forelle in eine Auflaufform legen, braune Butter dazu geben und den Thymianzweig zwischen die Filets legen. Die Forelle im Backofen bei 75°C Umluft ca. 15 Minuten glasig garen. Forelle herausnehmen und mit dem Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Emulsion:

Die Gurke waschen und halbieren. Die eine Hälfte der Gurke schälen, Schalen beiseite legen, auf der Aufschnittmaschine der Länge nach aufschneiden und daraus Würfel schneiden. Abschnitte aufheben und zu den Schalen geben. Staudensellerie waschen und die Hälfte davon in Würfel schneiden, gleich groß wie Gurke. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Äpfel schälen, Schalen aufheben und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und mit den Gurken- und Apfelschalen, der zweiten Hälfte der Gurke und dem restlichen Staudensellerie entsaften. Durch ein feines Haarsieb passieren. Mit dem Xanthan binden und mit geräuchertem Meersalz und Piment d´Espelette abschmecken. Zum Schluss Olivenöl und die Würfel von Gurke, Staudensellerie und Ingwer und die Erbsen einrühren, ziehen lassen und nochmals nachschmecken.

Für die Misocreme:

Die Kartoffeln mit der Schale im Salzwasser garen, schälen und durch eine Presse drücken. Sahne und braune Butter untermischen und zu einem cremigen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Misopaste und etwas Meersalz abschmecken. (Achtung:

Misopaste ist sehr salzig) Die Misocreme heiß rühren und in der Mitte der vorgewärmten Teller flach anrichten. Die Forelle aus der Auflaufform nehmen, auf die Misocreme setzen und mit etwas Nussbutter abglänzen. Die Emulsion um die Crème anrichten, Kresse und Minzeblättchen darüber streuen.

Michael Kempf am 28. März 2014

Räucher-Lachs-Soufflé auf Erbsen-Gemüse

Für 4 Personen

250 g Räucherlachs	200 g rohes Lachsfilet	1 Eiweiß
1/4 l Sahne	20 ml Gin	Salz, Pfeffer
Butter	1 EL Butterschmalz	500 g Erbsen (frisch oder TK)
70 ml Gemüsebrühe	1 Prise Zucker	1/2 Bund Schnittlauch

Den Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Lachsstücke in grobe Würfel schneiden und mit Eiweiß, Sahne und Gin in einen Cutter geben und zu einer Farce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in gebutterte Auflaufförmchen (ca. 180 ml Inhalt) füllen, in ein Wasserbad stellen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten pochieren. Butterschmalz zerlassen, die Erbsen zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten dünsten. Mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Erbsengemüse anrichten, das Soufflé darauf stürzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Otto Koch am 20. Juni 2014

Risotto mit Trevisano und gebratenem Bachsaibling

Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Geflügelfond	6 EL Butter
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	1 Trevisano
1 Chicorée	1 Bund Rucola	30 g Parmesan
4 Bachsaiblingfilets à 140 g	Meersalz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 TL Zucker		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Geflügelfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und fein geschnittene Schalotten farblos anschwitzen. Den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, und den Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen. Trevisano und Chicorée waschen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden. Rucola abspülen, trocken schütteln, grob schneiden. Parmesan fein reiben. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, der Fisch sollte im Kern noch glasig sein. 1 EL Butter und Parmesan unter den Risotto rühren. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Trevisano- und Chicoree-Streifen kurz anschwitzen, mit Zucker bestreuen, diesen karamellisieren lassen. Dann alles direkt unter den Risotto heben. Rucola ebenfalls unterheben und abschmecken. Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 2 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben. Risotto anrichten, die Fischfilets obenauf legen und servieren.

Karlheinz Hauser am 10. Februar 2014

Seeteufel 'Grenobler Art' mit Gnocchi und Gemüse

Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, mehligk.	Meersalz	1/2 TL Kümmel
4 Seeteufelkoteletts à 160 g	Pfeffer	5 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	40 g Mehl	30 g Hartweizengrieß
1 Prise Muskat	1 Eigelb	3 Tomaten
1 Zitrone	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
je 1/2 Zucchini, grün und gelb	1 kleine Aubergine	100 g Butter
2 EL kleine Kapern		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln putzen und in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen. Fischkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und Rosmarinzweigen goldgelb anbraten. Dann auf ein Backblech legen, mit dem aromatisiertem Bratöl nappieren und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Gekochte Kartoffeln abschütten, pellen, ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Grieß, Salz, Muskat und Eigelb zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Masse zu kleinen Kugeln rollen, mit einer Gabel Rillen eindrücken und zu Gnocchi formen. Die Gnocchi in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein paar Minuten garen, bis sie auf der Oberfläche schwimmen. Gnocchi herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen, die Haut abziehen, die Kerne austreichen und Fruchtfleisch würfeln. Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets heraus schneiden. Für das mediterrane Gemüse Paprika, Zucchini, Aubergine waschen, von Strunk und Kerngehäuse befreien und alles in gleichgroße Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Paprika, Zucchini und Aubergine knackig andünsten. Würfel einer Tomate zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In einer Pfanne mit je 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Gnocchi anschwemmen. Für die Fischgarnitur restliche Butter in einer Pfanne leicht bräunen, restliche Tomatenwürfel, Kapern und Zitronenfilets zugeben und mit Salz abschmecken und durch schwenken. Fisch anrichten und die Garnitur obenauf geben. Das Gemüse und die Gnocchi dazu reichen und servieren.

Frank Buchholz am 19. Mai 2014

Soufflierter Kabeljau mit Apfel-Chutney-Soße, Couscous

Für 2 Personen

1 mittlere Zucchini	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
1 Msp. Curry	1 Msp. grüne Currypaste	1 Spritzer Zitronensaft
3 Kabeljaufilets à 150 g	Salz	1 Eiweiß
1 Scheibe Toastbrot	130 g Sahne	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Butter		

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Apfel	100 g Ananas
2 EL Olivenöl	120 ml Weißwein	80 ml trockener Wermut
200 ml Fischfond	200 ml Kokosmilch	1 TL grüne Currypaste
4 Kaffirlimettenblätter	c. 6 g Ingwer	1 Zweig frischer Koriander
1 EL Crème-fraîche	Salz, Piment-d'Espelette	1 Spritzer Limettensaft

Für den Couscous:

150 g Couscous	1 Prise Curry	1 Prise Ras-el-Hanout
20 ml Reisessig	20 ml Sweet Chilli Chicken Sauce	15 ml Austernsauce
120 ml Weißwein	1 EL Olivenöl	2 Limetten
1 Stange Zitronengras	1 l Wasser	30 g Butterflocken

Die Zucchini waschen, die Kerne entfernen und in 3 mm kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zucchiniwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit Thymian, Curry, Currypaste und Zitronensaft würzen und auskühlen lassen.

Für den Couscous:

Curry, Ras el Hanout, Reisessig, Sweet Chilli Chicken Sauce, Austernsauce, Weißwein und Olivenöl mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Für die Apfel-Curry-Sauce:

Schalotten, Apfel und Ananas schälen und fein würfeln. Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen, dann Fischfond zugeben und diesen fast ganz einkochen. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel- und Ananaswürfel, Kokosmilch, Currypaste, Limettenblätter und Ingwer zugeben, aufkochen, dann fein mixen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Ein Kabeljaufilet in Würfel schneiden, mit Salz würzen und kurz in ein Tiefkühlfach stellen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden, mit der Sahne mischen und ca. 5 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. In der Zwischenzeit für den Couscous vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras fein schneiden. Limetten heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Zitronengras in einen Topf geben, mit 1 l Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Ein Sieb mit dünnem Tuch auslegen, mit gequollener Couscous-Masse füllen und abdecken. Das Sieb auf dem Topf über heißem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen.

Für die Farce:

Den tiefgekühlten Fisch mit dem eingeweichten Toastbrot in einen Mixer zu einer cremigen Masse aufmixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitrone würzen, durch ein feines Sieb passieren. Die gegarten Zucchiniwürfel unter die Kabeljaufarce geben. Die restlichen Kabeljaufilets mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen, die Zucchini Masse 5 mm dick auf die Fischfilets streichen. Diese in eine gebutterte Auflaufform oder hitzebeständige Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6-7 Minuten garen.

Für die Sauce:

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Crème-fraîche, 1 EL Olivenöl und Koriander untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce erhitzen und aufschäumen. Unter den gegarten Couscous die Butterflocken unterarbeiten. Den Fisch mit dem Couscous in einem tiefen Teller anrichten und Currysauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. Februar 2014

Souffliertes Forellen-Filet mit Mandel-Reis und Erbsen

Für 2 Personen

2 Schalotten	1 EL Olivenöl	300 ml Gemüsebrühe
70 g Langkornreis	1 Forelle	100 g Sahne
1/2 TL Koriander	Salz, weißer Pfeffer	3 EL Butter
1 EL Butterschmalz	200 ml Weißwein	30 g Mandelblättchen
1/2 Bund glatte Petersilie	600 g Erbsen in der Schote	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Schalotten schälen, fein schneiden. Die Hälfte davon in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit ca. 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, diese aufkochen und den Reis darin ca. 20 Minuten garen. Die Forelle filetieren, entgräten und die Haut abziehen. Von jedem Filet kleine Abschnitte -insgesamt etwa 100 g abschneiden. Diese Abschnitte mit der Sahne, Koriander, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce pürieren. Die beiden Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite (anstelle der Haut) ca. 1 cm dick mit der Farce bestreichen. Die Fischfilets mit der Farce nach oben in eine gebutterte feuerfeste Form legen, mit Butterschmalz die Farce bepinseln und 100 ml Wein angießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten die Forellenfilets garen. In der Zwischenzeit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Erbsen aus der Schote pühlen. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Erbsen zugeben, restliche Gemüsebrühe angießen und die Erbsen zugedeckt ein paar Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, restlichen Weißwein angießen und um die Hälfte einkochen lassen. Die Mandeln unter den gekochten Reis mischen und mit Salz abschmecken. Gegarte Fischfilets aus dem Ofen nehmen, den Wein aus der Auflaufform zum Saucenansatz geben und aufkochen. Die Sauce mit 1 EL kalter Butter montieren, Petersilie untermischen und abschmecken. Fischfilets mit dem Reis und den Erbsen anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Vincent Klink am 24. April 2014

Tapas Variationen mit Stockfisch

Für 6 Personen

Für die Aioli:

1 Scheibe Toastbrot	20 ml Milch	2 Knoblauchzehen
2 Eigelbe (ganz frisch)	Salz	ca. 250 ml mildes Olivenöl

Für die die Stockfischkroketten:

150 g Stockfisch	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	400 ml Milch
400 g mehligk. Kartoffeln	Salz	z 50 g Gejtoastkäse
1 kleine Zwiebel	2 EL Öl	2 Eier
1/2 Bund Dill	1 EL Kartoffelstärke	75 g Mehl
150 g Paniermehl	500 g Frittierfett	

Für die Kartoffeltortilla:

500 g Kartoffeln	Salz	1 Knoblauchzehe
2 kleine Zwiebeln	1 Stiel Thymian	2 EL Olivenöl
4 Eier	100 ml Milch	Pfeffer

Für die Datteln:

10 grüne Oliven	1 rote Chilischote	8 ganze geschälte Mandeln
8 große Datteln	8 Scheiben Bacon	

Für die Aioli:

Toastbrot in der Milch einweichen. Knoblauch schälen und würfeln. Eigelbe mit Salz verrühren und langsam so viel Olivenöl zugeben, dass eine cremige, eher feste Mayonnaise entsteht. Brotmilch mit dem Knoblauch pürieren und unter die Mayonnaise ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

Für die Kartoffeltortilla:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian darin ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Backofen auf 150 Grad erhitzen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln ca. 5 cm in die Pfanne schichten. Eier, Zwiebel-Thymian-Masse und 100 ml Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Kartoffel geben und kurz anbraten. Im Backofen ca. 15 Minuten fertig stocken lassen. Herausnehmen und in kleine Stücke schneiden. Schmecken warm und kalt.

Für die Stockfischkroketten:

Den Stockfisch über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag, den Stockfisch in Stücke zupfen, dabei alle Gräten entfernen. Knoblauch schälen. Stockfisch und Knoblauch in der Milch ca. 30 Minuten weich kochen. Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Käse würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. 1EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten und abkühlen lassen. Den Fisch aus der Milch heben und abtropfen lassen. Die Eier trennen. Dill abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Den Fisch fein hacken, die Kartoffeln durch die Presse drücken. Fisch, Käse, Zwiebelwürfel und Dill unter die Kartoffeln mischen. Eigelbe und Stärke unterkneten. Die Masse zu fingerlangen Kroketten formen. Diese erst in Mehl, dann in verquirltem Eiweiß und zuletzt in Paniermehl wenden. Frittierfett erhitzen und die Kroketten darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen

Für die Speckdatteln:

Oliven entsteinen und grob hacken. Chili halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Mandeln ebenfalls hacken. Alles Zutaten mischen Von den Datteln den Sten entfernen und mit der Oliven-Mandel-Mischung füllen. Jeweils eine Scheibe Bacon herum wickeln. Datteln in einer Pfanne ohne

Fett knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle Tapas zusammen servieren. Dazu schmeckt Brot.

Jacqueline Amirfallah am 26. Februar 2014

Wolfsbarsch mit Basilikum-Graupen und ZitronengrasSoße

Für 4 Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Apfel	1 Banane	50 g Ananas
2 Schalotten	4 Stangen Zitronengras	1 EL Butterschmalz
50 g Curry	80 ml Weißwein	80 ml weißer Portwein
600 ml Geflügelfond	250 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	4 Wolfsbarschfilet à 200 g
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	

Für die Basilikumgraupen:

150 g Perlgraupen	2 Schalotten	2 EL Butter
600 ml Geflügelfond	1 Bund Basilikum	1 TL geröstete Pinienkerne
60 g Parmesan	ca. 50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Wolfsbarsch und die Sauce:

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Apfel, Banane, Ananas und Schalotten schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Obst zusammen mit den Schalotten und dem Zitronengras in Butterschmalz anschwitzen, mit dem Curry bestäuben und weiter anschwitzen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. Dann mit dem Geflügelfond und der Sahne aufgießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für die Basilikumgraupen:

Die Graupen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten schälen, fein würfeln in Butter anschwitzen, dann die Graupen hinzugeben und mit Geflügelfond nach und nach aufgießen, bis die Graupen gar sind. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Basilikum mit gerösteten Pinienkernen, 30 g geriebenen Parmesan und ca. 50 ml Olivenöl mit dem Pürrierstab zu einem Pesto mixen. Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Thymian anbraten und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten garen. Basilikumpesto und den restlichen geriebenen Parmesan unter die Graupen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit den Graupen anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. März 2014

Wolfsbarsch-Medaillons an Spaghettoni-Salat

Für 4 Personen

Für die Nudeln:

250 g Hartweizengrieß	300 g Mehl Type 405	7 Eigelb
3 Eier	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter		

Für die Vinaigrette:

100 ml Madeira	1 TL Senf	6 EL Balsamico
4 EL Gemüsebrühe	Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
50 ml Olivenöl	6 Blätter Basilikum	60 g getr. Tomatenfilets

Für den Wolfsbarsch:

12 Wolfsbarschmedaillons à 35 g	Meersalz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Für den Nudelteig:

Grieß, Mehl, Eigelb, Eier, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knet-
haken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 –
10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kalt stellen.

Für die Vinaigrette:

Madeira um die Hälfte, auf ca. 50 ml einkochen und abkühlen lassen. Anschließend Senf, Essig,
Brühe und abgekühlten Madeira mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zuletzt das Olivenöl
nach und nach einrühren bis eine Emulsion entsteht. 4 EL von der Vinaigrette beiseite stellen:
2 EL für die Salatgarnitur und 2 EL für die Spaghettoni. Das Basilikum in feine Streifen schnei-
den und zusammen mit den getrockneten Tomaten vor dem Anrichten unter die Vinaigrette
mischen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine in ca. 20 cm lange und 2 mm dicke Platten
ausrollen, dann die Platten mit einem Spaghettoniaufsatz zur Spaghetti ausrollen. Diese dann meh-
lieren, damit sie nicht zusammen kleben. In reichlich Salzwasser bissfest kochen und dann im
Eiswasser abschrecken, in einem Sieb beiseite stellen.

Für den Wolfsbarsch:

Die Wolfsbarschmedaillons mit Meersalz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Oli-
venöl, der Butter und den Kräutern goldgelb und glasig braten. Die Spaghettoni im Nudelwasser
noch einmal erwärmen, abtropfen lassen und mit 2 EL der beiseite gestellten Vinaigrette mischen.
Spaghettoni mit den Wolfsbarschmedaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomatenvinai-
grette darüber träufeln. Nach Belieben mit Blattsalat und Dill garnieren.

Frank Buchholz am 27. Januar 2014

Geflügel

Gewürz-Rotkohl-Salat mit gebratener Enten-Brust und Naan

Für 4 Personen

Für das Naan:

50 ml Milch	1 TL Zucker	1 TL Trockenhefe
200 g Mehl	Salz	1/2 TL Backpulver
1 EL Sonnenblumenöl	50 g Joghurt	1 Eigelb
Butterschmalz		

Für den Salat:

4 kleine Entenbrüste ca. 150 g	Salz	1 Sternanis
1 Zimtstange	2 Kardamomkapseln	1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
200 ml Gemüsebrühe	1 Spritzer Apfelessig	1/2 frische Ananas
1 Msp. Sternanis, gemahlen	1 Msp. Zimt, gemahlen	1 Msp. Kardamom, gemahlen
1 EL Honig	Zucker, Pfeffer	

Für das Naan:

Milch in eine Schüssel gießen, Zucker und Hefe einrühren und stehen lassen, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Prise Salz und Backpulver untermischen. Die Hefemilch zugeben und leicht untermischen. Öl, Joghurt und Eigelb vermengen. Mit in die Mehlschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 1/4 TL Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für den Salat:

Die Haut der Entenbrüste gitterförmig einschneiden. Das Fleisch salzen, auf der Hautseite in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden, je 1 Sternanis, 1 Zimtstange und 2 angedrückte Kardamomkapseln mit in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Vom Rotkohl die äußeren Hüllblätter entfernen. Dann vorsichtig 4-6 Blätter abnehmen und in der Gemüsebrühe kochen, bis sie geschmeidig sind. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Brühe anschließend mit Essig abschmecken. Die Ananas schälen, dann 4 jeweils ca. 5 cm große Würfel aus dem Fruchtfleisch schneiden. Das restliche Fruchtfleisch entsaften. Den restlichen Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit Salz, den gemahlene Gewürzen, Honig, etwas von der Gemüsebrühe und dem Ananassaft abschmecken, gut durchkneten und ziehen lassen. Den Teig erneut durchkneten, in 4 gleichgroße Kugeln teilen. Die Kugeln dünn mit etwas Mehl dünn auswallen. Teigfladen in eine heiße Pfanne mit etwas Butterschmalz geben und auf einer Seite braten, bis der Fladen Blasen wirft. Dann umdrehen und fertig garen (evtl. wenig Butterschmalz zum Braten der Naan-Brote in die Pfanne geben). Die Ananaswürfel in der Grillpfanne braten und mit Zucker und Pfeffer würzen. Den Rotkohlsalat in die blanchierten Rotkohlblätter wickeln. Die Entenbrust in Scheiben aufschneiden. Entenbrust mit den Salatpäckchen und der gebratene Ananas anrichten. Zusammen mit dem Naan servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Februar 2014

Hähnchen-Brust mit Harissa-Soße und Pilaw

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	3 rote Paprika	1 EL Butterschmalz
2-3 TL Harrisapaste	Salz, Zucker	500 ml Hühnerbrühe
4 Hähnchenbrüste	80 g Sahne	12 EL Sonnenblumenöl
2 EL Honig	50 g Bulgur	200 g Basmatireis
2 EL Butter	10 getrocknete Aprikosen	1 EL Pistazien

Zwiebeln schälen und würfeln. 2 Paprika putzen, abspülen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Paprikawürfel beiseite stellen. Butterschmalz erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Paprikawürfel zugeben und ca. 3 Minuten schmoren. 1-2 TL Harissa unterrühren. Mit Salz und Zucker würzen. 300 ml Hühnerbrühe zufügen und alles einköcheln lassen. Paprikasauce pürieren, durch ein Sieb passieren, erneut erhitzen und abschmecken. Inzwischen die Hähnchenbrüste abspülen, trockentupfen und von jedem Stück kleine Abschnitte -insgesamt etwa 100 g Fleisch abschneiden. Diese Abschnitte mit Sahne und 2 EL Paprikawürfel pürieren. Mit Salz und Harissa würzen. Die Haut der Bruststücke vom Fleisch lösen und etwas anheben. Paprikafarce gleichmäßig darauf verstreichen. Haut zurückklappen und die Farce damit abdecken. Nach Belieben mit einem Holzspießchen fest stecken. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Öl portionsweise in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenteile darin vorsichtig von beiden Seiten anbraten. Hähnchen mit Honig bestreichen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten fertig garen, zwischendurch immer wieder mit Honig einpinseln. Inzwischen Bulgur in übriger Hühnerbrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Die übrige Paprika und Lauchzwiebel putzen. Paprika und das Grün der Lauchzwiebel fein schneiden, den weißen Anteil würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen übrige Zwiebelwürfel, weiße Lauchzwiebelwürfel und Paprika darin anbraten. Basmatireis und Bulgur untermischen und mit braten. Das Lauchzwiebelgrün, Aprikosen und Pistazien untermischen und abschmecken. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Harissasauce und Pilaw anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 05. Februar 2014

Hähnchen-Keule, Blutwurst, Cassis-Zwiebel, Honig-Äpfel

Für 4 Personen

800 g mehligk. Kartoffeln	4 Keulen vom Freilandhuhn	Salz
2 kleine Blutwürste (150 g)	1/2 Bund Majoran	2 EL Sonnenblumenöl
8 rote Zwiebeln	5 EL Butter	40 ml Cassislikör
80 ml schwarzer Johannisbeersaft	Pfeffer	4 Äpfel (Boskop)
2 EL Honig	Chilipulver	120 ml Milch

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garen. Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und die Knochen auslösen. Dabei die Haut möglichst nicht beschädigen. Blutwürste aus der Haut lösen. Majoran abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Majoranblättchen mit der Blutwurstmasse verrühren. Die Keulen salzen. Die Keulen mit der Blutwurstmasse füllen und im oberen Teil mit Küchengran zusammenbinden und unten mit einer Rouladennadel fest stecken. Backofen auf 125 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Gefüllte Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Pfanne in den Backofen geben. Gefüllte Keulen darin ca. 25 Minuten weitergaren. Inzwischen Zwiebeln schälen und vierteln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Cassislikör und Saft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und etwa 5 Minuten schmoren. (Wer keinen Alkohol möchte, nimmt nur Saft). Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden. 2 EL Butter erhitzen. Äpfel darin anbraten und leicht salzen. Honig und Chilipulver zugeben und die Äpfel karamellisieren lassen. Alles etwa 2-3 Minuten dünsten. Abschmecken. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. 2 EL Butter und Milch erhitzen. Mit den Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten. Übrigen Majoran untermischen und abschmecken. Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Cassis-Zwiebeln, Honig-Äpfeln und Kartoffelpüree anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 29. Januar 2014

Hähnchen-Keulen mit Safran-Tomaten und Couscous

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Salz, Kurkuma, gemahlen	Kreuzkümmel, gemahlen
ca. 1 EL Mehl	3 EL Butterschmalz	3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	ca. 600 ml Hühnerbrühe	2 Kartoffeln, festk.
1 Bund Zwiebellauch	2 EL Olivenöl	1 Prise Paprikapulver
1 Msp. Safranfäden	Zucker	6 Tomaten
1 Zweig Thymian	1 EL Sultaninen	150 g Couscous
1 EL Honig	1 EL Butter	

Die Hähnchenkeulen am Gelenk durchtrennen, die Haut abziehen. Das Fleisch mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, mit Mehl bestäuben und in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mit in den Schmortopf geben, anbraten und anschließend mit etwas (ca. 250 ml) Hühnerbrühe ablöschen. Die Keulen sollten zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt sein. Zugedeckt bei mittlere Hitze die Keulen ca. 45 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebellauch putzen und waschen. Das Weiße vom Zwiebellauch fein schneiden, das Grüne in feine Röllchen schneiden. Kartoffelwürfel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl ca. 10 Minuten bei milder Hitze anbraten und garen, mit Salz und Paprikapulver würzen. Safran mit einer Prise Salz und Zucker mörsern und 1 TL heißes Wasser zugeben. Die Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen. Die Tomatenhälften in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Thymianzweig mit in die Pfanne geben, Safranwasser angießen und die Tomaten bei kleiner Hitze weichschmoren, ab und zu vorsichtig wenden, falls nötig ca. 60 ml Hühnerbrühe zugeben. Restliche Hühnerbrühe aufkochen. Sultaninen und das weiße vom Zwiebellauch zu den Kartoffeln geben und mit Couscous mischen. Restliche heiße Hühnerbrühe angießen, umrühren und bei sehr kleiner Hitze ca. 3 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 EL Olivenöl und den grünen Zwiebellauch unterrühren. Honig zu den Hühnerkeulen geben, einmal aufkochen lassen, Keulen aus dem Topf nehmen. Den Schmor-sud mit etwas kalter Butter leicht binden, abschmecken. Die Keulen anrichten, mit der Sauce übergießen. Couscous und Safran-Tomaten dazugeben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 11. Juni 2014

Hähnchen-Sülze mit Haselnuss-Zitronen-Quark

Für 4 Personen

Für die Hähnchensülze:

3 reife Tomaten	Salz, Zucker	Piment d'Espelette
3 EL Olivenöl	1 Fenchelknolle	1 Stiel Thymian
Cayennepfeffer	1 TL Zitronen-Abrieb	3 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
500 ml Geflügelfond	8 Blatt Gelatine	

Für den Quark:

50 g Haselnussblättchen	300 g Quark	100 g Ricotta
1 TL Blütenhonig	2 EL Oreganoblättchen	Saft, Schale 1/2 Zitrone
2 EL Olivenöl	1 EL Zitronenöl	Piment d'Espelette
Meersalz, Pfeffer		

Für den Kräutersalat:

80 g gemischte Kräuter	3 EL Estragonessig	6 EL Olivenöl
80 ml Geflügel-Fenchelfond	1 TL Dijonsenf	1 TL Zitronensaft
Salz, Zucker	Piment d'Espelette	

Für die Hähnchensülze:

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Tomaten am Blütenansatz einritzen und ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, kalt abspülen, häuten, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomaten in eine flache, feuerfeste Form geben. Mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen. Olivenöl darüber träufeln. Tomaten im Ofen ca. 2-4 Stunden trocknen. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und den harten Strunk herausschneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit Thymian, Cayennepfeffer und Zitronenschale ca. 30 Minuten weichkochen. Fenchel herausnehmen, Fond aufbewahren. Hähnchenbrust abspülen. Geflügelfond aufkochen, Hähnchenbrust einlegen und ca. 8 Minuten langsam gar ziehen lassen, (nicht kochen). Brüste herausnehmen und schnell abkühlen lassen (in Eiswasser oder Kühlschrank). Brühe beiseite stellen. Fenchel in fingerdicke Scheiben schneiden. Gegarte Hähnchenbrüste längs in fingerdicke Scheiben schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 300 ml Geflügelfond und 200 ml Fenchelfond mischen (80 ml für Salatdressing beiseite stellen) und aufkochen. Eingeweichte Gelatine darin auflösen und abschmecken. Kalt stellen. In eine Terrinenform oder Glasschale (ca. 1,5 Liter Inhalt) Poulardenbruststreifen, Fenchelscheiben und getrocknete Tomaten schichten. Mit dem leicht gelierenden Fond begießen, kalt stellen und fest werden lassen.

Für den Haselnuss-Zitronenquark:

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Quark, Ricotta, Honig, Oregano, Zitronensaft und Schale, Oliven- und Zitronenöl verrühren, sodass Öl und Quark sichtbar eine schöne Marmorierung bekommen. Mit Piment d'Espelette, Meersalz, Pfeffer würzen.

Für den Kräutersalat:

Kräuter abspülen und trockenschütteln. Essig, Öl und Geflügel-Fenchelfond verrühren und mit Senf, Zitronensaft, Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen. Kurz vor dem Servieren mit den Kräutern mischen. Sülze aus der Form stürzen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Haselnuss-Zitronenquark und Kräutersalat anrichten.

Jörg Sackmann am 08. April 2014

Kräuter-Lasagne mit Poularden-Brust-Streifen, Morcheln

Für 4 Personen

25g Blattspinat	25g Bärlauch	Salz
4 EL Olivenöl	200 g Weizenmehl, Type 405	100 g Hartweizenmehl
1 Eiweiß	1 Ei 3 Eigelb	1-2 EL Wasser
1-2 Kartoffeln	4 Poulardenbrustfilets à 150 g	Piment d'Espelette
4 Zweige Thymian	20 Morcheln	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Sauerrahm	5 EL Butter	100 ml Milch
100 g Sahne	Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Prise Muskat	80 g Parmesan	

Spinat und Bärlauch putzen, waschen und kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Püree mixen. Ca. 2-3 EL vom Püree mit 100 g Mehl, 50 g Hartweizenmehl und einem Eiweiß zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Für den hellen Nudelteig restliches Mehl, Hartweizenmehl, Ei, 2 Eigelbe, 1 TL Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser oder Öl zugeben.) Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln mit der Schale kochen. Fleisch mit Salz und Piment d'Espelette würzen, mit ca. 1 EL Olivenöl einreiben und mit je einem Zweig Thymian in hitzebeständige Klarsichtfolie einwickeln. Im vorgeheizten Ofen die Poulardenbrüste ca. 20 Minuten langsam garen. Die Morcheln gut putzen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die gegarten Kartoffeln pellen und noch warm zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffel, Sauerrahm, 2 EL Butter, 1 Eigelb und die Hälfte vom Schnittlauch gut vermischen und in einen Spritzbeutel füllen. Die Morcheln damit füllen. Die beiden Nudelteig dünn ausrollen und in 10 cm große Quadrate schneiden. Die Poulardenbrüste aus der Folie packen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudelplatten 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die gefüllten Morcheln darin ca. 4 Minuten garen. Mit Salz würzen und mit Rest Schnittlauch bestreuen. Milch, Sahne, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker aufkochen. Den Parmesan fein reiben. Topf vom Herd ziehen und Parmesan in der heißen Flüssigkeit auflösen. Dann im Mixer die Sauce gut pürieren und durch ein Sieb passieren. Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Nudelplatten auf den Tellern verteilen, Morcheln dazugeben und mit der Parmesansauce übergießen.

Jörg Sackmann am 29. April 2014

Nasi Goreng mit Enten-Brust

Für 2 Personen

100 g Jasminreis	2 Stangen Zitronengras	1 Zwiebel
6 EL Erdnussöl	1 Entenbrustfilet	Salz, Zucker
1 Spritzer Sojasauce	2 Zehen Knoblauch	100 g Shiitake-Pilze
2 Frühlingszwiebeln	70 g Ananas	6 getrocknete Tomaten
1/2 Bund Koriander	1 EL Sesamöl	2 Eier

Reis eine Stunde in Wasser einweichen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Erdnussöl anschwitzen. Jasminreis abschütten, zugeben. Zitronengras zum Reis geben, Wasser angießen, bis der Reis bedeckt ist, salzen und ca. 12-15 Minuten bissfest kochen lassen. Dann den Reis auf einem Blech verteilen auskühlen und ausdampfen lassen. (Der Reis darf nicht zu weich gekocht sein.) Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett die Entenbrust auf der Hautseite ca. 6 Minuten knusprig anbraten. Dann gewendet in eine Auflaufform geben und mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen. Dann herausnehmen, etwas ruhen lassen, dann in feine Scheiben schneiden und mit Salz, Zucker und Sojasauce würzen. Knoblauch schälen und mit Salz zerreiben. Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in lange Streifen schneiden. Ananas schälen und fein würfeln, Tomaten fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 1 EL Erdnuss- und Sesamöl im Wok erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen, Pilze zugeben und anbraten. Die Eier verquirlen, zugeben und leicht stocken lassen. Reis zugeben, Temperatur reduzieren und alles miteinander vermengen. Frühlingszwiebeln, Ananas, Tomaten und Koriander unterheben. Zum Schluss die Entenscheiben dazugeben, alles miteinander verrühren und anrichten.

Jörg Sackmann am 03. Juni 2014

Perlhuhn-Brust mit Kürbis-Kompott und Enten-Leber-Schaum

Für 4 Personen

Für Perlhuhnbrüste:

$\frac{1}{2}$ Perlhuhnkarkasse	2 EL Sonnenblumenöl	50 g Champignons
300 ml Geflügelfond	100 ml Geflügeljus	100 ml Wermut
100 g Entenleber	100 g Sahne	Salz, weißer Pfeffer
4 Perlhuhnbrüste		

Für das Kürbiskompott:

300 g Hokkaidokürbis	500 g Muskatkürbis	2 EL Haselnussöl
2 EL Orangensaft	1 EL Butter	2 Schalotten
30 g Ingwer	Saft von 1/2 Zitrone	Zitronen-Abrieb
milder Curry, Salz		

Für das Anrichten:

200 g Hokkaidokürbis	Rapsöl, Salz	1 EL Kürbiskerne
1 EL Vogelmiere		

Für Perlhuhnbrüste und Entenleberschaum:

Die Perlhuhnkarkasse fein hacken und in 1 EL Sonnenblumenöl goldbraun rösten. Die Champignons in Scheiben schneiden, nach und nach zugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Fond, Jus und Wermut ablöschen und auf kleiner Stufe ca. 1 Stunde einkochen. Wenn die Sauce kräftig genug ist, durch ein feines Sieb passieren. Die Entenleber gut waschen, trockentupfen. Übriges Sonnenblumenöl erhitzen. Entenleber darin kurz anrösten. Entenleber herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und mit der Sahne in die Sauce pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbiskompott:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Hokkaidokürbis waschen, mit der Schale in Spalten schneiden, auf ein Backblech setzen, salzen und im Ofen ca. 35 Minuten rösten. Wenn der Kürbis weich ist, diesen mit der Schale, dem Öl und dem Orangensaft sehr fein mixen. Evtl. durch ein feines Sieb streichen. Den Muskatkürbis schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Ingwer schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Die Kürbiswürfel zugeben, mit anbraten und anschließend unter das Kürbispüree rühren. Mit Zitronensaft, Schale und Curry abschmecken. Von den Perlhuhnbrüsten die Haut entfernen. Die Hälfte der Entenlebersauce in einen flachen Topf füllen, die Perlhuhnbrüste einlegen, abdecken und bei schwacher Hitze (ca. 80 Grad) ca. 20 Minuten garen. Die Sauce abgießen, zur anderen Hälfte geben, erhitzen und aufmixen. Hokkaidokürbis mit der Schale in 12 dünne Scheiben schneiden. Flach auf ein Backblech verteilen und mit etwas Öl beträufeln. Unter dem heißen Backofengrill bräunen. Mit Salz würzen und aufrollen. Die Kürbiskerne in Streifen schneiden und goldgelb rösten. Das heiße Kürbiskompott auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kerne darüber streuen. Die Perlhuhnbrust fächerförmig aufschneiden. Mit Kürbisröllchen, Vogelmiere und Sauce anrichten.

Michael Kempf am 31. Januar 2014

Poularden-Brust mit Preiselbeer-Soße und Wirsing

Für 2 Personen

Für das Fleisch:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Stiel frischer Koriander
3 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer	2 Poulardenbrustfilets
6-8 dünne Scheiben Bauchspeck		

Für Gemüse und Sauce:

500 g Wirsing	Salz	250 g Kartoffeln, mehlig
1 kleine Zwiebel	2 EL Butter	100 ml Sahne
weißer Pfeffer, Muskat	1 Bio-Limette	1 Schalotte
2 EL Preiselbeeren	80 ml Weißwein	50 ml weißer Portwein
150 ml Geflügelbrühe	1 EL Sauerrahm	80 ml Milch
15 g gebräunte flüssige Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Für das Fleisch: Rosmarin, Thymian und Koriander abspülen, trocken schütteln. Rosmarin und Thymian klein schneiden, die Korianderblättchen abzupfen und fein mörsern. Die Kräuter mit 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Poulardenbrüste der Länge nach in ca. 3 cm starke Streifen schneiden, diese in eine tiefe Form geben und mit der Marinade begießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 6 -8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Fleischstreifen aus der Marinade heben. Trocken tupfen. Salzen, etwas flach drücken, zusammenrollen, wieder flach drücken, sodass eine Schnecke entsteht. Dann den äußeren Rand mit dem Bauchspeck umwickeln. Die Fleischrollen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz braten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.

Für Gemüse und Sauce: Vom Wirsing die einzelnen Blätter abtrennen, den Strunk ausschneiden. Die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in 1 cm große Rauten schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Wirsingstücke bissfest kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und den blanchierten Wirsing zugeben. Alles köcheln lassen, bis die Sahne etwas eingekocht ist und der Wirsing eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Sauce: Die Limette heiß abspülen, trocken reiben und etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. 1 EL Preiselbeeren, Limtenschale- und saft zugeben. Dann mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Geflügelbrühe zugeben und die Flüssigkeit nochmals um die Hälfte einkochen. Zuletzt Sauerrahm untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen. Die gekochten Kartoffeln durch ein feines Sieb streichen und mit Milch und gebräunter Butter in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Muskat abschmecken und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben. Den Wirsing auf die Mitte der Teller geben, das Fleisch aufsetzen, Kartoffelschaum auf dem Teller verteilen, mit aufgeschäumter Sauce übergießen und mit restlichen Preiselbeeren garnieren.

Jörg Sackmann am 04. März 2014

Riesling-Hähnchen mit Kräuter-Knöpfe

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

1 frisches Hähnchen	1 Bund Suppengemüse	12 kleine Perlzwiebeln
1 EL Butterschmalz	300 ml Riesling	2 Zweige Thymian
100 ml Sahne	150 g Champignons	1 TL Mehlbutter
1/2 TL Zitronen-Abrieb	Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie

Für die Knöpfe:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
300 g Mehl	5 Eier	Salz
2 EL Butter		

Für das Hähnchen:

Das Hähnchen innen und außen waschen, die Brüste auslösen, die Keulen und Flügel abtrennen. Suppengemüse putzen bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knochen mit den Flügeln und dem Suppengemüse in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 1 Stunde auskochen. Dann durch ein Sieb passieren.

Für die Knöpfe:

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken bzw. mixen. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Kräuter untermischen. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Perlzwiebeln schälen und evtl. halbieren. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Geflügelteile mit den Zwiebeln rundum anbraten. Mit Wein und 200 ml vom zuvor gekochten Geflügelfond ablöschen. Thymian zufügen und ca. 10 Minuten kochen. Dann die Brüste aus dem Topf nehmen und die Keulen noch weitere 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Teig auf ein Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Dann die Keulen herausnehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Den Kochfond passieren und um die Hälfte einkochen, Sahne zugeben. Die Champignons vierteln, mit dem Fleisch in den Fond geben und nochmals kurz aufkochen. Den Fond mit Mehlbutter binden und mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen. Die Knöpfe in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken. Rieslinghähnchen anrichten und mit den Knöpfe servieren.

Vincent Klink am 08. Mai 2014

Scharfes Hähnchen-Curry

Für 4 Personen

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
1 rote Chilischote	1 Stange Zitronengras	1 TL Koriander-Samen
1 TL Kreuzkümmel-Samen	1/2 TL Fenchelsamen	1/2 TL grüne Pfefferkörner
1 Msp. Gewürznelke, gemahlen	1 Msp. Zimt, gemahlen	1 Msp. Muskatnuss
Salz	150 g Basmatireis	1 Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)
2 EL Kokosöl	125 ml Geflügelbrühe	125 ml Kokosmilch
Pfeffer		

Für die Currypaste eine Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden. Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Dann das Zitronengras fein schneiden. Koriander-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen, Pfefferkörner, Nelke, Zimt und Muskat in einem Mörser fein zermahlen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Chili, Zitronengras und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einer Paste verreiben. Den Reis in Salzwasser garen. Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen. Die Keulen am Kniegelenk durchtrennen und das Fleisch vom Knochen lösen. Keulenfleisch und Brüste in Stücke schneiden. Übrige Schalotten schälen und in feine Scheiben hobeln. 2 EL Kokosöl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Schalotten zugeben und anschwitzen, Hähnchenfleisch mit in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden anbraten. Die Würzpaste zugeben, kurz mit anbraten und mit Geflügelbrühe und Kokosmilch aufgießen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis anrichten.

Vincent Klink am 20. März 2014

Spargel-Variation mit Pfifferlingen und Stubenküken

Für 4 Personen

1 Stück Schweinenetz	2 Schalotten	300 g frische Pfifferlinge
6 EL Butter	Salz, Pfeffer	100 g Maispouardenbrustfilet
130 g Sahne	1 Bund Kerbel	2 Stubenküken à 400 g
12 Stangen weißer Spargel	20 Stangen wilder Spargel	Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Sonnenblumenöl	60 ml Gemüsefond
1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	50 ml Geflügeljus

Das Schweinenetz in reichlich kaltem Wasser wässern. Schalotten schälen, fein schneiden. Pilze putzen, 100 g klein schneiden. Für die Füllung der Stubenküken in einer Pfanne mit 1 EL Butter eine fein geschnittene Schalotte glasig anschwitzen. Die geschnittenen Pilze zugeben, mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Maispouardenbrust klein schneiden und in einem Cutter mit der Sahne zu einer Farce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Hälfte davon fein hacken. Die abgekühlten Pilze und gehackten Kerbel unter die Farce mischen. Von den Stubenküken jeweils die Brüste und Keulen auslösen. Von den Keulen den unteren Knochen ausbeinen, ohne dabei das Fleisch auseinander zu schneiden. Dann von allen Fleischteilen die Haut entfernen, dies geht am besten mit den Händen. Das Schweinenetz ausdrücken, trockentupfen und in 4 ca. 10 cm große Quadrate schneiden. Auf die Stubenkükenkeulen die Farce ca. 5 mm dick auftragen und jeweils mit einer Brust abdecken. In das Schweinenetz einschlagen, so dass die Stubenkükenteile komplett eingepackt sind. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 3). Weißen Spargel waschen, schälen, die unteren trockenen Enden abschneiden. Wilden Spargel waschen und in gleich lange Stücke zurecht schneiden. Zum Kochen des Spargels einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, mit einer Prise Zucker, einem Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter würzen. Weißen Spargel darin bissfest kochen. Wilden Spargel ebenfalls kurz im Spargelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Stubenkükenpäckchen darin anbraten, dann in den vorgeheizten Backofen geben und in ca. 8 Minuten fertig garen, herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Öl und 1 EL Butter die restliche Schalotte anschwitzen, die restlichen Pfifferlinge zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Spargelragout die gegarten weißen Spargelstangen in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit Gemüsefond in einen Topf geben, aufkochen und mit Salz und Zucker abschmecken. 1 EL Butter untermischen und mit restlichem gezupftem Kerbel verfeinern. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Zucker sowie Olivenöl ein Dressing mischen und den wilden Spargel damit marinieren. Geflügeljus in einem Topf erhitzen. Spargelvariationen auf die vorgewärmten Teller anrichten, die gebratenen Pfifferlinge zwischen die Spargelvariationen arrangieren und je Stubenkükenpäckchen dazu reichen, mit Geflügeljus nappieren. Dazu passt Wildkräutersalat.

Karlheinz Hauser am 16. Juni 2014

Thailändischer Enten-Brust-Salat

Für 2 Personen

1-2 Entenbrüste à 150 g	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	ca. 10 g frischer Galgant	1/2 Bund frischer Koriander
2 Kaffirlimettenblätter	2 Lauchzwiebeln	2 TL Basmatireis
2 EL thailändische Fischsauce	Zitronensaft	Chilipulver
4 große Kopfsalatblätter		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haut der Entenbrüste gitterförmig einschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern, auf der Hautseite in eine (backofengeeignete) Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Schalotten, Knoblauch und Galgant schälen und sehr fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den rohen Reis in einer heißen Pfanne trocken rösten, bis er goldbraun ist, anschließend im Mörser leicht zerstoßen. Die gebratenen Entenbrüste lauwarm fein schneiden bzw. hacken und mit Schalotten, Knoblauch, Galgant, Koriander, Limettenblättern, Lauchzwiebeln und gemörsertem Reis zusammen mischen. Mit Fischsauce, Zitronensaft und Chilipulver abschmecken. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Den Entensalat in die Kopfsalatblätter einwickeln und anrichten.

Otto Koch am 07. Februar 2014

Hack

Kalb-Frikadelle mit Pastinaken-Püree und Rahm-Wirsing

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

1 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	600 g Kalbfleisch	1 EL Kapern
2 Eier	1 EL Tomatenketchup	Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver	1 EL Senf	Semmelbrösel
2 EL Pflanzenöl		

Für den Rahmwirsing:

50 g Bauchspeck	1 Zwiebel	1 kleiner Wirsing
1 EL Pflanzenöl	250 ml Kalbsfond	150 g Sahne
1 EL Mehlbutter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Für das Pastinakenpüree:

400 g Pastinaken	2 Schalotten	1 EL Butter
200 g Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
100 g Crème-fraîche	1 Spritzer Zitronensaft	

Für die Frikadellen:

Das Brötchen in Wasser einweichen. Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Kalbfleisch mit Kapern durch einen Fleischwolf drehen, mit dem ausgedrückten und zerpfückten Brötchen sowie den Eiern und Tomatenketchup vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen. Semmelbrösel nur unterarbeiten, wenn die Masse zu flüssig sein sollte. Die Hackmasse zu 8 Frikadellen formen und in einer ofenfesten Pfanne in heißem Öl von jeder Seite braun braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 130 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten fertig garen.

Für den Rahmwirsing:

Den Bauchspeck in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, in ausreichend Salzwasser garen, auf ein Sieb geben und ausdampfen lassen. Speck- und Zwiebelwürfel in einem Topf in wenig heißem Öl anbraten und mit Kalbsfond aufgießen. Sahne zugeben und mit Mehlbutter binden. Heißen Wirsing zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Püree:

Die Pastinaken putzen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf in etwas Butter leicht anschwitzen. Die Pastinakenwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit der Sahne aufgießen, salzen, pfeffern und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Gemüswürfel bei mittlerer Hitze weich kochen und in einem Mixer fein pürieren. Nach Bedarf durch ein Sieb streichen und die Crème-fraîche unterrühren. Nochmals abschmecken und mit etwas Zitronensaft verfeinern. Die Kalbsfrikadellen mit dem Pastinakenpüree und dem Rahmwirsing auf Tellern anrichten.

Frank Buchholz am 13. Januar 2014

Innereien

Kalb-Leber-Röllchen mit Sellerie-Apfel-Püree

Für 2 Personen

12 Perlzwiebeln	Salz	4 Stangen Staudensellerie
5 EL Butter	2 EL Crème double	1 Apfel, z.B. Elstar
1/2 TL Puderzucker	100 ml Weißwein	50 ml trockener Wermut
250 g Kalbsleber	1 EL Mehl	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	Meersalz, weißer Pfeffer	1 EL Schlagsahne

Für die Sauce:

2 Schalotten	4 EL Butter	40 ml alter Balsamico
100 ml Rotwein	50 ml Madeira	50 ml Noilly Prat
1 Zweig Thymian	2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	200 ml dunkler Kalbsfond	

Die Perlzwiebeln schälen, in Salzwasser garen und anschließend abtropfen lassen. Staudensellerie waschen, putzen, die Staudensellerieblätter aufheben für Garnitur. Zwei Stangen Sellerie in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und diese in 0,5 cm dicke Stäbe. Die anderen beiden Stangen in feine Würfel schneiden. Stäbe und Würfel in gesalzenem Wasser garen und abschütten. Von den Selleriewürfeln 2 EL beiseite stellen. 2 EL Butter in einem kleinen Topf bräunen zu Nussbutter. Die Nussbutter und Crème double zum Sellerie geben und zu einem feinen, glänzendem Püree mixen. Den Apfel schälen und würfeln. Apfelwürfel in 1 EL Butter anschwitzen, mit Puderzucker bestäuben und mit Weißwein und Wermut ablöschen und etwas einkochen. Apfelwürfel und 1 EL Selleriewürfel unter das Püree geben.

Für die Sauce:

Schalotten schälen, würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen, mit Balsamico ablöschen, reduzieren und mit Rotwein, Madeira und Noilly Prat ablöschen, reduzieren. Thymian und Lorbeerblätter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Kalbsfond auffüllen und zur Hälfte einkochen. Passieren, die restliche Butter in Flocken unterschwenken und abschmecken. Kalbsleber in 6 dünne Scheiben schneiden, leicht mehlieren und kurz in 1 EL heißer Butter mit Thymian und der angedrückten Knoblauchzehe braten. Mit Meersalz und weißem Pfeffer würzen. Schlagsahne unter das Selleriepüree heben, die Leberscheiben mit Püree bestreichen und locker zu Röllchen formen. Die Leber kurz im Ofen warmstellen. Den restlichen Staudensellerie und gekochten Perlzwiebeln in der Leberpfanne in 1 EL Butter glasieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Püree auf der Mitte des Tellers verteilen, Leberrollchen auf das Püree setzen. Mit Staudensellerie, Perlzwiebeln und Staudensellerieblättern garnieren. Sauce aufschäumen und über der Leber verteilen

Jörg Sackmann am 18. März 2014

Kalb

Gefüllter Pfannkuchen mit Kalb-Farce und Gouda

Für 2 Personen

100 g Mehl	125 ml Milch	2 Eier
Salz	1 EL flüssige Butter	Butterschmalz
1/2 Bund glatte Petersilie	4 Zweige Thymian	150 g Kalbsschnitzel
100 g Sahne	Pfeffer	100 g Gouda
1 EL Butter	1 Salatgurke	100 g saure Sahne
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Olivenöl	1/2 Bund Dill

Für die Pfannkuchen Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz gut miteinander verrühren. Zuletzt flüssige Butter untermischen. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Füllung Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln. Petersilie fein schneiden, vom Thymian die Blättchen abstreifen. Das Fleisch in Stücke schneiden und mit den Kräutern und der Sahne in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer Farce verarbeiten. Den Käse fein reiben. Die Pfannkuchen dünn mit der Kalbsfarce bestreichen, dann einmal zusammenklappen, darauf etwas Käse streuen und erneut zusammenklappen, dass ein Dreieck entsteht. Die gefüllten Pfannkuchendreiecke in eine gebutterte feuerfeste Form geben, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Gurkescheiben mit saurer Sahne, Zitronensaft, Olivenöl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Gurken mischen. Die gefüllten Pfannkuchen mit dem Gurkensalat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 05. Juni 2014

Kalb-Filet, Staudensellerie-Püree, Limetten-Schaum

Für 2 Personen

Für das Kalbsfilet:

350 g Kalbsfilet	12 Scheiben Pancetta	1 TL rote Pfefferbeeren
1 Tl grüner Pfeffer	1 Tl weißer Pfeffer	2 EL gehackte Petersilie
Salz, Limettenöl		

Für den Limettenschaum:

150 ml Saft	Limetten-Abrieb	60 g Zucker
50 g Sahne	2 EL Sauerrahm	30 g kalte Butter
Salz, Zucker	Cayennepfeffer	

Für das Staudenselleriepüree:

300 g Staudensellerie	2 Schalotten	Olivenöl, Salz, Zucker
300 ml Gemüsefond	100 g Sahne	1 Bund Blattpetersilie

Für die Garnitur:

2 Stangen Staudensellerie	4 Champignons	1 EL Lakritzpulver
---------------------------	---------------	--------------------

Für das Kalbsfilet:

Kalbsfilet parieren, etwas trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfeffersorten mörsern. Filets mit Limettenöl einreiben. Mit den Pfeffersorten und Petersilie bestreuen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pancettastreifen auf Frischhaltefolie auslegen. Die Filets darauf legen und einwickeln. Mit Hilfe der Frischhaltefolie fest einwickeln. Die Folie wieder entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin von allen Seiten anbraten. Im Ofen etwa 5-7 Minuten fertig braten. (Kerntemperatur ca. 37 Grad). Filet nach dem Braten herausnehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Für den Limettenschaum:

Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen. Mit Limettensaft und 100 ml Wasser ablöschen, Limettenschalen zugeben und alles sirupartig einkochen. Sauerrahm und Sahne unterrühren und aufkochen. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Erneut erwärmen. Butterwürfel mit einem Pürierstab schaumig untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Für das Staudenselleriepüree:

Sellerie abspülen, trockenreiben, eventuell schälen und klein schneiden. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen. Schalotten darin andünsten. Staudensellerie zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Salz und etwas Zucker würzen. Fond zugeben und den Sellerie weich garen. Die Sahne zugeben und alles erneut aufkochen. Blanchierte Petersilie und etwas Olivenöl zugeben und alles fein pürieren. Durch ein Sieb passieren und würzen.

Für die Garnitur:

Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Blätter fein hacken. Die Hälfte der Selleriestreifen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Champignons putzen. Olivenöl erhitzen. Selleriestreifen darin andünsten. Champignons zufügen, mit braten und würzen. Kalbsfilets halbieren. Mit Staudenselleriepüree, Selleriestreifen und Champignons anrichten. Roher Sellerie und Sellerieblätter auf dem Filet verteilen. Leicht salzen. Limettenschaum drüber träufeln und mit Lakritzpulver bestäuben.

Jörg Sackmann am 28. Januar 2014

Kalb-Gulasch mit Kräuter-Nudeln und Kohlrabi-Gemüse

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	Salz
2 Eier	1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Muskat

Für das Kalbsgulasch:

600 g Kalbsbrust	Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz
2-3 Zwiebeln	200 ml Riesling	500 ml Kalbsbrühe
1 Lorbeerblatt	1 Bund Kerbel	20 g getrocknete Steinpilze
1 Schalotte	2 EL Butter	2-3 Kohlrabi mit Blättern
200 g Champignons		1 Prise Muskat

Aus Mehl, Hartweizengrieß, Salz, Eiern, Öl und Muskat einen Nudelteig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch in Würfel von ca. 3x3cm Kantenlänge schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und sehr heiß anbraten bis das Fleisch Farbe angenommen hat. Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden, dazugeben und weiterbraten bis die Zwiebeln weich sind. Mit Riesling und etwas Kalbsbrühe ablöschen, die Steinpilze und Lorbeer zugeben, Deckel aufsetzen, ca. 1 Stunde weich schmoren, immer wieder Brühe zugeben. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Kohlrabi schälen und in hübsche Formen schneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Den Nudelteig ausrollen, einige Kohlrabiblätter und Kerbel dazwischen legen, noch einmal ausrollen, zu Bandnudeln schneiden. Schalottenwürfel in 1 EL Butter andünsten, Kohlrabi zugeben, mit Salz und Muskat würzen, am Ende einen Teil der feingeschnittenen Blätter zugeben. Champignons vierteln, in Butter anbraten. Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Das Gulaschfleisch ausstechen und zu den Champignons geben. Den Fond pürieren, passieren, evtl. mit Butter montieren, zum Fleisch geben und nochmal abschmecken. Mit den Bandnudeln und den Kohlrabi servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. April 2014

Kalb-Rücken mit Aprikosen-Soße und Mandel-Reis

Für 4 Personen

8 getrocknete Aprikosen	600 g Kalbsrücken	Salz
5 EL Butterschmalz	150 g Basmatireis	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	6 frische Aprikosen	1/ 2 TL Kurkuma
1/2 l Kalbsbrühe	1 Lorbeerblatt	1 Bund Thymian
1 Bund Salbei	50 g Mandelblättchen	50 g ganze Mandeln
8 Scheiben Schwarzwälder Schinken	1 EL Zucker	4 Reisblätter

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die getrockneten Aprikosen 10 Minuten in Wasser einweichen, dann abtropfen. Den Kalbsrücken salzen, rundherum in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten und anschließend ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen weitergaren. Den Basmatireis waschen und in kochendes Salzwasser geben, 7 Minuten kochen lassen. Vier getrocknete Aprikosen beiseite stellen, die anderen klein schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Die frischen Aprikosen entsteinen und klein schneiden, 2-3 überlassen. Von den Zwiebelwürfeln 2 EL beiseite stellen. Die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch mit den getrockneten gewürfelten Aprikosen und den kleingeschnittenen Aprikosen in 1 EL Butterschmalz anbraten, mit Salz und Kurkuma würzen, Kalbsbrühe, Thymian und Lorbeer zugeben und weich kochen. Thymian und Salbei abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Basmatireis abgießen, noch einmal abspülen. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Mandelblättchen zugeben den Reis dazugeben und bei kleiner Hitze dämpfen. Die ganzen Mandeln hacken. Den Salbei fein hacken und mit den übrigen Zwiebelwürfeln in 1 EL Butterschmalz anbraten, die gehackten Mandeln zugeben. Vier Scheiben Schinken sehr klein schneiden und zur Salbeimischung geben. Von den weich gekochte Aprikosen Thymianzweig und Lorbeerblatt entfernen, dann die Aprikosen pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Fleisch aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Die zurückbehaltenen getrockneten Aprikosen mit Schinken umwickeln und kurz und kräftig anbraten. Restliche frische Aprikosen vierteln, Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Aprikosenviertel zugeben und kurz warm schwenken. Die Reisblätter befeuchten, mit Reis belegen und zu einem Päckchen Formen, kurz in einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten. Fleisch aufschneiden, mit den Reispäckchen, Sauce, Speckaprikosen und karamellisierten Aprikosen auf Tellern anrichten und die Salbeimischung darüber geben. Dazu passt Brokkoli.

Jacqueline Amirfallah am 25. Juni 2014

Kalb-Rücken mit Schalotten- Kruste und Kohlrabi-Nudeln

Für 4 Personen

Für den Kalbsrücken:

10 Schalotten	50 ml Portwein	2 Eigelbe
150 g Butter	100 g Semmelbrösel	750 g Kalbsrücken
Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl	300 ml Kalbsfond
1 Zweig Thymian		

Für die Kohlrabinudeln:

2 Kohlrabi	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	100 ml Sahne	

Für den Kalbsrücken:

Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und mit dem Portwein in einen Topf geben. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Dann abkühlen. Die kalten Schalotten mit Eigelben, Butter und Semmelbrösel vermengen, mit Klarsichtfolie zu einer Rolle drehen und kalt stellen. Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Kalbsrücken in vier ca. 180 g schwere Steaks portionieren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl und Thymian anbraten. Dann das Fleisch im Ofen bei 160 Grad ca. 6 Minuten garen.

Für die Kohlrabinudeln:

Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Gemüsenudeln schneiden. Die Gemüsenudeln in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sahne zugeben und einkochen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Den Grill einschalten. Die kalte Kruste in feine Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Kalbsrücken mit Kruste unter den Grill schieben und ca. 2-3 Minuten Farbe geben lassen. Kalbsfond mit Thymian in der Pfanne aufkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsrücken mit Kohlrabinudeln und Sauce servieren.

Karlheinz Hauser am 14. April 2014

Kalb-Steak mit grüner Pfeffer-Soße und Spargel-Soufflé

Für 4 Personen

Für das Spargelsoufflé:

500 g weißer Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1 EL Butter	1/2 Bund Kerbel	2 Eier
200 g Schichtkäse	Pfeffer	

Für die Steaks:

3 Schalotten	2 EL Olivenöl	Meersalz
2 EL Himbeeressig	100 ml Portwein	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	4 Kalbsrückensteaks à 150 g	Pfeffer
150 ml Rotwein	2 TL grüner Pfeffer	1 EL Butter

Für das Spargelsoufflé:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargel mit eine Küchenschnur bündeln und in kochendem Salzwasser dem etwas Zucker und 1/2 TL Butter beigefügt ist, ca. 7 Minuten bissfest garen. Den Spargel aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und die Küchenschnur entfernen. Spargel in 1 cm große Würfel schneiden, auf Küchenpapier gut trocknen lassen und leicht salzen. Den Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen. Den Schichtkäse mit Eigelb und Kerbel gut verrühren, die Spargelstücke untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Eischnee vorsichtig unterheben. 4 Souffléförmchen (ca. 10 cm Durchmesser) ausbuttern, Spargelmasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen(. Die Masse darf nicht höher als einen Zentimeter steigen. Sollte sie höher steigen, die Ofentür öffnen, das Soufflé noch 5 Minuten ziehen lassen und dann sofort servieren.)

Für die Steaks:

In der Zwischenzeit für die Steaks Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, salzen und mit Himbeeressig und Portwein ablöschen. Lorbeerblatt und Thymian zugeben und die Flüssigkeit sämig einkochen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils ca. 4 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Pfanne den Bratensatz mit Rotwein ablöschen, den Ansatz der Schalottensauce und grünen Pfeffer zugeben. Lorbeerblatt und Thymian entfernen. Alles gut aufkochen. Den aus den Steaks ausgetretenen Bratensaft dazugeben und die Sauce mit 1 TL Butter binden. Soufflé vorsichtig aus den Förmchen stürzen. Die Steaks anrichten, mit der Pfeffersauce übergießen und dem Spargelsoufflé servieren.

Vincent Klink am 15. Mai 2014

Kalbfleisch-Kräuter-Ragout mit Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

Für das Ragout:

500 g Kalbschulter	1 große Zwiebel	1 EL Olivenöl
5 Tomaten	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
150 ml Fleischbrühe	2 Stängel Liebstöckel	2 Stängel Majoran
2 Stängel Salbei		

Für die Kartoffeln:

8 kleine neue Kartoffeln	Salz	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	1-2 EL Olivenöl	Pfeffer

Für das Ragout Das Fleisch in ca. 6 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. In einem Schmortopf mit 1 EL Olivenöl die Fleischwürfel rundum braun anbraten. Die Zwiebelscheiben zugeben und mit anbraten. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, grob würfeln und mit in den Schmortopf geben. Thymian abspülen und ebenfalls zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze das Fleisch ca. 1,5 Stunden weich schmoren, gelegentlich umrühren. Falls auf dem Topfboden das Fleisch ansetzt, mit etwas Brühe ablöschen. Für die Kartoffeln Die Kartoffeln gut bürsten und in Salzwasser weich kochen, anschließend abkühlen lassen und schälen. Die übrigen Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Nach 1,5 Stunden Garzeit probieren, ob das Fleisch weich ist. Evtl. noch etwas länger garen. Die weichen Fleischstücke mit einer Gabel aus dem Topf stechen und zur Seite stellen. Thymianzweige aus dem Bratenfond nehmen. Den Fond anschließend mit einem Pürierstab fein mixen. Die fein geschnittenen Kräuter untermischen, einmal aufkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben. Für die Kartoffeln Die Zwiebel schälen und in feine dünne Ringe schneiden. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen. Die weichen, kalten Kartoffeln mit der Hand plattdrücken. 2-3 dünne Scheiben Zwiebel obenauf legen und etwas Rosmarin-Nadeln darauf verteilen, in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kalbsragout mit den gebratenen Kartoffeln anrichten und servieren.

Vincent Klink am 19. Juni 2014

Kompott von der Kalb-Haxe mit Blumenkohl

Für 4 Personen

Für die Kalbshaxe:

600 g Kalbshaxe	2 EL Pflanzenöl	200 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark	300 ml Rotwein
300 ml kräftige Rinderbrühe	1 Lorbeerblatt	1 TL tasmanischer Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 Ei	1 Kopf Blumenkohl	Meersalz, Pfeffer
2 EL Semmelbrösel	2 EL Sesam	1 EL Puderzucker
3 Zweige Estragon	3 Spritzer Zitronensaft	2 Msp. Lecithin
40 g Butter	1 Prise Muskat	

Für die Kalbshaxe:

Die Kalbshaxe mit dem Fettdeckel in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Diese in einem breiten Topf mit dem Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anrösten. Die Haxenwürfel anschließend herausnehmen. Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im Bratfett dunkelbraun rösten. Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten. Mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen. Die Haxenwürfel, den Lorbeer und den gemörserten Pfeffer zugeben und bei niedriger Hitze ohne Deckel einkochen. Das Fleisch sollte zum Schluss schön weich sein und die Sauce eine sämige Bindung und einen kräftigen Geschmack haben.

Für den Blumenkohl:

Das Ei hart kochen, abschrecken und grob hacken. Den Blumenkohl in kleinere Röschen zerteilen. Die Blätter und Abschnitte aufheben! Die Blumenkohlröschen kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne goldgelb anrösten. Den Puderzucker darüber stäuben und karamellisieren. 2 Prisen Meersalz zugeben und den Krokant auf einem Teller geben und erkalten lassen. Dann in Stücke brechen. Den Estragon abspülen, trocken schütteln, zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Blumenkohlabschnitte entsaften, aufkochen, durch ein Tuch passieren und mit 3 Spritzern Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Lecithin zugeben und aufschäumen. Die blanchierten Blumenkohlröschen in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten und salzen. Anschließend die Semmelbrösel, das gehackte Ei und den Estragon zum Blumenkohl geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Kalbshaxenkompott in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit der Sauce glasieren. Die Blumenkohlröschen darauf verteilen. Mit den Estragonspitzen und dem Sesamkrokant garnieren. Zum Schluss den Blumenkohlschaum aufmixen und in kleinen „Wölkchen“ auf dem Kompott anrichten.

Michael Kempf am 04. April 2014

Weißer, grüner Spargel, Zitronen-Hollandaise, Kalb-Rücken

Für 4 Personen

500 g Kalbsrücken	Salz	1 EL Butterschmalz
3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	2 Schalotten
40 ml Weißwein	40 ml weißer Balsamico	5 weiße Pfefferkörner
1,5 kg weißer Spargel	Zucker	800 g grüner Spargel
250 g Butter	2 Zitronen, unbehandelt	3 Eigelb
4 Zweige Kerbel		

Den Backofen auf 110 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Kalbsrücken parieren, von allen Seiten salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von allen Seiten rundherum anbraten, Thymianzweige und Lorbeerblatt mit in die Pfanne geben und alle im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Anschließend bei ausgeschaltetem Ofen und geöffneter Ofentür noch ca. 10 Minuten ruhen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden. Weißwein, Essig, Pfefferkörner und Schalotten in einen Topf geben und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen lassen, dann die Reduktion durch ein Sieb passieren. Weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und in ein feuchtes Tuch wickeln. Die Schalen in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen, dieses mit Salz und Zucker abschmecken. Die Schalen ca. 7 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren. Spargelstangen portionsweise bündeln und mit Küchengarnd binden (dabei darauf achten, dass alle den gleichen Durchmesser haben, gegebenenfalls die Stangen längs halbieren), im Spargelsud ca. 10 Minuten weich kochen. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, Spargelstangen portionsweise bündeln und mit Küchengarnd binden, mit in den Spargelsud geben und ca. 7 Minuten weich kochen. Die Butter schmelzen. Eine Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben, Zitronensaft auspressen. Die zweite Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleets herauslösen. Eigelbe mit der Weißwein-Reduktion in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad zu einer cremigen Masse rühren und den Kessel vom Wasserbad nehmen. Soviel flüssige Butter (die ungefähr die gleiche Temperatur, wie die Eimasse haben sollte) langsam mit einem Schneebesen in die Eimasse einrühren bis die Sauce Hollandaise eine dickflüssige Konsistenz hat. Mit Zitronenschale, Zitronensaft und Salz abschmecken. Kerbel abspülen und trocken schütteln. Den Kalbsrücken in dünne Scheibe aufschneiden und mit dem Spargel anrichten. Sauce Hollandaise an den Spargel angießen, mit Zitronenfilets und Kerbel dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Mai 2014

Lamm

Gefüllte Lamm-Schnitzel mit Mangold-Gemüse

Für 2 Personen

Für die Kartoffeltaler:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Eigelb	2 EL Butter	50 g Mehl
80 g Semmelbrösel	Pfeffer	1 Prise Muskat
2-3 EL Butterschmalz		

Für die Lammschnitzel:

2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronen-Abrieb	Salz, Pfeffer	300 g Lammrücken
4 grüne Oliven	3 Schalotten	3 EL Olivenöl
150 ml Rotwein	1 EL kalte Butter	

Für das Mangoldgemüse:

400 g Mangold	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Für die Kartoffeltaler:

Kartoffeln als Pellkartoffeln in Salzwasser weichkochen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die gekochten Kartoffeln schälen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Zu den Kartoffeln Eigelbe, 2 EL Butter, Mehl, Semmelbrösel und gehackte Petersilie geben und alles zu einem Teig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffelmasse zu einer Rolle formen und kurz in den Kühlschrank geben.

Für die Lammschnitzel:

Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Aus Knoblauch, je die Hälfte vom Rosmarin und Thymian, 1 TL Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer eine Gewürzmischung herstellen. Lammrücken in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese plattieren und die Fleischscheiben mit der Gewürzmischung würzen. Oliven fein hacken. Schalotten schälen, fein schneiden. 2 /3 der Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Oliven und restliche Kräuter untermischen, abschmecken. Diese Mischung auf die vorbereiteten Fleischscheiben geben, zusammenklappen, am Rand fest andrücken oder mit einem Zahnstocher fixieren.

Für das Mangoldgemüse:

Mangold putzen, waschen, die harten Strünke in feine Streifen schneiden, die Blätter grob schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, dann die in Streifen geschnittenen Mangoldstrünke zugeben und mit anschwitzen, Gemüsebrühe angießen. Zuletzt die Mangoldblätter zugeben und diese zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffelrolle, in 2 cm starke Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten. Die Lammschnitzel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten, dann im Ofen (bei ca. 60 Grad) warm stellen. In der Fleischpfanne mit 1 EL Olivenöl restliche Schalotte anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und um etwa die Hälfte einkochen. Dann die Sauce mit kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammschnitzel mit Kartoffeltalern und Mangoldgemüse anrichten, die Sauce über das Fleisch geben und servieren.

Vincent Klink am 17. April 2014

Lamm-Rücken mit Bohnen und Polenta

Für 4 Personen

Für den Lammrücken:

2 kg Lammrücken mit Knochen	4 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Petersilie	3 Scheiben Weißbrot	1 EL weiche Butter
1 TL Senf	1 EL Madeira	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	100 ml Lammjus	

Für die Polenta:

200 ml Milch	100 ml heller Kalbsfond	2 Zweige Rosmarin
1 Prise Muskat	1 EL Butter	4 EL Polenta (Maisgrieß)

Für die Bohnen:

200 g breite Bohnen	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
1 EL Butter	1 Prise Muskat	

Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Polenta:

Milch, Kalbsfond und Rosmarin mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30-40 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Bohnen:

In der Zwischenzeit die breiten Bohnen schräg in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser weich kochen und im Eiswasser abschrecken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Für den Lammrücken:

Die Lammrücken ausbeinen, das Fett entfernen und in 8 Medaillons portionieren. Für die Kräuterkruste Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in einem Cutter klein mixen. Das Weißbrot sehr klein schneiden. Kräuter, Butter und Senf in eine Schüssel geben, gut durchkneten, Weißbrot zugeben und alles mit Madeira, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammmedaillons leicht salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Mit der Kräutermasse bestreichen und für wenige Minuten in dem vorgeheizten Ofen gratinieren, bis die Kruste knusprig wird und Farbe annimmt. In einer Pfanne 1 EL Butter auslassen, Schalotten und Bohnen darin anschwelen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lammjus in einem Topf erwärmen. Zuletzt Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken. Je 2 Lamm-Medaillons auf die Teller geben, mit den heißen Schnippelbohnen und der Polenta anrichten und mit etwas Lammjus nappieren.

Frank Buchholz am 07. April 2014

Lamm-Rücken mit Rosmarin und Bohnen-Oliven-Püree

Für 4 Personen

100 g weiße Bohnenkerne	600 ml Gemüsebrühe	4 Zweige Rosmarin
4 Lammsteaks, à 150 g	Salz	10 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	250 ml Lammbrühe	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Piment d'Espelette	8 schwarze Oliven	8 grüne Oliven
300 g Blattspinat	1 Radicchio	1 Schalotte
2 EL Butter	Pfeffer	

Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe ca. 1,5 Stunden weich kochen. Die Gemüsebrühe sollte nahezu verkocht sein. Den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und von zwei Zweigen die Nadeln abstreifen. Diese gut abtrocknen. Das Lammfleisch salzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, einen Zweig Rosmarin und eine angedrückte Knoblauchzehe einlegen und die Steaks drin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten weitergaren, herausnehmen, die Fleischstücke auf einen Teller geben und mit Alufolie abgedeckt ca. 8 Minuten ruhen lassen. Das Fett aus der Pfanne kippen und den Bratensatz mit Lammbrühe lösen, einen Rosmarinzweig zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. Von den gekochten Bohnen 4 EL zur Seite stellen. Die restlichen Bohnen mit 4 EL Olivenöl pürieren, mit Salz, Kreuzkümmel und Piment d'Espelette abschmecken. Die Oliven grob hacken und mit den ganzen zurückgelegten Bohnen unter das Püree heben. Spinat und Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Schalotte anschwitzen, Spinat und Radicchio zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf 4 EL Olivenöl erhitzen und die Rosmarinnadeln darin frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen. Den Bratensaft der aus dem Fleisch ausgetreten ist unter die Saucen mischen, die Sauce abschmecken. Fleisch mit Sauce, Püree und Spinat-Radicchio-Gemüse anrichten. Über die Fleischscheiben frittierte Rosmarinnadeln streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. März 2014

Lamm-Ragout mit Rosenkohl und Graupen-Risotto

Für 4 Personen

750 g Lammrücken	Salz, Pfeffer	5 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	250 ml Rotwein
250 ml Lammfond	1 Rosmarinzweig	1/2 Bund Thymian
1 EL Tomatenmark	3 EL Butter	200 g Perlgraupen
1 Lorbeerblatt	600 ml Gemüsebrühe	10 Champignons
1 Bund glatte Petersilie	400 g Rosenkohl	30 g Butter
Muskatnuss		

Lammrücken abtupfen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Das darin ca. 4 Minuten rundum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und die Kräuter zugeben und alles braun anschmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Anschließend bei geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten schmoren. Für das Risotto übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Graupen zugeben und ebenfalls kurz schmoren. Lorbeerblatt und etwas Salz hinzufügen. Mit Brühe ablöschen und unter die Graupen rühren. Nach und nach immer wieder etwas Brühe unter Rühren zugeben, bis die Graupen weich sind. Champignons würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Pilze und Petersilie unter den Risotto mischen und abschmecken. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen, die äußeren gelben Blätter entfernen und am Strunkende kreuzweise einschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Rosenkohl abtropfen lassen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lammragout abschmecken und mit Rosenkohl und Risotto servieren.

Vincent Klink am 23. Januar 2014

Moussaka

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, festk.	Meersalz	3 Auberginen
8 EL Olivenöl	2 Fleischtomaten	1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen
2 EL Mehl	350 ml Milch	1 Lorbeerblatt
500 g Lammhackfleisch	1 Prise Zimt	1 Prise Piment
150 g Feta	250 g griechischer Joghurt	1 Salatgurke
1/2 Zitrone	Pfeffer	1/2 Bund Zwiebellauch

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen, abschütten und pellen. Die Auberginen waschen, der Länge nach in 5 mm starke Scheiben schneiden, salzen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Auberginenscheiben abwaschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten (oder die Scheiben mit Olivenöl bespinseln, auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad garen). Die Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl das Mehl anschwitzen und unter Rühren die kalte Milch zugeben. Leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben. Die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl das Hackfleisch anbraten, mit Zimt, Salz und Piment würzen, Zwiebel und 2/3 vom gewürfelten Knoblauch zugeben und ein paar Minuten mitbraten lassen, dann die Tomatenwürfel zugeben. Den Feta zerbröseln. Die Sauce mit 2 EL Joghurt und der Hälfte vom Feta abschmecken. Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen. In eine mit Olivenöl ausgepinselte feuerfeste Form abwechselnd Kartoffelscheiben, Auberginenscheiben und Hackfleisch schichten. Die Sauce darüber gießen und restlichen, zerbröselten Käse darauf geben. Im Backofen bei Oberhitze ca. 15 Minuten garen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Gurkenscheiben mit Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Zwiebellauch waschen, putzen und fein schneiden. Zwiebellauch unter den Gurkensalat mischen. Restlichen Joghurt mit Salz und restlichem Knoblauch abschmecken. Die Moussaka anrichten und mit Gurkensalat und Knoblauchjoghurt servieren.

Tipp:

In Griechenland wird das Gericht auch ohne Kartoffeln gegessen, statt dessen wird dazu Fladenbrot gereicht.

Jacqueline Amirfallah am 21. Mai 2014

Orientalisch gewürztes Lamm-Ragout mit Kartoffel-Chips

Für 4 Personen

Für das Lammragout:

4 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	150 g junger Lauch
80 g Shiitake-Pilze	1 Bio-Limette	4 getr. Öl-Tomaten
700 g Lammschulter	2 EL Olivenöl	1 TL Sesamöl
1/2 Vanilleschote	3 Zweige Minze	1 Spritzer Sojasauce
4 Gewürznelken	1 TL grüne Curry-Paste	1 EL Honig
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Safranfäden	Salz, Pfeffer
Piment d'Espelette	350 ml Weißwein, lieblich	

Für die Kartoffelchips:

2 Zweige Koriander	1 EL Salz	1 Msp. Curry
4 Bamberger Hörnchen	2 Lila Kartoffeln	ca. 400 ml Pflanzenfett

Für das Lammragout:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten, Knoblauch fein schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Das Lammfleisch in ca. 40 g schwere Stücke schneiden. Die Lammstücke in einem Schmortopf mit Oliven- und Sesamöl ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, Pilze zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann Tomaten, Limettenschale, Vanille, Minzezweige, Sojasauce, Gewürznelken, Curry-Paste, Honig, Kreuzkümmel, Safran, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette zugeben. Weißwein angießen und so viel Wasser zugeben, dass das Fleisch fast bedeckt ist. Zugedeckt das Ragout 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren. Dann den Lauch zugeben und noch ca. 15 Minuten weiterschmoren.

Für die Kartoffelchips:

In der Zwischenzeit für die Kartoffelchips Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Salz, Curry und Koriander ein Gewürzsalz mischen. Die Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in einem Topf (oder Fritteuse) mit 170 Grad heißen Pflanzenfett goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Gewürzsalz würzen. Vom Ragout die Minzezweige entfernen und das Ragout abschmecken. Stärke mit 1 EL Wasser vermischen und das Ragout damit binden. Lammragout anrichten und die Kartoffelscheiben dazu reichen.

Jörg Sackmann am 01 April 2014

Meer

Chili-Wasabi-Prawns mit Mango-Chutney und Salat

Für 2 Personen

Für das Mango-Chutney:

150 g Mango	1 TL Zucker	1 TL Salz
30 ml Sushi-Essig	30 ml Geflügelbrühe	

Für den Asiasalat:

200 g Karotten	50 g Sellerie	je 50 g rote, gelbe Paprika
50 g Zuckerschoten	50 g Sojasprossen	50 g Cashewkerne
100 ml Ketjab Manis	50 ml Oyster Sauce	50 ml Sweet, Sour Plum Sauce
1 Prise Zucker	Salz	1 Prise Koriander
1 Limette (Saft)	40 ml Geflügelbrühe	10 g Honig

1 Spritzer Sesamöl

Für die Prawns:

1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam	3 Stiele Koriander
100 ml Sweet Chili Chicken Sauce	10 g Wasabi-Pulver	30 g Mayonnaise
30 g Magerquark	1 Prise Zucker	6 Prawns
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Chutney:

100 g Mango in feine Würfel schneiden. Restliche Mango mit Zucker, Salz, Essig und Brühe ca. 5 Minuten kochen lassen, pürieren, durch ein Sieb passieren und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Mangowürfel dazugeben und abschmecken.

Für den Salat:

Karotten, Sellerie, Paprika und Zuckerschoten putzen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasprossen kurz heiß abbrausen, abtropfen lassen und mit Cashewkerne zugeben. Ketjab Manis, Oyster Sauce und Plum Sauce, Zucker, Salz, Koriander, Limettensaft, Brühe, Honig und Sesamöl zu einer Marinade verrühren, über den Salat geben und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Für den Chilidip:

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Alles mit der Sweet Chili Chicken Sauce mischen.

Für den Wasabidip:

Das Wasabi-Pulver in etwas Wasser anrühren, mit Mayonnaise, Magerquark und Zucker mischen. Beide Dips kalt stellen.

Für die Prawns:

Von den Prawns Schale und Kopf entfernen und die Prawns waschen. Mit einem Messer den Rücken entlang aufschneiden und den Darm entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Prawns mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 1 Minute goldgelb anbraten. Den Salat in einen tiefen Teller geben, die gebratenen Prawns und auf dem Salat anrichten. Dips und das Chutney dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Mai 2014

Garnelen in Manchego-Schaum mit Gurken und Oliven

Für 2 Personen

3 Schalotten	1 Stange Staudensellerie	1/2 Stange Lauch
3 Champignons	1 Tomate	6 große Garnelen
6 EL Olivenöl	40 ml Sherry	40 ml Portwein
100 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	1/2 Bund Estragon
1 Lorbeerblatt	5 weiße Pfefferkörner	400 ml Fischfond
1 Spritzer Zitronensaft	Piment d'Espelette	Salz
100 g Kartoffeln, mehligk.	1 Salatgurke	3 grüne Oliven, kernlos
3 schwarze Oliven, kernlos	1 Bund Estragon	130 g Manchego
100 ml Milch	100 ml Sahne	1 Prise Muskat

Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen und klein schneiden. Die Tomate waschen und vierteln. Die Garnelen ausbrechen und den Darm entfernen. Das Garnelenfleisch kalt stellen, die Karkassen und Köpfe grob hacken. Garnelenkarkassen in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Schalotte, Staudensellerie und Lauch zugeben und mit anschwitzen. Mit Sherry, Portwein und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit nahe zu einkochen. Dann Thymian, 1 Zweig Estragon, Lorbeerblatt, angedrückte Pfefferkörner, Tomate und Champignons zugeben, mit Fischfond auffüllen, langsam aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen, ca. 20 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Den Garnelenfond auf 200 ml einkochen lassen und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen. Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und in 5 cm starke Stücke schneiden. Oliven in Stücke schneiden. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kartoffeln abschütten, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. 70 g Manchego fein reiben oder würfeln. Milch und Sahne mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, geriebenen Manchego zugeben und darin auflösen. Die Kartoffeln und 1 EL Olivenöl untermischen und abschmecken. Gurkenstücke in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Oliven zugeben, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und den Garnelenfond angeießen. Die Garnelen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl garen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Restlichen Manchego in dünne Scheiben aufschneiden. Die gegarten Garnelen der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Sauce auf Teller vertielen, fächerförmig die Garnelenscheiben anrichten, das Gurkengemüse zugeben und mit den Käsescheiben bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 20. Mai 2014

Garnelen-Kroketten mit Curry-Soße

Für 2 Personen

80 g Basmatireis	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Banane	1/2 Apfel (z.B. Boskop)
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Curry	2 EL Mehl
200 ml Fischfond	100 ml ungesüßte Kokosmilch	2 Eier
250 g geschälte Garnelen	100 g Sahne	Pfeffer
1 Prise Ingwer, gemahlen	60 g Weißbrotbrösel	350 g Frittierfett
Butter		

Reis in Salzwasser weich kochen. Für die Sauce die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Banane und Apfel schälen und grob schneiden. In einem Topf mit 2 EL Öl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Banane und Apfelstücke zugeben, kurz anschwitzen. Curry unterrühren. Mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Das Ganze ca. 15 Minuten kochen lassen. Die Eier trennen. Von den Garnelen den Darm entfernen. Dann die Garnelen in feine Stücke schneiden und mit Eiweiß und Sahne in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce mixen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Ingwer abschmecken. Falls die Masse zu dünn ist, 2 EL Semmelbrösel untermischen. Aus der Masse fingerlange Kroketten formen, diese erst in Mehl, dann in verquirltem Eigelb und zuletzt in den Weißbrotbröseln wenden. Frittierfett erhitzen und die Kroketten darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sauce fein pürieren und mit Salz abschmecken. Den gekochten Reis in eine gebutterte Souffléform oder Kaffeetasse geben und in die Mitte eines Tellers stürzen. Die Sauce darum herum angießen und die Kroketten darauf anrichten.

Otto Koch am 06. Juni 2014

Marinierte Kohlrabi-Scheiben, Erbsen, Minze, Garnelen

Für 2 Personen

2 Kohlrabi	1/2 Bund Estragon	150 ml weißer Balsamico
150 ml Geflügelfond	1 TL Wasabipaste	Salz, Zucker
1 TL Speisestärke	1 TL Honig	

Für das Minzöl:

100 g frische Minze	80 ml Sonnenblumenöl	Salz
---------------------	----------------------	------

Für die Erbsencreme:

2 Schalotten	1 EL Butter	120 g Erbsen
Salz	150 ml Geflügelfond	

Für die Garnelen:

1 Schale gekeimte Erbsensprossen	120 g Erbsen	14 Zuckerschoten
Salz, Pfeffer	1 EL Sesam	6 Garnelen á 50 g
1 EL Olivenöl	Piment d'Espelette	1 Spritzer Zitronensaft

Kohlrabi schälen. Einen Kohlrabi in 2 mm dicke Scheiben schneiden und jeweils einen Kreis von 5 cm Durchmesser ausstechen, insgesamt 6 Scheiben. Den zweiten Kohlrabi quadratisch zuschneiden, mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Balsamico, Geflügelfond und Wasabipaste aufkochen mit Estragon, Salz und Zucker würzen. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Marinade damit abbinden und zum Schluss mit Honig abschmecken. Alle Kohlrabischeiben in die heiße Marinade legen und 1 Stunde ziehen lassen.

Für das Minzöl:

Die Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Spitzen für die Garnitur beiseite legen. Minze kurz in kochendem Wasser erhitzen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Minzblätter zusammen mit dem Öl in einem Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren, salzen.

Für die Erbsencreme:

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Die Erbsen zugeben, leicht salzen und kurz andünsten. Den Geflügelfond zu geben und zum Kochen bringen. Dann alles fein pürieren bis eine homogene Crème entsteht. Die Crème durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnelen:

Die Erbsensprossen abspülen und abtropfen lassen. Erbsen und Zuckerschoten kurz in Salzwasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen kurz in Olivenöl von beiden Seiten braten, mit Salz, Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen, aus der Pfanne nehmen und der Länge nach in dünne Scheiben aufschneiden. Die rechteckigen Kohlrabischeiben zu Röllchen einrollen und darauf setzen. Lauwarme marinierte Erbsenschoten und Erbsen über dem Gericht verteilen. Garnelenscheiben aufsetzen. Die Erbsencreme in Punkten auf die Teller geben. Minzblätter und Erbsensprossen auf den Tellern verteilen und das fertige Gericht mit Sesam bestreut servieren.

Martin Gehrlein am 24. Juni 2014

Miesmuscheln mit Bandnudeln

Für 4 Personen

250 g Hartweizenmehl	2 Eier	2 Eigelb
3 EL Olivenöl	Salz	Mehl
2 kg Miesmuscheln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Staudensellerie	250 ml Weißwein	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	1 EL Butter	

Das Hartweizenmehl, Eier, Eigelbe, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 1-2 EL warmes Wasser unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. Die Muscheln in viel Wasser gründlich waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. Zwiebel, Knoblauch und Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie anbraten. Die Muscheln zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dabei die Muscheln immer wieder wenden. Nach dem Garen noch geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Den Sud in einen Topf abschütten, das Gemüse dazugeben und aufkochen. Kalte Butter unterrühren und pürieren. Die Muscheln aus den Schalen lösen und in der Gemüsesauce erwärmen. Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit der Muschel-Gemüse-Sauce servieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Februar 2014

Spargel-Mousse mit Jacobsmuscheln

Für 6 Personen

1,4 kg weißer Spargel	Salz, Zucker	6 Blatt weiße Gelatine
4 EL Champagneressig	1 EL Himbeeressig	500 g Sahne
100 ml Geflügelfond	6 Jacobsmuscheln	Pfeffer
1 Prise gemahlene Muskatblüte		

Spargel schälen und die (trockenen) Enden abschneiden. In einem großen Topf ca. 3 l Wasser zum kochen bringen, salzen, 1 Prise Zucker zugeben und den Spargel darin gut weich kochen (ca. 20 Minuten). Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den weich gekochten Spargel abschütten und durch ein Sieb oder eine flotte Lotte streichen. Es sollte ca. 1kg Spargelpüree ergeben. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Spargelpüree auflösen. Himbeer- und Champagneressig unterrühren, die Masse mit Zucker und Salz abschmecken und abkühlen lassen. Sahne etwas mehr als halbsteif schlagen und unter die Spargelmousse heben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt die Spargelmousse mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren Geflügelfond in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Die Jacobsmuscheln in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten gut anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatblüte leicht würzen. Zum Anrichten mit einem heißen Löffel aus der Mousse Nocken abstechen, auf Teller platzieren, mit den Jacobsmuscheln garnieren und diese mit etwas reduziertem Geflügelfond beträufeln.

Frank Buchholz am 05. Mai 2014

Verschiedenes vom Chicorée mit Zitrusfrüchten, Garnelen

Für 4 Personen

16 Garnelen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
6 EL Sonnenblumenöl	1 TL Tomatenmark	250 ml Fischfond
2 unbehandelte Orangen	1 unbehandelte Limette	4 EL Zucker
6 Kolben Chicorée	250 ml Milch	1 Zweig Thymian
Salz	2 Grapefruit	1 Pomelo
1 Zitrone	Pfeffer	2 Eier
1 TL Senf	100 ml Olivenö	Chilipulver
125 g Kateifiteig		

Garnelen abspülen, trockentupfen und aus der Schale lösen. Garnelen am Rücken einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelenschalen darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Fischfond ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und die Brühe abkühlen lassen. Je 2 Orangen und 1 Limette abspülen und trockenreiben. Die Schalen jeweils sehr dünn abschälen. Die Schalen in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser zweimal jeweils ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Die Zitrusstreifen anschließend in 100 ml Wasser und 2 EL Zucker weich kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Von den Chicoréekolben jeweils ca. 8 Blätter ablösen bis jeweils ein etwa daumendicker Kolben übrig bleibt. Milch mit Thymian, 1 Prise Zucker und 1 Prise Salz erhitzen. Die Hälfte der Chicoréeblätter zugeben und etwa 2 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Die andere Hälfte der Chicoréeblätter in sehr feine Streifen schneiden. Alle Zitrusfrüchte dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen. Aufgefangenen Zitrusfrüchtesaft (bis auf 2 EL), Salz, Pfeffer und 3 EL Sonnenblumenöl verrühren. Chicoréestreifen und Zitrusfrüchte in eine Schale geben und mischen. Dressing darüber träufeln und ca. 10 Minuten marinieren. Eier trennen. Eigelbe mit Senf, Salz, Pfeffer verrühren. Olivenöl in einem feinen Strahl untermischen, so dass es eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Garnelenbrühe, Chilipulver und Zucker abschmecken. Teig ausrollen und in 8 Stücke teilen. Die Garnelen salzen und mit Zitruszesten belegen. Je 2 Garnelen in ein Stück Kateifiteig wickeln. 2 EL Sonnenblumenöl portionsweise erhitzen. Garnelen darin von allen Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Knuspergarnelen warm stellen. Die übrigen Chicoréekolben im Bratfett von allen Seiten ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Zucker und mit übrigem Zitrusfrüchtesaft würzen. Chicoréesalat, in Milch gegarten Chicorée, gebratene Kolben und Garnelen anrichten und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Januar 2014

Rind

Churrasco mit Bohnen und Tomaten-Salsa

Für 4 Perspnen:

150 g schwarze getr. Bohnenkerne	ca. 350 ml Fleischbrühe	3 Knoblauchzehen
10 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver, scharf	1 TL Paprikapulver, mild
Pfeffer, Salz	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
600 g Rinderrücken	3 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel
1 Peperoni	1 Limette	1/2 Bund Koriander
75 g feine Speckwürfel	4 dicke Scheiben Speck	75g Speckwürfel
2 scharfe Grillwürste	4 Schaschlikspieße	

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen in einem Topf Fleischbrühe ca. 1 Stunde weich kochen. Knoblauch schälen und fein hacken. 5 EL Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und 1 TL Salz zu einer Marinade mischen, Rosmarin und Thymian zufügen. Fleisch in gulaschgroße Stücke schneiden, in die Marinade legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen. Tomaten, Zwiebel und Peperoni mit Zitronensaft und 4 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Tomatensalsa mischen. Speckwürfel, zu den gekochten Bohnen geben und ca. 10 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speckscheiben und Grillwurst wie das Fleisch würfeln. Abwechselnd Fleisch mit Speck und Grillwurst aufspießen. Eine Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl bestreichen und die Spieße darauf rundum grillen. Die schwarzen Bohnen auf den Tellern verteilen, die Spieße darauf anrichten und Tomatensalsa dazu reichen.

Vincent Klink am 12. Juni 2014

Gegrillter Spargel, Granatapfel-Vinaigrette, Roastbeef

Für 4 Personen

600 g Roastbeef	1 EL Pflanzenöl	2 EL grober Senf
Meersalz	2 EL Erdnüsse, ungesalzen	1 EL Puderzucker
400 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel	1 Prise Zucker
1 TL Butter	1 Schalotte	1 Bio-Zitrone
2 Zweige Minze	2 EL Walnussöl	2 EL Traubenkernöl
1 EL Honig	japanischer Bergpfeffer	1 Granatapfel

Das Roastbeef in einer Pfanne mit 1 EL Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit dem Senf einstreichen und mit Meersalz würzen. Das Fleisch auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. (Dann sollte die Kerntemperatur sollte ca. 65 Grad betragen). Das gegarte Fleisch in Alufolie einwickeln und mindestens 8 Minuten ruhen lassen. Die Erdnüsse grob hacken und mit dem Puderzucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb karamellisieren. Eine Prise Meersalz zugeben und auf einem Teller erkalten lassen. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, ebenfalls die Enden abschneiden. Die Spargelschalen in einem Topf mit Wasser aufsetzen. Das Wasser mit etwas Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen. Die Schalen ca. 10 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren. Weißen und grünen Spargel in gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und anschließend auf ein trockenes Küchentuch legen. Für die Vinaigrette Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Minze abspülen und trocken schütteln. 100 ml vom kalten Spargelsud mit Walnuss- und Traubenkernöl, Zitronenschale und-saft, Honig und der Schalotte gut verrühren. Mit Salz und Bergpfeffer abschmecken. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren. Spargelstangen mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne oder auf dem Grill kräftig anbraten. Granatapfel halbieren und die Kerne austreichen. Minzeblätter in sehr feine Streifen schneiden und unter die Vinaigrette geben. Erdnusskaramell in Stücke brechen. Die gegrillten Spargelstangen flach auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Vinaigrette über dem Spargel verteilen. Die Granatapfelkerne und den Erdnusskaramell darüber streuen. Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und neben dem Spargel anrichten.

Michael Kempf am 30. Mai 2014

Geschmorter Ochsenschwanz im Steinchampignon

Für 4 Personen

Für den geschmorten Ochsenschwanz:

4 Schalotten	1 Karotte	1 Stange Staudensellerie
2 Tomaten	1,5 kg Ochsenschwanz	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
200 ml Portwein	500 ml Rotwein	700 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter

Für die Pilze:

8 Champignons, extra groß	Salz, Pfeffer	5 EL Olivenöl
60 g Bergkäse	4 Schalotten	2 Stangen Staudensellerie
4 EL Olivenöl	Zucker	1 Sternanis
1 Zweig Thymian	1 EL Balsamico	1 EL Butter

Für den Kräutersalat:

2 Bund gemischte Kräuter	2 Zweige Thymian	2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl	1/2 TL Honig	Salz, Pfeffer

Für den geschmorten Ochsenschwanz: Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten und Karotte schälen, Staudensellerie und Tomaten waschen und alles in 1 cm große Stücke schneiden. Ochsenschwanz in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf mit 3 EL Olivenöl anbraten, Schalotten, Karotte und Staudensellerie zugeben und goldbraun anbraten. Dann überschüssiges Fett abschütten, Tomatenmark und Tomaten zugeben, mit Zucker würzen. Dann mit Portwein und Rotwein ablöschen. Im vorgeheizten Ofen den Ochsenschwanz ohne Deckel im Ofen. Wenn der Wein nahezu eingekocht ist, Kalbsfond, Thymian- und Rosmarinzwige, Lorbeerblätter, zerdrückte Knoblauchzehen, etwas Salz und Pfeffer zugeben und weiter schmoren, bis der Ochsenschwanz weich ist. Dies dauert insgesamt ca. 2-3 Stunden. Den geschmorten Ochsenschwanz aus dem Topf nehmen, auslösen und klein schneiden. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Das Fleisch wieder in die Sauce geben.

Für den Kräutersalat: Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Thymian fein schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen

Für die Pilze: Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Von den Pilzen den Stiel entfernen, die äußere Haut abziehen und die Lamellen aushöhlen. Pilze mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Olivenöl würzen. Das Ochsenschwanzragout in die Pilze füllen. Käse fein reiben und darüber streuen. In eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Staudensellerie waschen, der Länge nach halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, mit Zucker und Salz würzen und weich schmoren. Dann Sternanis und Thymianzweig zugeben und mit Balsamico abschmecken.

Staudensellerie in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Zucker und Salz würzen. Die Schalotten aus dem Olivenöl nehmen und mit dem Staudensellerie mischen.

Die Kräuter mit der Vinaigrette marinieren und auf dem Teller verteilen, die gefüllten Champignons aufsetzen und Staudensellerie-Schalottengemüse verteilen

Jörg Sackmann am 22. April 2014

Ochsen-Bäckchen à la Gremolata mit Polenta

Für 4 Personen

Für die Bäckchen:

3 Schalotten	1 Karotte	300 g Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1,5 kg Ochsenbäckchen	Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein	150 ml Rotwein
50 ml Madeira	1 l Kalbsfond	1 EL kalte Butter

Für die Gremolata:

1 Bio-Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Sardellenfilet	50 ml Olivenöl	

Für die Polenta:

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	350 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
150 g Polenta (Maisgrieß)	30 g Parmesan	Salz, Pfeffer, Muskat	

Für die Bäckchen:

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten und die Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Bäckchen parieren (Fett und Sehnen entfernen) und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl Topf erhitzen und die Bäckchen von beiden Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen, nochmal einen 1 EL Olivenöl zugeben und Schalotten, Möhre und Staudensellerie anbraten. Tomatenmark untermischen, dann mit rotem Portwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die Bäckchen wieder in den Topf legen, Kräuterzweige und Knoblauch zugeben. Den Kalbsfond angießen und die Bäckchen zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. (Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt.)

Für die Gremolata:

In der Zwischenzeit für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale dünn abschneiden. Die Zitronenschale fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sardellenfilet fein hacken. Zitronenschale mit Petersilie, Knoblauch und Sardellenfilet in eine Schüssel geben, Olivenöl zugeben und alles vermischen. Die gegarten Bäckchen aus dem Topf nehmen, zur Seite stellen. Die entstandene Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen. 1 EL kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden und abschmecken.

Für die Polenta:

Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Geflügelfond, Sahne, Thymian und Rosmarin aufkochen, Polenta einrühren und 10 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen. Parmesan fein reiben. Die Kräuterzweige entfernen und die Polenta mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan abschmecken. Die Bäckchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen, dann auf Tellern anrichten, Sauce angießen und die Gremolata auf die Bäckchen geben. Polenta dazu geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. Februar 2014

Skirt-Steak vom Rind mit Mais

Für 2 Personen

400 g Skirt-Steak vom Rind (Saumfleisch)	Salz, Pfeffer	2 Zweige Thymian
5 EL Olivenöl	4 Zuckermaiskolben	1 Knoblauchzehe
50 ml Geflügelbrühe		

Das Fleischstück mit Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und 1-2 EL Olivenöl einreiben. In eine lebensmittelechte und hitzestabile Folie einpacken und vakuumieren, so im 70 Grad heißen Wasserbad ca. 3 Stunden garen. Die Maiskolben schälen, von 2 Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden. Die anderen beiden Maiskolben mit einem Sägemesser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Maisscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem Knoblauch braten, mit Salz würzen. Die restlichen Maiskörner in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten, 50 ml Geflügelbrühe zugeben und mit Salz abschmecken. Das Fleisch aus der Folie packen und auf dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne von allen Seiten anbraten, vom Grill nehmen und aufschneiden. Das Fleisch mit den gebratenen Maisscheiben und dem Maisgemüse anrichten und servieren. Dazu passt Kräuterbutter-Baguette.

Karlheinz Hauser am 30. Juni 2014

Zwiebel-Rindfleisch mit Petersilien-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Zwiebelfleisch:

800 g Rinderschmorbraten	Salz, Pfeffer	1 Bund Suppengrün
7 Zwiebeln	2 EL Öl	2 EL Tomatenmark
1/2 TL Zucker	150 ml Rotwein	350 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter	1 TL Mehl	1 EL Majoran

Für das Püree:

1 kg Kartoffeln mehlig	Salz	1 Bund Petersilie
6 EL Butter	100 ml Milch	100 g Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat	1-2 EL Olivenöl	

Für das Zwiebelfleisch:

Rinderschmorbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Suppengrün putzen und grob würfeln. 2 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Fleisch in 2 EL heißem Öl in einem Bräter anbraten, herausnehmen. Suppengrün und Zwiebeln anbraten. 2 EL Tomatenmark und Zucker kurz mit rösten. Mit 150 ml Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch wieder hineinssetzen. 200 ml Gemüsebrühe angießen. Zugedeckt im heißen Ofen etwa 2 Stunden garen. Dabei nach der Hälfte der Zeit den Braten wenden und 150 ml Gemüsebrühe zugeben. Fleisch herausnehmen. Saucenfond durch ein Sieb streichen. Fleisch abkühlen lassen. Die übrigen 5 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin braun braten. Das kalte Fleisch in dünne Scheiben schneiden und dazu geben. Das Fleisch darin leicht braun braten. Mit Mehl bestäuben und mit etwa 200 ml Saucenfond ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Majoran würzen.

Für das Kartoffel-Petersilienpüree:

Die Kartoffeln schälen und längs halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Butter erhitzen und leicht bräunen. Sahne steif schlagen. Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelpüree mit Milch und die Hälfte der braunen Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Petersilienblätter mit Olivenöl fein pürieren und mit der übrigen Butter unter das Püree ziehen. Sahne unterheben. Mit dem Zwiebelfleisch servieren.

Vincent Klink am 16. Januar 2014

Schwein

Gefülltes Schweine-Kotelett mit Kräuter-Soße

Für 2 Personen

200 g frischer Blattspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	70 g Semmelbrösel
1 Bund gemischte Kräuter	1 Beet Kresse	150 g saure Sahne
50 g Crème-fraîche	1 TL scharfer Senf	2 EL Rapsöl
1 Spritzer Zitronensaft	2 Schweinekoteletts à 230 g	2 EL Mehl
1-2 Eier	3 EL Butterschmalz	

Vom Spinat die harten Stiele entfernen, waschen, abtropfen lassen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann den Spinat auf ein Sieb geben, gut ausdrücken. 1 EL Semmelbrösel unter den Spinat mischen. Für die Kräutersauce die Kräuter abspülen, trocken schütteln und gemeinsam mit Kresse fein hacken. saure Sahne, Crème-fraîche, Senf, Öl und Zitronensaft gut vermischen, die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Fleischseite der Koteletts horizontal mit einem spitzen Messer eine Tasche einschneiden und jeweils etwas Spinatmasse einfüllen. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, dieses etwas abklopfen, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den restlichen Bröseln panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Koteletts von beiden Seiten rundum goldbraun braten. Die Kunst ist, das relativ dicke Fleisch so langsam zu braten, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Innere des Fleisches gerade durchgebraten ist. Die Koteletts mit der Kräutersauce anrichten und servieren. Dazu passen gebratene Kartoffelwürfel.

Vincent Klink am 26. Juni 2014

Glasierter Schweine-Bauch mit Gurke, Wasabi und Ponzu

Für 4 Personen

Für den Schweinebauch:

20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	100 ml Sojasauce
50 ml Ketchup Manis	4 EL Honig	100 ml Mirin
2 Sternanis	1 Stück Zimtrinde	1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Szechuanpfeffer	2 Nelken	1/2 TL Grüner Kardamom
800 g Schweinebauch mit Schwarte		

Für den Wasabi-Gurkensalat:

2 Salatgurken	Salz	1 EL Wasabipulver
200 g Sauerrahm	1 Prise Zucker	

Für die Ponzu Vinaigrette:

60 ml Mirin	60 ml Ponzu	60 ml Zitronensaft
30 g Miso Paste	2 TL Zucker	100 ml Olivenöl

Für den Schweinebauch:

Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Den Ingwer und Knoblauch schälen und kleinschneiden, mit Sojasauce, Ketchup Manis, Honig, Mirin, den gemörsterten Gewürzen und 100 ml Wasser vermischen. Die Schwarte einritzen und den Schweinebauch mit der Marinade einstreichen. Bauch mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech geben und 2 Std im Ofen weich garen. Zwischendurch immer wieder mit dem Sud benetzen.

Für den Wasabi-Gurkensalat:

Die Gurken schälen und auf einem Gurkenhobel dünn hobeln. Danach einsalzen und 20 min kühl stellen. Das Wasabipulver mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren und mit dem Sauerrahm vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Flüssigkeit von den eingesalzenen Gurken abgießen und die Gurken mit dem Sauerrahm vermengen. Für die Vinaigrette; Mirin, Ponzu, Zitronensaft, Miso Paste und Zucker miteinander vermengen. Dann das Olivenöl mit untermixen. Den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Den Wasabi- Gurkensalat mittig auf dem Teller anrichten, den Schweinebauch darauf setzen und mit der Ponzu Vinaigrette vollenden.

Karlheinz Hauser am 31. März 2014

Jungschweine-Keule auf Topinambur mit Pfeffer-Soße

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

1 Jungschweinekeule (1,3 kg)	1 TL Senfkörner	6 Pfefferkörner
4 EL Honig	4 EL Salz	2 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter		

Für den Topinambur:

200 g Topinambur	100 ml Milch	100 g Sahne
3 EL Butter	1 TL Speisestärke	1 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer		

Für die Pfeffersauce:

2 Schalotten	1 TL bunte Pfefferkörner	1 TL Butter
30 ml Cognac	1 TL Tomatenmark	150 ml Weißwein
200 ml Kochsud	200 g Sahne	1 EL Butter
Salz, Zucker	1/2 Bund Blattpetersilie	

Für das Fleisch Die Jungschweinekeule vom Knochen lösen und in 3 – 4 Teile zerlegen. Senf- und Pfefferkörner im Mörser grob schroten. Zusammen mit Honig und Salz in 2 l Wasser verrühren. Thymianzweige und Lorbeerblätter zugeben. Schweinekeule einlegen und 1 Tag darin gekühlt ziehen lassen. Fleisch in der Marinade aufkochen, beiseite stellen und ca. 30 Minuten bei 65 Grad Wassertemperatur ziehen lassen. Für die Sauce Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und in einem Topf ohne Fett erhitzen, Butter zugeben, mit Cognac ablöschen, diesen fast vollständig einkochen lassen. Schalotten hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark zugeben und mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen. Kochsud von der Schweinekeule zugeben und zur Hälfte einkochen. Dann Sahne zugeben, etwas einkochen. Kalte Butter in kleinen Stücken einrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Für den Topinambur Topinambur gut abwaschen, dann schälen. Die Schalen mit Milch und Sahne in einen Topf geben , aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Topinambur klein schneiden, in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen und mit der Topinambursahne auffüllen. Topinambur weichkochen und anschließend fein pürieren. Weizenstärke mit 1 EL Wasser vermischen, unter das Püree geben, alles 1 mal aufkochen, dann 2 EL Butter und Sauerrahm untermixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Topinamburcreme auf dem Teller verteilen. Fleisch dünn aufschneiden, auf die Crème setzten mit Pfeffersauce überziehen. Mit Petersilienblätter bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 18. Februar 2014

Soßen

Zwiebel-Soße

Für 4 Personen

300 g rote Zwiebeln 80 g Zucker 100 ml Gemüsebrühe
150 ml Rotwein 1 EL Rotweinessig 40 ml Cassis
Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einem Topf Zucker goldbraun karamellisieren, die Zwiebeln zugeben und mit Brühe und Rotwein auffüllen. Essig und Cassis zugeben und mit Salz, grob gemahlenem Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 20-30 Minuten langsam köcheln lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vincent Klink am 09. Januar 2014

Suppen

Indische Curry-Suppe

Für 4 Personen

1 mittelgroßer Apfel	1 Banane	300 g Ananasfruchtfleisch
2 Zwiebeln	1 EL Sonnenblumenöl	2 TL Tandoori Gewürzmischung
2 TL Curry	3 EL Kokosmilch	500 ml Geflügelfond
250 ml fettarme Milch (1,5%)	120 g Hähnchenbrustfilet	Meersalz
4 EL gehackte Mandeln		

Apfel und Banane schälen. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ananasfrucht-
fleisch, Banane und Apfel in feine Scheiben oder Stücke schneiden. Ein Drittel der Ananasstücke
beiseite stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwie-
beln darin glasig dünsten. Etwas Tandoori und Curry darüber stäuben. Die Obstwürfel zugeben,
kurz mitdünsten. Ebenfalls mit Tandoori und Curry würzen. Mit Kokosmilch, Geflügelfond und
fettarmer Milch ablöschen, alles aufkochen lassen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren.
Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden, in die heiße Suppe geben und ca. 3 Minuten sanft kö-
cheln lassen. Übrige Ananasstücke zufügen kurz erhitzen. Die Suppe mit Meersalz abschmecken.
Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen, abkühlen
lassen. Die heiße Suppe in Suppentassen oder tiefe Teller füllen, mit den Mandeln bestreuen und
servieren. Dazu passt indisches Chapati- oder Naanbrot.

Frank Buchholz am 03. Februar 2014

Karotten-Crème-Suppe mit Kirschtomaten

Für 4 Personen

Für die Kirschtomaten:

6 reife Kirschtomaten	1 EL Olivenöl	50 g Zucker
6 EL Estragonessig	1 Bio-Orange	2 TL Ingwersaft
1 EL Tomatenketchup	1 EL Tomatenmark	1 EL Sweet Chili Sauce
Salz, Pfeffer	1 Msp. Gewürznelke, gemahlen	1 Msp. Piment, gemahlen
1 Msp. Cayennepfeffer	2 Zweige Majoran	

Für die Karottencreme:

250 g Karotten	1 Lauchzwiebel	3 reife Tomaten
2 EL Olivenöl	2 Msp. Currypulver	Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker	60 ml trockener Wermut	1 Spritzer Zitronensaft
1 l Geflügelfond	100 ml Sahne	1 EL gesalzene Butter

Für die Tomaten:

Die Kirschtomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten bis die Haut aufplatzt. Auf Küchenkrepp geben und die Haut am Strunk aufdrehen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Essig ablöschen und etwas köcheln lassen. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Den Orangensaft, Abrieb der Orange, Ingwersaft, Ketchup, Tomatenmark und Chilisaucen zugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Nelke, Piment und Cayennepfeffer würzen. Majoran abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit den vorbereiteten Kirschtomaten in dem Sud ca. 4 Stunden ziehen lassen.

Für die Karottencreme:

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und in Stücke teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Karotten, Lauchzwiebel und Tomaten darin andünsten. Mit Curry, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Wermut und Zitronensaft dazugeben, die Flüssigkeit einkochen lassen, dann den Geflügelfond angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb zurück in den Topf passieren. Die Sahne angießen und unter Rühren erneut erhitzen. Die gesalzene Butter in kleinen Flocken mit einem Stabmixer unter die Suppe quirlen und abschmecken. Die Karottencreme in tiefen Tellern anrichten und die marinierten Tomaten einlegen und servieren.

Jörg Sackmann am 06. Mai 2014

Vegetarisch

Bärlauch-Joghurt-Crème mit Wurzelgemüse-Salat

Für 4 Personen

Für die Crème:

2 Bund Bärlauch	1 Bund Schnittlauch	400 g griechischer Joghurt
7 Blatt Gelatine	200 ml Milch	Salz

Für den Wurzelgemüse-Salat:

1 Bund junge Möhren	10 braune Champignons	4 EL Olivenöl
1-2 Knollen Topinambur	1 Bund Radieschen	1 EL Senf
1 EL Apfelessig		

Für das Baguette:

20 g Hefe	ca. 350 ml Wasser	500 g Mehl (Type 405)
1 TL Salz		

Für die Crème:

Bärlauch und Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden. Von dem Bärlauch einige Blätter für die Garnitur aufheben, den Rest fein schneiden. Einen Teil des Joghurts mit dem geschnittenen Bärlauch und 3/4 des Schnittlauchs fein pürieren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Milch erwärmen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Mit dem Kräuterjoghurt und dem restlichen Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die Masse in eine flache Form füllen (ca. 2-3 cm hoch) und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Baguette:

Die Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen. Salz und Mehl in eine Schüssel geben. Aufgelöste Hefe zugeben und vermischen. Dann so viel Wasser zugeben und unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig abgedeckt in einer Schüssel ca. 30 Minuten gehen lassen. Den gegangenen Hefeteig erneut kneten und kleine Baguettes formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einem Küchentuch abdecken und noch mal ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Baguettes ca. 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für den Wurzelgemüse-Salat:

Die Möhren putzen, evtl. schälen und in wenig Salzwasser dünsten. Die Champignons putzen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl braten, mit Salz abschmecken. Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen und vierteln. Aus Senf, Apfelessig und dem restlichen Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Radieschen, Möhren und Topinambur mit der Vinaigrette marinieren. Aus der Joghurtcreme mit Hilfe eines Ausstechers hübsche Formen ausstechen. Die Joghurtcreme mit den gebratenen Champignons bestreuen und die marinierten Gemüse und restlichen Kräuter darauf so arrangieren, dass es an ein Frühlingsbeet erinnert. Anrichten und mit den Baguettes servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. März 2014

Frischkäse-Terrine mit Tamarillo

Für 4 Personen

12 Tamarillo (Baumtomaten)	Saft von 2 Orangen	6 Blatt Gelatine
60 g Haselnussblättchen	Salz, Pfeffer, Zucker	2 Stiele Estragon
200 g Frischkäse	150 g Crème-fraîche	3 EL heller Balsamico
4 EL Olivenöl	einige rosa Beeren	1 Kopf Römer Salat
1 Kopf Radicchio	2 EL schwarze Oliven	

Tamarillo abspülen und trockenreiben. 8 Tamarillo schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Terrinenform (ca. 1 Liter Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen und den Tamarilloscheiben auslegen. Orangen halbieren und auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Übrige 4 Tamarillo längs halbieren, mit einem Löffel, das Fruchtfleisch aus der Schale streichen. Fruchtfleisch mit Orangensaft pürieren und durch ein Sieb passieren. Tamarillo-Orangensaft in einen Topf geben und erwärmen. 3 Blatt Gelatine ausdrücken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Estragon abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blätter fein schneiden. Frischkäse, Crème-fraîche, Salz, Pfeffer, 1 EL Balsamico und 1 EL Olivenöl verrühren. Rosa Beeren mörsern. Mit den Haselnussblättchen und fein geschnittenen Estragonblättern unterrühren. Übrige 3 Blätter Gelatine ausdrücken, auflösen und zügig unter die Frischkäsecreme rühren. Abschmecken. Die Tamarilloscheiben 2-3 EL Tamarillosauce beträufeln. Kalt stellen und fest werden lassen. Nun abwechselnd, schichtweise Käsecreme und Tamarillosauce in die Terrine geben. Dabei jedes Mal, die Terrine kalt stellen, damit die jeweilige Masse fest wird. Anschließend die Terrine etwa 2 Stunden kalt stellen. Inzwischen Römersalat und Radicchio abspülen und trockenschütteln. Salate fein schneiden und mit dem übrigen Estragon in einer Schale mischen. Übrigen Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Über den Salat träufeln und mischen. Oliven zugeben. Terrine stürzen, Folie abziehen. Terrine in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern mit dem Salat anrichten.

Jörg Sackmann am 25. Februar 2014

Frittiertes Getreide mit Fenchel-Orangen

Für 4 Personen

Für das Getreide:

70 g Quinoa	70 g Gerste	70 g Buchweizen
500 g Pflanzenöl	Meersalz	

Für die Quinoakörner:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
150 g Quinoa	200 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Ras el Hanout	3 Stiele Minze	

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	300 ml Gemüsefond	1 Schalotte
1 EL brauner Zucker	100 ml weißer Portwein	300 ml Orangensaft
4 Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ Sternanis	4 Pfefferkörner
1/2 Lorbeerblatt	1 Nelke	

Für den marinierten Fenchel:

1 Fenchelknolle	3 EL Rapsöl	3 EL Orangensaft
1/2 TL milder Curry	1 TL Akazienhonig	Meersalz, Pfeffer

Für das Anrichten:

2 Orangen	150 g Schafsjoghurt	
-----------	---------------------	--

Für das frittierte Getreide:

Getreide zum Frittieren (z.B. am Vortag) getrennt und in ungesalzenem Wasser sehr weich kochen. Dann abschütten. Gekochtes Getreide auf Backpapier verteilen und ca. 3-4 Stunden, im Backofen bei etwa 60 Grad trocknen.

Für die Quinoakörner: Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Meersalz und Ras el Hanout zugeben und mit Deckel bei niedriger Temperatur bissfest garen. Ab und zu umrühren. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Die Minzeblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterheben.

Für den eingelegten Fenchel: Fenchel putzen und halbieren. 4 schöne Scheiben aus der Mitte der Fenchelknolle schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben! Fenchelabschnitte fein hacken und mit dem Gemüsefond einkochen, anschließend passieren. Schalotte schälen und fein würfeln. Braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und Schalotten darin andünsten. Mit Portwein und Orangensaft ablöschen. Gewürze zugeben und alles zu einem Sirup einkochen lassen. Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fenchelfond über die Fenchelscheiben geben, mit Alufolie abdecken, ca. 30 Minuten garen.

Für den roh marinierten Fenchel: Den Fenchel waschen und hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln). Öl, Orangensaft, Honig und Gewürze zugeben und abschmecken. Alles kräftig durchkneten, ziehen lassen und nachschmecken. Die Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangenfilets heraus trennen. Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen und das gekochte und getrocknete Getreide goldgelb frittieren, es sollte wie Popcorn aufplatzen, herausnehmen und salzen. Die geschmorten Fenchelscheiben und gegarte Quinoa auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fenchelscheiben mit dem eingekochten Sirup beträufeln. Das frittierte Getreide mischen und darüber streuen. Mit Fenchelsalat, Orangenfilets und Joghurt anrichten.

Michael Kempf am 24. Januar 2014

Gebratener Blumenkohl mit Karotten-Curry-Gel

Für 2 Personen

Für die Weinbeeren:

1 Schalotte	1 Kaffir-Limettenblatt	1 Sternanis
1 EL Rapsöl	50 ml weißer Portwein	1 Msp. Curry
Salz, weißer Pfeffer	200 ml Traubensaft	40 g helle große Rosinen

Für das Karotten-Curry-Gel:

1 weiße Zwiebel	10 g Ingwer	2 Karotten
3 Tomaten	10 Koriandersamen	1/2 TL Kreuzkümmelsamen
3 EL Rapsöl	30 ml Weißwein	1/2 TL Curry
1 TL Tomatenmark	400 ml Gemüsefond	1 Kopf Blumenkohl
15 g Butter	20 ml Curryöl	Salz, Pfeffer, Zucker
Balsamico, Piment d'Espelette	1 Bund Koriander	30 g geschälte Haselnüsse

Für die Weinbeeren:

Schalotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Limettenblatt fein schneiden. Sternanis grob mörsern. Rapsöl erhitzen. Schalotte darin andünsten. Limettenblatt, Sternanis und Portwein zugeben und einkochen lassen. Die Reduktion mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Traubensaft zugeben, aufkochen, etwas abkühlen lassen und lauwarm über die Rosinen gießen. Bis zum Anrichten in der Flüssigkeit marinieren.

Für das Karotten-Curry-Gel:

Zwiebel, Ingwer und Karotten schälen und putzen. Zwiebeln und Ingwer getrennt voneinander fein würfeln. Karotten in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trockenreiben und fein würfeln. Koriander und Kreuzkümmel mörsern. 1 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Karotten und Ingwer zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit dem Curry würzen und einkochen. Tomatenmark, Tomaten und gemörserte Gewürze zugeben. Mit 300 ml Gemüsefond auffüllen und ca. 40 Minuten langsam kochen lassen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiele ebenfalls klein schneiden. 300 g Blumenkohlröschen in dünne Scheiben schneiden. Restliche Blumenkohlröschen und -stiele in einem Topf mit Butter und Curryöl anbraten. 100 ml Gemüsefond zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Blumenkohl weich garen. Mit etwas Balsamico abschmecken. Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Blättchen eines Stiels fein schneiden. Die Blumenkohlscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl goldbraun anbraten, danach bei sanfter Hitze fertig garen, mit Salz und etwas Zucker würzen. Fein geschnitten Koriander darüber streuen. Das Karotten-Curry-Gel mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Mit dem Mixstab kurz pürieren, dann passieren und abschmecken. Haselnüsse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gebratene Blumenkohlscheiben auf Teller platzieren. Karotten-Curry-Gel mit einem Löffel auf den Teller geben. Mit Blumenkohlröschen, -stielen, Rosinen, Haselnüssen und Korianderblättchen anrichten. Das Gericht mit etwas Rapsöl und Currypulver bestreuen.

Jörg Sackmann am 07. Januar 2014

Gefüllte Kohlrabi

Für 4 Personen

Für die Kohlrabi:

4 Kohlrabi	250 ml Gemüsebrühe	Salz, Zucker
2 EL Butter	50 ml Wermut	1 Spritzer Zitronensaft
60 g Sahne	1 EL Speisestärke	10 g Parmesan
2 Eier	2 Tomaten	4 Steinchampignons
1 Orange	100 g Blattspinat	4 EL Olivenöl
1/2 TL Anissaat	Cayennepfeffer	

Für den Sud:

2 Schalotten	4 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
50 ml Wermut	1/2 TL Anissaat	250 ml Gemüsefond
1 Spritzer Zitronensaft	Salz, weißer Pfeffer	3 Stiele Kerbel

Für die Kohlrabi: Die Kohlrabi waschen und schälen. Die Schalen mit 250 ml Gemüsefond in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dann den Fond durch ein Sieb passieren. In der Zwischenzeit von den Kohlrabi einen Deckel abschneiden und die Kohlrabi aushöhlen. Die ausgehöhlten Kohlrabi in einem Topf mit Salzwasser weich garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Vom ausgehöhlten Kohlrabiinneren 200 g abwiegen und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, Zitronensaft zugeben und mit Salz würzen. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen, dann mit dem ausgekochten Kohlrabischalen-Fond auffüllen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Sahne zugeben, weitestgehend einkochen und anschließend die Kohlrabistücke fein pürieren. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren. Dann die angerührte Stärke untermischen und alles 2 Minuten kochen lassen. Parmesan fein reiben. Die Eier trennen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eigelbe untermischen. Alles durch ein Sieb passieren, Parmesan untermischen und abschmecken. Die Masse abkühlen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln, die Kerne entfernen und die Tomaten fein würfeln. Die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets herausschneiden. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl den Spinat zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anis in einem Mörser fein zermahlen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Pilze anschwitzen, Tomatenwürfel zugeben und mit etwas Anis, Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Das Eiweiß cremig aufschlagen und unter die kalte Kohlrabimasse geben. Die ausgehöhlten Kohlrabi mit Olivenöl einpinseln und leicht salzen. Dann mit Spinat, Orangenfilets, Tomaten und Pilzen und zuletzt mit der Kohlrabimasse füllen. In eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für den Sud: Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, gemörserte Anissaat zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Gemüsefond auffüllen und nochmals um die Hälfte einkochen. Die Sauce mit 3 EL Olivenöl aufmontieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Sud mischen. Die gefüllten Kohlrabi in einem tiefen Teller anrichten, den Sud angießen und servieren.

Jörg Sackmann am 25. März 2014

Gemüse-Variationen mit Schafsmilch-Joghurt

Für 4 Personen

2 Scheiben Roggenvollkornbrot	2 Ringelbete	2 Kohlrabi
4 Karotten	10 g Ingwer	30 ml Mirin
30 ml Reissessig	1 Sternanis	1 Lorbeerblatt
5 Senfkörner	Salz, Zucker	12 Stangen grüner Minispargel
8 Radieschen	ca. 100 ml Olivenöl	3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Walnussöl	3 EL Champagneressig	1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig	2 Bund gemischte Kräuter	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	150 g körniger Frischkäse	250 g Joghurt aus Schafsmilch
1/2 Bund Kerbel		

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen trocknen lassen. Ringelbete, Kohlrabi und Karotten schälen. Karotten in ca. 5 cm lange und 5 mm starke Stifte, restliches Gemüse in Spalten schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, einer Prise Salz und Zucker aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi und Karotte einlegen und ziehen lassen. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Radieschen putzen und waschen. Für die Vinaigrette 1 EL Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Essig, Senf und Honig gut vermischen, mit Salz abschmecken und die Radieschen und Spargel damit marinieren. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen, grob schneiden und ca. 80 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Frischkäse und Joghurt vermengen, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Das Brot aus dem Ofen nehmen und zerbröseln. Ringelbete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Den abgeschmeckten Frischkäse in der Tellermitte und anrichten. Mit Pesto beträufeln. Die abgetropften Gemüse, Spargel und Radieschen darauf anrichten. Mit Brotbröseln bestreuen, nochmals etwas Pesto obenauf geben und mit gezupften Kerbelblättchen garnieren.

Karlheinz Hauser am 02. Mai 2014

Geräucherter Feta mit Erdbeeren und Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen

1 Schalotte	2 EL brauner Zucker	100 ml weißer Portwein
450 ml Orangensaft	4 Fenchelsamen	1/2 Sternanis
4 schwarze Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
3 Fenchelknollen	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	6 EL Rapsöl
1 TL Akazienhonig	1/2 TL mildes Currypulver	Meersalz, Pfeffer
2 EL Räuchermehl	300 g Feta-Käse	400 g Erdbeeren
1 Bio-Limette		

Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL braunen Zucker in einem Topf karamellisieren, Schalotte zugeben und mit Portwein und 400 ml Orangensaft ablöschen. Fenchelsamen, Sternanis, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Nelke zugeben und die Flüssigkeit zum Sirup einkochen. Fenchel putzen, waschen und insgesamt 4 schöne (ca. 4-5mm dicke) Scheiben aus der Mitte der Fenchelknollen schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben. Restlichen Fenchel hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln), in eine Schüssel geben. Die Orangensaft-Portwein-Reduktion durch ein Sieb passieren und über die Fenchelscheiben auf dem Backblech gießen. Das Backblech mit Alufolie abdecken und die Fenchelscheiben im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Zitrone heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Den Saft auspressen. Zitronensaft mit 4 EL Rapsöl, 50 ml Orangensaft, Honig, Zitronenschale, Curry, einer Prise Salz und Pfeffer zum gehobelten Fenchel geben. Alles kräftig durchkneten, ca. 15 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Die Douglasienzweige in einen Kugelgrill (Alternative: großer Topf mit Gittereinlage) legen und mit einem Küchenbunsenbrenner abflämmen. Den Feta auf ein Gitter legen und direkt in den Rauch stellen. Mit dem Grill –oder Topfdeckel gut verschließen und 10 Minuten räuchern. (Achtung:

Wenn nicht im Freien, sondern im Topf in der Küche geräuchert wird, muss diese gut durchlüftet werden.) Geräucherten Feta herausnehmen, in Würfel schneiden und mit 2 EL Rapsöl marinieren. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und mit einem Küchenbunsenbrenner goldgelb karamellisieren. Die Limette abwaschen, abtrocknen und mit einer feinen Reibe etwas Limettenschale über die Erdbeeren reiben. Erdbeeren mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Zum Anrichten die Fenchelscheiben auf die Tellermitte geben, die Fetawürfel darum herum verteilen. Marinierten rohen Fenchel dazwischen anrichten, die Erdbeeren obenauf geben und alles mit Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 13. Juni 2014

Herzhafte Kartäuser-Klöße mit Käse-Soße, Spinat-Salat

Für 2 Personen

80 g junger Blattspinat	4 Kirschtomaten	1/2 Bund Schnittlauch
2 Schalotten	1/2 Bund Petersilie	2 EL Butter
4 getr. Öl-Tomaten	8 dünne Scheiben Kastenweißbrot	50 g Bergkäse
200 ml Milch	1 TL Bio-Gemüsebrühe (Instant)	1 Prise Muskat
Pfeffer, Salz	1/2 TL Zitronen-Abrieb	150 ml Gemüsebrühe
3 EL Mehl	2 Eier	ca. 150 g Semmelbrösel
5 EL Olivenöl	1 EL heller Balsamico	1 TL Senf

Den Spinat vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten und Petersilie fein hacken. 2/3 der Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie untermischen. Die getrockneten Tomaten abtropfen, fein hacken und unter die Schalotten mischen. Die Brotscheiben mit der Schalotten-Tomaten-Petersilienmischung bestreichen und jeweils 2 Brotscheiben zusammenklappen.

Für die Sauce:

Den Käse fein reiben. In einem Topf mit 1 EL Butter übrige Schalotten anschwitzen. Mit 1 TL Mehl bestäuben. Dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Milch langsam zugeben. Die Sauce kurz köcheln lassen und mit Gemüsebrühepulver würzen. Den Topf vom Herd ziehen, den Käse zugeben und in der warmen Sauce schmelzen lassen. Mit Muskat, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Die belegten Brote in der Brühe tränken, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann wie ein Schnitzel panieren, also in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl die panierten Brote von beiden Seiten braten. Aus Balsamico, 2 EL Olivenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit der Vinaigrette anmachen, halbierte Kirschtomaten und Schnittlauch untermischen. Die herzhaften Kartäuserklöße anrichten, Käsesauce angießen und den Salat dazu reichen.

Vincent Klink am 3.. April 2014

Ingwer-Linsen mit Wurzel-Gemüse aus dem Salz-Mantel

Für 4 Personen

1,5 kg Meersalz	150 g Mehl	4 Eiweiß
4 Karotten	4 Petersilienwurzeln	4 Pastinaken
100 g Beluga-Linsen	ca. 600 ml Gemüsebrühe	100 g Rote Linsen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	ca. 10 g frischer Ingwer
1 EL Butterschmalz	1 Prise Tandoorigewürz	1 EL Mehl
300 g Sahne	Salz, Pfeffer	1 Bund Lauchzwiebeln

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Meersalz mit Mehl und Eiweißen in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermischen, dabei so viel Wasser wie nötig zugeben, der Teig sollte einigermaßen zusammenkleben. Karotten, Petersilienwurzeln und Pastinaken waschen und ungeschält einzeln mit dem Salzteig ummanteln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 30-40 Minuten garen. Die schwarzen Linsen abspülen und in einem Topf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen, anschließend abschütten. Die roten abspülen und in einem Topf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 7 Minuten weich kochen, anschließend abschütten. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben. Mit etwas Tandoorigewürz und 1 EL Mehl bestäuben und die Sahne angießen. Alles gut verrühren und ca. 6 Minuten köcheln lassen, abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das gegarte Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen, den Salzmantel abstreifen und schälen. Gemüse in ca. 5 cm große Stifte oder Rauten schneiden. Die Linsen mit dem Zwiebellauch unter die Sauce mischen und abschmecken. Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, das Gemüse obenauf geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Januar 2014

Kartoffel-Lauch-Kuchen

Für 2 Personen

1 Zwiebel	2 EL Butter	500 g Kartoffeln, mehlig
Salz, Pfeffer	1 Msp. Muskat	2 Eier
3 EL Crème-fraîche	3 EL Kartoffelstärke	100 g Bergkäse
1 Stange Lauch	150 g Champignons	1 Knoblauchzehe
2 EL Butterschmalz		

Den Backofen auf 220 Grad (Ober-und Unterhitze) vorheizen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen und auf einer Gemüseribe raspeln. Den Käse fein reiben. Dann Kartoffeln und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Muskat, Eiern, Crème-fraîche, Kartoffelstärke und der Hälfte des Käses mischen. Alles in eine gefettete Springform (ca. 24 cm Durchmesser) geben und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Champignons und Lauch in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Dann auf den Kartoffelkuchen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und nochmals 10 Minuten im Backofen backen. Den Kuchen kurz stocken lassen, aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und warm servieren.

Otto Koch am 17. Januar 2014

Möhren-Estragon-Gemüse mit gebackenem Ziegenkäse

Für 4 Personen

4 große Kartoffeln, festk.	Salz	600 g Möhren
1 Bund Möhren mit Grün	120 g Mehl	1 Ei
1/8 l Milch	2 Zwiebeln	1 Stück Ingwer
6 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl
1 Bund Estragon	1 TL Stärke	1 EL Butter
300 g Ziegenfrischkäse	Pfeffer	ca. 350 g Frittierfett

Die Kartoffeln schälen, verschieden große Würfel daraus scheiden und in Salzwasser weich kochen. Möhren waschen und schälen. Bei den Bundmöhren oben ein Fingerbreit grün stehen lassen. Die Möhrenschnitten mit Wasser und Salz aufsetzen, 10 Minuten kochen lassen, dann passieren. Aus Mehl, Ei, 1 Prise Salz und Milch einen Ausbackteig herstellen. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden, Ingwer schälen und fein schneiden. Die Bundmöhren ganz lassen. Einige der restlichen Möhren in lange Streifen schneiden, die anderen grob würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln und Ingwerwürfel in 1 EL Sonnenblumenöl anbraten, Möhrenwürfel und etwas von dem Möhrensud zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken und sehr weich dünsten. Die Bundmöhren und die Möhrenstreifen mit der Hälfte der Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl dünsten, mit Salz und Zucker würzen. Möhrenwürfel pürieren, durch ein Sieb passieren und nochmal abschmecken. Estragon abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, einige für die Garnitur aufheben. Estragon mit dem restlichen Sonnenblumenöl sehr fein mixen. Stärke mit 1 EL Möhrensud anrühren, 200 ml Möhrensud aufkochen und mit der angerührten Stärke binden, mit Salz, Estragonöl und Butter abschmecken. Das Möhregemüse ebenfalls mit Estragonöl abschmecken. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Kugeln rollen, durch den Ausbackteig ziehen. In einem Topf mit heißem Frittierfett die Käsekugeln goldgelb ausbacken. Möhrensud als Saucenspiegel auf Teller geben. Die gedünsteten Möhren, Möhrenpüree, Kartoffeln und Käsekugeln darauf arrangieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Juni 2014

Mangold-Fröschle mit Ziegenkäse gefüllt und Zwiebel-Soße

Für 4 Personen

Für die Sauce:

300 g rote Zwiebeln	80 g Zucker	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Rotwein	1 EL Rotweinessig	40 ml Cassis
Salz, Pfeffer		

Für die Mangoldfröschle:

8 große Mangoldblätter	2 Schalotten	3 EL Butter
60 g Walnusskernhälften	200 g Ziegenfrischkäse	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Msp. gemahlener Koriander	1 Ei	2 EL geriebenes Weißbrot
Salz, Pfeffer		

Für die Sauce:

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einem Topf Zucker goldbraun karamellisieren, die Zwiebeln zugeben und mit Brühe und Rotwein auffüllen. Essig und Cassis zugeben und mit Salz, grob gemahlenem Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 20-30 Minuten langsam köcheln lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mangoldfröschle:

Die Mangoldblätter kurz in kochendes Wasser geben, in kaltem Wasser abschrecken, auf einem Tuch trocknen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Für die Füllung Schalotten schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen und mit den Schalotten in eine Schüssel geben. Den Käse ebenfalls zugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie mit Koriander, Ei und den Weißbrotbörselein mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles unter die Käsemasse mischen. Auf jedes vorbereitete Mangoldblatt etwas Masse geben und die Blätter so einschlagen, dass kleine Päckchen entstehen. In einem flachen Topf 2 EL Butter schmelzen, die Päckchen nebeneinander hineinssetzen und zugedeckt langsam braten. Nach 3 Minuten umdrehen und auf der anderen Seite nochmal ca. 3 Minuten weiterbraten. Die Mangoldfröschle mit der Sauce anrichten und servieren.

Vincent Klink am 09. Januar 2014

Nuss-Gnocchi mit Spinat-Soße

Für 4 Personen

Für die Nuss-Gnocchi:

1 kg Kartoffeln, mehlig	50 g Haselnüsse	50 g Walnüsse
50 g Macadamianüsse	3 Eigelb	1 - 2 TL Kartoffelstärke
Salz	1 Prise Muskat	1/2 TL Muskatblüte

Für die Spinatsauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 EL Butter
2 EL Mehl	1/2 l Milch	800 g Spinat
Pfeffer		

Die Kartoffeln in der Schale in ausreichend Wasser weich kochen, gut ausdämpfen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Von allen Nüssen einige beiseite stellen. Die restlichen Nüsse im Cutter zermahlen, aber nicht zu fein. Die gemahlene Nüsse, die Eigelbe und Kartoffelstärke zu den Kartoffeln geben und gut vermischen. Mit Salz, Muskat und Muskatblüte abschmecken und einen Gnocchiteig herstellen. Den Teig zu einer Rolle von ungefähr 1.5 cm Durchmesser formen, davon ca. 2-3 cm lange Stücke abschneiden und über eine Gabel zu Gnocchi rollen. In Salzwasser kochen, wenn die Nocken nach oben steigen, herausnehmen. Für die Spinatsauce Die Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauchzehe schälen und andrücken. Beides in 2 EL Butter anschwitzen, Mehl dazu geben und mit anbraten, mit Milch auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen abtropfen. $\frac{3}{4}$ des Spinats grob hacken, in die Sauce geben und pürieren. Nach Wunsch durch ein Sieb passieren. Die Gnocchi in Butter anschwitzen und mit dem Spinat, den restlichen Nüssen und der Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 05. März 2014

Pasta mit gebratenen Artischocken

Für 2 Personen

1 Bio-Zitrone	125 g Weizenmehl	125 g Hartweizenmehl
1 Ei	2 Eigelb	4 EL Olivenöl
Meersalz	1/2 Bund Thymian	10 getrocknete Tomaten
Mehl	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Basilikum	6 kleine lila Artischocken	60 ml Gemüsebrühe
Pfeffer		

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Weizenmehl, Hartweizenmehl, Ei und Eigelbe mit 1 EL Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 2-3 EL Wasser unterkneten.) Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. In einem Topf mit Salzwasser und 2 Zweigen Thymian die getrockneten Tomaten weichkochen, dann herausnehmen, abtropfen und in Streifen schneiden. Dann den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und zu breiten Bandnudeln schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian und Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Artischocken schälen, bis alle verholzten Stellen abgeschnitten sind. Dann vierteln oder achteln und direkt in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten, Zwiebeln und Knoblauch sowie Thymian zugeben, alles leicht salzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, evtl. Gemüsebrühe angießen. In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abschütten und dann in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl schwenken. Tomatenstreifen und Basilikum untermischen und mit Pfeffer würzen. Die Nudeln mit den Artischocken anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. April 2014

Perlgraupen-Risotto mit Rote Bete und Radicchio

Für 4 Personen

Für die Rote Bete:

2 Knollen Rote Bete	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
400 ml Rote Bete Saft	2 Msp. mildes Curry	1 Prise Kreuzkümmel
2 EL kalte Butter		

Für das Risotto:

300 ml Rotwein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	200 g Perlgraupen	300 ml Gemüsebrühe
300 ml Rote Bete Saft	1/4 Kopf Radicchio	Meersalz, Pfeffer, Curry
50 g Meerrettich, frisch	1/2 Bund Schnittlauch	

Für die Rote Bete Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rote Bete gut waschen, trockenreiben. Alufolie in 2 Quadrate schneiden (je nach Größe der Knollen 20 x 20 cm oder 30 x 30 cm), und die Rote Bete jeweils einzeln auf ein Alufolienquadrat setzen. Jeweils 1 Zweig Rosmarin und Thymian darauf legen. Folie verschließen und die eingepackten Knollen im Ofen ca. 45 Minuten garen. Für das Perlgraupenrisotto In der Zwischenzeit für den Risotto Rotwein in einen Topf geben und auf 100 ml einkochen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe, dem eingekochten Rotwein und 150 ml Rote Bete Saftes ablöschen. Bei niedriger Temperatur zu einem cremigen, bissfesten Risotto kochen. Radicchio abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen 150 ml Rote Bete Saft unter den Risotto mischen und mit Meersalz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Rote Bete mit einem Holzspieß eine Garprobe machen. Die Knolle sollte bissfest, knackig sein. Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, schälen und gleichmäßige Spalten schneiden. 400 ml Rote Bete Saft mit Curry und Kreuzkümmel um 2/3 einkochen und mit der Butter binden, mit Meersalz und Curry würzen. Rote Bete Spalten in den Fond geben und glasieren. Meerrettich schälen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Perlgraupenrisotto mit Rote Bete Spalten anrichten. Meerrettich darüber reiben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Michael Kempf am 10. Januar 2014

Rote Bete- Meerrettich- Ragout mit Kümmel- Klößchen

Für 2 Personen

Für das Rote Bete-Ragout:

500 g Rote Bete	2 Schalotten	1 EL Butter
ca. 300 ml Gemüsebrühe	2 Lauchzwiebeln	1 Apfel
1 TL Honig	1 TL Mehlbutter	Salz, Pfeffer
frischer Meerrettich	2 EL Crème-fraîche	

Für die Kümmel-Grießklößchen:

1/2 TL Kümmel	250 ml Milch	60 g Butter
80 g Hartweizengries	1 Ei	1 Eigelb
Salz, Pfeffer		

Für das Rote Bete-Ragout:

Die Rote Bete schälen, vierteln und tournieren, d.h. die Kanten mit einem Tourniermesser beschneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Rote Bete-Stücke dazu geben. Soviel Gemüsebrühe angießen, dass die Rote Bete-Stücke etwa 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Zugedeckt ca. 12 Minuten garen.

Für die Kümmel-Grießklößchen:

In der Zwischenzeit für die Klößchen den Kümmel im Mörser fein zerstoßen. Die Milch mit dem Kümmel aufkochen, Butter darin auflösen und den Grieß einrühren, bis die Masse recht dick wird und fast am Topfboden anbrennt. In eine Schüssel umfüllen, Ei und Eigelb schnell unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Aus der Grießmasse mit einem Löffel Nocken abstechen und diese im siedenden Salzwasser (oder Gemüsebrühe) ca. 8 Minuten sanft garen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Apfelwürfel mit dem Honig zur Rote Bete geben und noch 2 Minuten kochen. Dann Das Rote Bete Ragout mit Mehlbutter binden, die Lauchzwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Meerrettich schälen und direkt vor dem Servieren frisch über das Ragout reiben. Die Klößchen in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz leicht schwenken und anbraten. Das Rote Bete-Ragout anrichten, einen Klecks Crème-fraîche obenauf geben und die Klößchen dazu reichen.

Vincent Klink am 06. Februar 2014

Sauerkraut-Apfel mit Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

4 Apfel	3 Schalotten	500 g Sauerkraut
3 EL Butter	125 ml trockenen Weißwein	1 TL Wacholderbeeren
1 TL Bio-Gemüsebrühenpulver	1 Lorbeerblatt	1/2 EL Zucker
Salz, Pfeffer, Muskat	8 große Kartoffeln mehlig	125 g Sahne
5 EL Olivenöl	2 TL Kartoffelstärke	2 EL Mehl
3 Eier		

In der Zwischenzeit Äpfel waschen und trockenreiben. Einen kleinen Deckel abschneiden und mit einem Kugelausstecher bis auf einen 1 cm dicken Rand aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Sauerkraut abtropfen lassen (nach Belieben abspülen). 1 EL Butter erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Ausgehöhlttes Apfelinneres und Sauerkraut zugeben und kurz anbraten. Sauerkrautmischung mit Wein ablöschen. Wacholderbeeren andrücken. Mit Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten, dabei die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Kartoffelmasse in ein Tuch geben und den Saft ausdrücken, so dass die Kartoffelraspel schön trocken sind. Sahne unter das Sauerkraut mischen, weitere ca. 5 Minuten dünsten und erneut abschmecken (evtl. mit 1 TL Stärke binden). Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sauerkraut in die Äpfel füllen, übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen und in eine gefettete Form setzen. Äpfel im Backofen etwa 25 Minuten weich backen. Für die Kartoffelplätzchen 1 Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel darin anschwitzen und lauwarm abkühlen lassen. Geriebene Kartoffeln mit Kartoffelstärke, Mehl, Eiern und Schalotten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Aus dem Kartoffelteig ca. 12 Plätzchen (ca. 5 cm Durchmesser) kross ausbacken. Die Kartoffelplätzchen mit dem Sauerkraut-Äpfeln anrichten.

Vincent Klink am 02. Januar 2014

Scharfes Ananas-Ragout mit Reismudeln

Für 2 Personen

200 g Reismudeln	1 reife Ananas	2 Frühlingszwiebeln
2 Möhren	1 rote Paprika	1 Peperoni
2 EL brauner Zucker	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, grober Pfeffer
1 EL Sojasauce	Saft 1/2 Limette	Limetten-Abrieb
1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	

Reismudeln mit warmem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen. Ananas schälen, der Länge nach vierteln, den Strunk herauschneiden und alles in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, Möhren, Paprika und Peperoni putzen, bzw. schälen, abspülen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln und Möhren in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Öl zugeben. Ananasstücke darin anbraten. Lauchzwiebeln, Möhren, Paprika und Peperoni zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Limettensaft und Schale würzen. Alles ca. 5 Minuten schmoren. Minze und Koriander abspülen und trockenschütteln. Minze und Korianderblättchen abzupfen. Reismudeln abgießen und abtropfen lassen. Reismudeln mit Ananasragout, und Reismudeln anrichten. Minze und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passt mariniertes und gebratener Tofu.

Vincent Klink am 30. Januar 2014

Schwarzwurzel-Ragout mit Taleggio-Polenta

Für 2 Personen

1 Spritzer Essig	600 g Schwarzwurzeln	1 Zwiebel 3 EL Butter
Meersalz	380 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Thymian
300 ml Milch	Muskat	80 g Polenta (Maisgrieß)
1/2 Bund Zwiebellauch	1 EL Mehl	80 g Taleggio
100 g Sahne	50 g Crème-fraîche	Pfeffer

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Dann in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen. Die Schwarzwurzelstücke abspülen und zur Zwiebel in die Pfanne geben, salzen und bei kleiner Hitze weichdünsten, wenn nötig etwas Gemüsebrühe (ca. 80 ml) zugeben. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. 300 ml Gemüsebrühe und Milch in einem Topf aufkochen, mit Salz, Thymianblättchen und Muskat gut abschmecken, Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, dann ca. 10 Minuten köcheln, dabei immer wieder umrühren. Den Zwiebellauch waschen, putzen und klein schneiden. Das Weiße vom Zwiebellauch in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Mehl zugeben und mit einem Schneebesen die Sahne unterrühren. Crème-fraîche untermischen und alles unter Rühren 5 Minuten leicht köcheln lassen. Sauce mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Das Grüne vom Zwiebellauch und die gedünsteten Schwarzwurzeln unter die Sauce mischen. Den Käse klein schneiden, unter die Polenta rühren und nochmal abschmecken. Die Polenta mit dem Schwarzwurzelragout anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Januar 2014

Spargel im Blätterteig mit Safran-Soße

Für 4 Personen

Für den Spargel:

24 Stangen Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1/2 Zitrone, ausgepresst	1 Scheibe Toastbrot	400 g Blätterteig
1 Eigelb	Dillspitzen	50 g kalte Butter

Für die Safransauce:

1/2 Schalotte	1/2 Fenchelknolle	30 g Butter
1/2 EL trockener Wermut	300 ml Weißwein	150 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safran	150 g Crème double	Meersalz
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Garnitur:

2 Tomaten	10 g Butter	1 EL Dillspitzen
-----------	-------------	------------------

Für den Spargel:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Spargel von den Enden befreien und von oben nach unten gründlich schälen. In einem Topf etwa 1 1/2 l Wasser mit Salz, dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Weißbrot zum Kochen bringen. Den Spargel zugeben und 5 – 7 Minuten zugedeckt kochen lassen, er soll noch bissfest sein. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf ein Tuch legen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blätterteig dünn ausrollen und in 8 Rechtecke von 8 x 18 cm Größe schneiden. Jeweils 3 Spargelstangen auf die Rechtecke legen und in dem Teig einschlagen. Die Päckchen auf ein Backblech legen. Das Eigelb verquirlen und die Teigstücke damit bestreichen. Die Teigpäckchen im Backofen (Mitte) etwa 8 Minuten backen, bis sie gut durchgebacken sind. Für die Safransauce Die Schalotte kleinschneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Sauteuse aufschäumen, den Fenchel und die Schalotte darin anschwitzen. Wermut sowie Weißwein zugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, den Safran untermischen. Alles bei starker Hitze auf etwa ein Viertel einkochen lassen. Dann die Crème double dazu geben und nochmals etwas einkochen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren, im Mixer oder mit dem Pürierstab aufschlagen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Tomaten 1 – 2 Minuten in kochendes Wasser legen, in Eiswasser abschrecken, häuten und klein würfeln. Die Tomatenwürfel der Butter etwa 1 Minute schwenken.

Die Safransauce auf vorgewärmte Teller gießen und pro Person 2 Spargelpäckchen darauf setzen. Mit den Tomaten und dem Dill garnieren.

Frank Buchholz am 28. April 2014

Topfen-Knödel, Rhabarber, Wildkräuter, Sauerrahm-Eis

Für 4 Personen

Für die Knödel:

200 g Quark	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	250 ml Milch
60 g Butter	3 EL Zucker	1 $\frac{1}{2}$ Vanilleschoten
1 Prise Salz	80 g Hartweizengrieß	1 Ei
2 Eigelbe	3 EL gemahlene Mandeln	

Für den Rhabarber:

400 g Rhabarber	80 g Puderzucker	1 Vanillestange
-----------------	------------------	-----------------

Für das Sauerrahmeis:

3 Limetten	375 g Sauerrahm	100 g Puderzucker
12,5 g Milchpulver		

Für die Wildkräuter:

150 g Wildkräuter	3 Zweige Estragon	1 TL brauner Zucker
-------------------	-------------------	---------------------

Für die Knödel:

Den Quark über Nacht in einem Küchentuch aufhängen, damit er gut austropft. Er muss sehr trocken sein. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Milch, Butter, 2 EL Zucker, $\frac{1}{2}$ Vanilleschote und Salz aufkochen. Den Hartweizengrieß einrühren und solange abbrennen, bis eine feste Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben. Vanillestange entfernen. Die Eier und den Quark mit einem Handrührgerät unterrühren. Den Abrieb der Zitrone ebenfalls einrühren und die Masse abgedeckt kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Für den Rhabarber:

Den Rhabarber waschen, wenn die Schale zu dick ist schälen und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und den Puderzucker darüber stäuben. Die Vanillestange vierteln und dazwischen legen. Den Rhabarber im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Vom Blech nehmen und den Saft aufbewahren. Eventuell einkochen, da er eine sirupartige Konsistenz haben sollte.

Für das Sauerrahmeis:

Von 2 Limetten die Schale abreiben, dann alle Limetten auspressen. Limettensaft und -schale mit Sauerrahm, Puderzucker und Milchpulver gut verrühren und in einer Eismaschine geschmeidig frieren.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn die Knödelmasse fest ist, daraus schöne Knödel formen. Ca. 1,5 l Wasser mit 1 EL Zucker, einer Prise Salz und 1 Vanilleschote aufkochen. Die Knödel darin ca. 15 Minuten simmern lassen, das Wasser darf nicht mehr kochen! Knödel vorsichtig herausnehmen, in geröstetem Mandelgrieß wälzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden, schöne Spitzen als Garnitur aufbewahren. Kräuter kurz vor dem Servieren mit dem Zucker mischen. Den Rhabarber auf den Tellern verteilen und mit dem Rhabarbersirup glasieren. Die Knödel daneben anrichten. Den Wildkräutersalat in einem Metallring daneben anrichten und das Eis darauf setzen. Mit den Wildkräuterspitzen garnieren.

Michael Kempf am 25. April 2014

Tortellini mit Kräuter-Füllung, Tomaten-Pinienkern-Sugo

Für 4 Personen

Für die Tortellini:

250 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl, (405)	Salz
2 Eier	3-4 Eigelb	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum	3 Stängel Salbei	50 g Parmesan
1 Schalotte	1 EL Olivenöl	200 g Ricotta
1 Eigelb	Pfeffer	

Für den Tomatensugo:

30 g getr. Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
600 g reife Tomaten	3 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker
2 EL Pinienkerne	2 Zweige Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Tortellini:

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und Eigelben einen glatten Nudelteig kneten, evtl. noch 2-3 EL Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Sugo:

Die getrockneten Tomaten ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln. Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen. mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben und ca. 20 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Füllung:

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Kräuter untermischen. Kräuterschalotten zum Ricotta geben und vermengen. Eigelb und Parmesan unterrühren und abschmecken.

Für die Tortellini:

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in acht Zentimeter lange Quadrate schneiden. Auf jedes Teigquadrat 1 TL Füllung geben. Das Teigstück diagonal übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die Teigränder gut zusammendrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass die Spitze Richtung Handwurzelknochen zeigt. Die beiden Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen, so dass eine Art Bischofsmütze entsteht. Die Spitze nach außen in Richtung Fingernagel biegen. Der Daumen drückt dabei immer noch beide Enden zusammen. Die Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen.

Für den Sugo:

Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne unter die Tomatensauce mischen, Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen. Tortellini mit dem Sugo anrichten und servieren.

Sören Anders am 23. Juni 2014

Warmer Chicorée-Orangen-Salat mit Polenta-Würfeln

Für 2 Personen

ca. 300 ml Fleischbrühe	80 g Maisgrieß	30 g Parmesan
Salz, Pfeffer	2 Orangen	1 Schalotte
2 Chicorée	1 EL Butter	1 Prise Zucker
1 Ei	3 EL Weißbrotbröse	3 EL Olivenöl

Für die Polentaplätzchen Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten). Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein tiefes Backblech oder eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Grießmasse einfüllen und erkalten lassen (am besten über Nacht.) Polenta aus der Form stürzen, die Folie abziehen und Polenta in ca. 6 cm große Würfel schneiden. Für den Warmen Chicorée-Orangensalat Orangen mit einem Messer schälen, dass nichts Weißes mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden, am besten direkt über einer Schüssel, so kann etwas Fruchtsaft aufgefangen werden. Schalotte schälen und fein schneiden. Den Chicorée halbieren, den Strunk in der Mitte herausschneiden und Chicoree in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Zucker zugeben und diesen karamellisieren. Dann 2/3 der Chicoréestreifen zugeben, Orangensaft zugeben und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polentawürfel durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Restliche Chicoréestreifen und Orangenfilets in eine Schüssel geben, warmen Chicorée mit der Flüssigkeit aus der Pfanne zugeben. 1 EL Olivenöl untermischen und abschmecken. Den Salat anrichten, die Polentawürfel dazugeben und servieren.

Vincent Klink am 06. März 2014

Wirsing-Roulade mit Pilz-Füllung und Mandel-Püree

Für 2 Personen

Für die Kohlroulade:

1 kleiner Wirsingkohl (ca. 350 g)	250 g Champignons	2 Schalotten
2 EL Butter	Salz, Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie
20 g Weißbrotbrösel	1 Ei	1 EL Butterschmalz
150 ml Gemüsebrühe	5 Halme Schnittlauch	1 TL Speisestärke

Für das Püree:

80 g Mandeln (neue Ernte)	400 g Kartoffeln, mehlig	Salz
3 EL Butter	50 g Sahne	150 ml Milch
1 Prise Muskat		

Für die Rouladen:

Vom Kohl die äußeren unschönen Hüllblätter entfernen, dann 6 große Blätter ablösen, diese in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, Wirsingstreifen zugeben und anbraten, dann Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln fein hacken und untermischen. Unter die Wirsing-Pilzmasse die Brotbrösel geben, das Ei aufschlagen und ebenfalls untermischen. Die Füllung auf die blanchierten Wirsingblätter verteilen und diese fest aufrollen. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Rouladen darin auf den Nähten anbraten, die Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit die Mandeln in längliche Stifte schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Butter in einem Topf hellbraun schmelzen. Die Sahne steif schlagen. Die Milch separat zum Kochen bringen und die gerösteten Mandeln zugeben. Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, die heiße Mandel-Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Flüssige Butter unterarbeiten, dann die Sahne unterheben und evtl. mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat vollenden. Schnittlauch fein schneiden. Rouladen warm stellen, Schmorfond mit Stärke binden. Schnittlauch untermischen, Fond abschmecken. Rouladen und Sauce anrichten, das Mandelpüree dazureichen.

Vincent Klink am 13. Februar 2014

Verschiedenes

Kleiner Osterbrunch

Für 4 Personen

Für das Osterbrot:

150 ml Milch	1 Würfel Hefe	1 EL Zucker
50 g Butter	500 g Mehl, Type 405	1 Prise Salz

Für den Waldorfsalat:

1 Knollensellerie, ca. 250g	2 Äpfel	10 Walnüsse
1 Ei	1 EL Senf	100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Piment d Esplette		

Für den Eiersalat:

4 Eier	8 Wachteleier	4 Stangen Staudensellerie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	Salz
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	

Für den Kräuter-Kresse-Dip:

150 g Magerquark	50 g Joghurt	1 EL Olivenöl
1/2 Bund Schnittlauch	1 Kästchen Kresse	Salz, Pfeffer
4 Scheiben gekochter Schinken		

Für das Osterbrot:

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Die Milch auf ca. 35 Grad erwärmen, die Hefe und den Zucker darin verrühren. Die Butter schmelzen und alles mit dem Mehl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten, falls nötig noch etwas Wasser hinzufügen. Den Hefeteig abgedeckt eine halbe Stunde gehen lassen, dann in 3 Stücke teilen, und daraus einen Zopf flechten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180 Grad 20 Minuten backen.

Für den Waldorfsalat:

Sellerie und Äpfel schälen und in sehr dünne Streifen (Julienne) schneiden. Die Walnüsse fein hacken. Ei und Senf verrühren, das Öl unter rühren langsam dazugeben und die Mayonnaise mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Eventuell mit wenig Apfelsaft verdünnen. Sellerie, Äpfel und Walnüsse mit der Mayonnaise vermischen und nochmal abschmecken.

Für den Eiersalat:

Die Eier ca. 7 Minuten kochen, die Wachteleier 3 Minuten, alle abschrecken und pellen. Die Eier längs in Achtel schneiden, die Wachteleier halbieren. Staudensellerie putzen und in feine Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Alle Zutaten vorsichtig mischen und mit Salz, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit den Wachteleiern dekorieren.

Für den Kräuter-Kresse-Dip:

Magerquark, Joghurt und Olivenöl gut verrühren. Schnittlauch und Kresse fein schneiden, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salate, Kräuter-Dip und Schinken mit dem Brot zusammen anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 16. April 2014

Wild

Geschmorte Kaninchen-Keulen, Frühling-Gemüse, Polenta

Für 2 Personen

Für die Kaninchenkeulen:

1 Knoblauchzehe	150 ml Apfelsaft	150 ml trockener Weißwein
1 Zweig Thymian	2 Lorbeerblätter	1 TL weiße Pfefferkörner
1 Msp. Piment	4 Kaninchenkeulen	2 Schalotten
Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz	200 g Crème double
2 EL Korinthen		

Für das Gemüse:

1-2 Kohlrabi	2 Karotten	1-2 EL Butter
1 TL Zucker	70 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Polenta:

1 Schalotte	1 EL Butterschmalz	ca. 500 ml Fleischbrühe
150 g grober Maisgrieß	50 g Parmesan	

Für die Kaninchenkeulen:

Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit Apfelsaft, Weißwein, Thymian, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Piment zu einer Marinade mischen. Kaninchenkeulen in eine Auflaufform geben und mit der Marinade begießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 12 Stunden gekühlt ziehen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden. Die Keulen aus der Marinade nehmen, abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Butterschmalz rundherum goldbraun braten. Schalotten zugeben und mit anbraten. Die Marinade durch ein Sieb passieren und dann die Keulen mit soviel Marinade ablöschen, dass sie zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Thymianzweig und Knoblauch aus der Marinade ebenfalls zugeben. Zugedeckt die Keulen bei milder Hitze ca. 35 Minuten weich schmoren, dabei immer mal wieder die Keulen wenden.

Für das Gemüse:

In der Zwischenzeit vom Kohlrabi die feinen zarten Blättchen beiseite legen. Kohlrabi und Karotten waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Butter erhitzen Kohlrabi -und Karottenscheiben zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Die feinen Kohlrabiblätter abspülen trocken schütteln und fein schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat das Gemüse abschmecken und mit gehackten Kohlrabiblättern bestreuen. Die geschmorten Keulen und den Thymianzweig aus dem Topf nehmen, unter den Bratensatz Crème double rühren und etwas einkochen lassen. Die Korinthen unter die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaninchenkeulen wieder einlegen.

Für die Polenta:

Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz Schalotte anschwitzen. Die Brühe angießen. Wenn die Brühe kocht, den Maisgrieß langsam unter Rühren mit einem Kochlöffel einrieseln lassen und bei milder Hitze ausquellen lassen. Parmesan fein reiben und unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kaninchenkeulen mit der Sauce anrichten, Gemüse und Polenta dazu reichen.

Vincent Klink am 10. April 2014

Glasierte Wachteln mit Emmer-Reis, Rettich, Sauerklee

Für 2 Personen

250 ml Wasser	3 Zweige Thymian	Zucker, Salz
2 Wachteln	125 ml Holunderessig	2 EL Honig
20 ml Sherry	Pfeffer	80 g weißer Rettich
8 Knollen knolliger Sauerklee	1 kleine Zwiebel	60 g geräucherter Speck
1 EL Rapsöl	100 g Emmerreis	250 ml Geflügelfond
30 g Bergkäse	1 TL Zitronenöl	1 EL Butter
3 Stiele Sauerkleeblätter	2 EL Olivenöl	

250 ml Wasser mit einem Thymianzweig, je 1 TL Zucker und Salz und und Thymian aufkochen und abkühlen lassen. Von den Wachteln die Keulen und Brüste auslösen, mit dem Sud übergießen und 3 Stunden darin ziehen lassen. (Das Fleisch erhält dadurch eine schöne Konsistenz und bleibt nach dem Braten saftig.) Restlichen Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Holunderessig mit Honig, Sherry und gehacktem Thymian aufkochen. 2 EL vom Sud abnehmen und zur Seite stellen, den restlichen Essigsud sirupartig einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rettich waschen, schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, leicht salzen, mit dem zurückbehaltenen Holunderessig-Sud übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Knolligen Sauerklee putzen, in Salzwasser weich garen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Speck fein würfeln. Zwiebeln und Speck in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen, Emmerreis zugeben, kurz mitanschwitzen, Geflügelfond angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 16 Minuten gar kochen. Bergkäse fein reiben und mit dem Zitronenöl unter den Emmerreis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knolligen Sauerklee in einer Pfanne mit 1 EL Butter warm schwenken. Sauerkleeblätter abspülen, trocken schütteln. Fleisch aus der Marinade heben, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten. Sofort aus der Pfanne nehmen und die Fleischstücke durch den Holunderessig-Sirup ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Emmerreis anrichten, die Wachteln darauf geben. Rettich und knolligen Sauerklee mit dazu geben und mit Sauerkleeblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 27. Mai 2014

Reh-Nüsschen mit Süßholz-Marinade und Kirschen

Für 4 Personen

Für Fleisch:

1 Zimtstange	25 g Süßholz, geraspelt	10 g Korianderkörner
2 g Lorbeerblätter	10 schwarzer Pfefferkörner	20 g brauner Rohrzucker
25 g Meersalz	600 g Rehrücken, ausgelöst	3 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Für die Sauerkirschen:

150 g Sauerkirschen	120 ml Rotwein	100 ml Portwein
50 ml Cassislikör	1/4 Zimtstange	1 Orange
1 TL Speisestärke	1 Spritzer Zitronensaft	20 ml Kirschwasser
1 TL Honig	Pfeffer, Salz	

Für die Sauce:

2 Schalotten	2 EL Butter	40 ml Portwein
100 ml Rotwein	1 EL Süßholz, geraspelt	5 Wacholderbeeren
2 Zweige Thymian	10 ml Kirschsafft	300 ml Wildfond
Salz, Pfeffer		

Für die Kartoffelherzen:

300 g Kartoffeln	Salz	60 ml Wasser
60 ml Milch	30 g Butter	80 g Mehl
2 Eier	20 g Parma-Schinken	30 g Ricotta
ca. 300 ml Frittierfett		

Für das Mariniersalz:

Zimtstange klein schneiden und mit Süßholz, Koriander, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Rohrzucker und Meersalz im Mörser zerstoßen. Das Fleisch damit einreiben, in eine Form geben, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die eingelegten Sauerkirschen:

Die Schattenmorellen aus dem Glas abgießen und 150 ml Saft auffangen. Kirschsafft, Rotwein und Portwein in einen Topf geben und aufkochen, Likör und Zimtstange dazugeben und die Flüssigkeit auf 300 ml einkochen. Von der Orangen den Saft auspressen. Speisestärke mit Orangen- und Zitronensaft verrühren, zum kochenden Saucenansatz geben und diesen damit binden. Sauce vom Herd nehmen, Kirschwasser unterrühren und die abgetropften Kirschen untermischen. Alles kalt rühren (am besten auf Eiswasser), dann mit Honig, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Kartoffelherzen:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Für die Sauce:

Die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Süßholz, Wacholderbeere, Thymianzweige und Kirschsafft zufügen. Nochmals die Flüssigkeit einkochen lassen, dann den Wildfond angießen. Alles um 1/3 einkochen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL Butter montieren. Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. In einem Topf 60 ml Wasser mit Milch, 1 Prise Salz und Butter aufkochen, das Mehl unterrühren und abbrennen. Die Masse in eine Schüssel geben, Eier und die durchgedrückten Kartoffeln unterarbeiten. Parma-Schinken in feine Würfel schneiden und mit Ricotta mischen. Die Kartoffelmasse teilen und jeweils auf einer bemehlten Fläche zu ca. 4 mm dicken Teigplatten ausrollen. Auf eine Teigplatte mit etwas Abstand kleine Häufchen Schinkenfüllung verteilen. Mit der anderem Teigplatte abdecken und mit einem Herzausstecher

Kartoffelherzen ausstechen. Vom Fleisch die Marinade vorsichtig abschaben. Das Fleisch in Medaillons von ca. 50 g schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen. Die Kartoffelherzen im heißen Frittierfett (ca. 180 Grad) ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken. Fleisch erneut in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei starker Hitze kurz von beiden Seiten braten und würzen. Fleischstücke auf Teller platzieren, mit der Sauce übergießen, die eingelegten Kirschen obenauf geben und mit Kartoffelherzen garnieren.

Jörg Sackmann am 13. Mai 2014

Wachteln mit Mole-Soße und Rosenblüten

Für 4 Personen

2-3 getr. Chilis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Gewürznelke	1/4 TL Anissamen	1 TL Zimt
2 TL Sesam	70 g Mandeln	70 g Erdnüsse, ungesalzen
70 g Rosinen	2 Limetten	750 ml Geflügelbrühe
100 g Bitterschokolade	1TL getr. Rosenblütenblätter	6 Wachteln
3 EL Butterschmalz	1 EL Honig	1/2 TL Butter
frische Rosenblütenblätter		

Für die Molesauce die Chilis längs halbieren, die Kerne und Scheidewände entfernen, das Fruchtgrob kleinschneiden. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann in einer Schüssel mit 1 Liter warmen Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen und grob schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Chilis abgießen. Nelke, Anissamen, Zimt und Sesam grob mörsern und leicht anrösten. Mandeln, Erdnüsse, Rosinen und Chilis zugeben. Von den Limetten den Saft auspressen. Die gedünsteten Tomaten mit der Gewürz-Nuss-Mischung zusammen sehr glatt pürieren., den Saft von den Limetten zugeben, in einen Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Die Schokolade raspeln, zugeben und die Molesauce ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die getrockneten Rosenblütenblätter in Wasser einweichen. Von den Wachteln Brüste und Keulen auslösen. Die Rosenblütenblätter abgießen und ausdrücken. Wachtelteile salzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit 3 EL Butterschmalz anbraten, wenn die Hautseite schön braun ist, umdrehen und von der Fleischseite kurz Farbe nehmen lassen, wieder auf die Hautseite drehen. Überschüssiges Fett aus der Pfanne gießen, Honig, die Rosenblätter und Butter in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Molesauce noch einmal abschmecken und mit den Wachteln anrichten, mit frischen Rosenblättern bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.

Jacqueline Amirfallah am 14. Mai 2014

Wildschwein-Geschnetzeltes mit Spätzle

Für 2 Personen

200 g Mehl	2-3 Eier	Salz
2 Schalotten	100 g Champignons	300 g Wildschweinschnitzel
2 EL Butterschmalz	20 ml Wacholderschnaps (Gin)	50 ml trockener Rotwein
80 ml Sahne	125 ml Kalbsfond	3 Wacholderbeeren
1 TL Speisestärke	1 TL Apfelessig	Pfeffer
2 EL Butter	2 EL Sahne, geschlagen	

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Schalotten schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in feine Blättchen schneiden. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz kurz und kräftig anbraten, mit Wacholderschnaps ablöschen, aus der Pfanne in ein Sieb geben und den Fleischsaft auffangen. Dann die Schalotten in der Fleischpfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Sahne und Kalbsfond hinzufügen. Die Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen, unter den Saucenansatz mischen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann den aufgefangenen Fleischsaft mit der Stärke mischen, die Sauce damit binden. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spätzle in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz warm schwenken. Kurz vor dem Servieren die Fleischscheiben in der heißen Sauce erwärmen. Dann die geschlagene Sahne unterheben. Das Geschnetzelte mit den Spätzle anrichten und servieren. Dazu passt Feldsalat.

Vincent Klink am 27. Februar 2014

Wurst-Schinken

Croque Monsieur mit Spargel

Für 2 Personen

2 Blatt Gelatine	70 g Sauerrahm	2 Bund gemischte Kräuter
250 g Magerquark	Salz	1 Prise Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	2 Tomaten	12 Stangen Spargel
Zucker	80 g Gruyere	3 EL Butter
6 Scheiben Toastbrot	4 Scheiben gekochter Schinken	18 Holzspieße

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sauerrahm etwas anwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Kräuter waschen, trocken schütteln, grob hacken und mit dem Quark in einem Mixer fein mixen. Zum Sauerrahm geben und mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel unter den Quark heben und kalt stellen. Spargel schälen, die trockenen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 10 Minuten garen. Anschließend auskühlen lassen und trocken tupfen. Käse fein reiben. Butter in einer Pfanne erhitzen, Toastbrotsscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Käse bestreuen, anschnmelzen lassen, dann aus der Pfanne nehmen. 2 Scheiben Toast mit je einer Scheibe Schinken belegen, Kräuterquark darauf streichen und je 3 Stangen Spargel mit einem Abstand von 2 cm darauf setzen. Je eine weitere Toastscheibe aufsetzen und den Vorgang wiederholen, nur dass nun der Spargel quer gesetzt wird. Mit der letzten Toastbrotsscheibe abdecken. Jedes der Sandwichs mit Holzspießen durchbohren, sodass sie in neun gleich große Stücke geschnitten werden können. Die Sandwichs zwischen den Spießen in Stücke schneiden und anrichten. Dazu passt Kressesalat.

Jörg Sackmann am 10. Juni 2014

Feijoada

Für 4 Personen

250 g schwarze getr. Bohnenkerne	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	3 EL Pflanzenöl	ca. 250 ml Gemüsebrühe
150 g geräucherter Speck	150 g Kasseler Nacken	100 g Mettenden
100 g Chorizo	500 ml Fleischbrühe	200 g Schweinerippchen
Salz	150 g Langkornreis	100 g Maniokmehl
2 EL Rosinen	2 Orangen	

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser (mindestens die 3 fache Menge Wasser) einweichen. Zwei Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Öl Zwiebel, Knoblauch und Chili anschwitzen. Die Bohnen mit dem Einweichwasser zugeben, Gemüsebrühe angießen und die Bohnen ca. 50 Minuten kochen. Speck, Kasseler, Mettenden und Chorizo in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einen Topf den Speck anschwitzen, Fleischbrühe angießen, Kasseler, Mettenden, Chorizo und die Rippchen dazugeben und ca. 40 Minuten köcheln. Anschließend die Rippchen vom Knochen lösen, das Fleisch klein schneiden und wieder in den Topf geben. Die Bohnen komplett in den Fleischtopf geben und alles nochmal ca. 20 Minuten köcheln bis die Bohnen weich sind. (Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.) Den Eintopf mit Salz abschmecken. In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser weich kochen. Übrige Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl anschwitzen. Das Maniokmehl zugeben und mitrösten, mit Salz würzen und die Rosinen untermischen. Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Orangen dann in Scheiben schneiden. Den Eintopf mit Reis, Rosinenmaniok und Orangen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. Mai 2014

Grünkern-Küchle mit Karotten-Kräuter-Gemüse und Speck

Für 2 Personen

300 ml Gemüsebrühe	100 g Grünkern, geschrotet	1 Zwiebel
50 g Speck	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Butter	50 g Mandeln, gemahlen
300 g Karotten	1 Schalotte	1 EL Puderzucker
100 ml Mineralwasser	1 Ei	1 Eigelb
Salz, Pfeffer	2-3 EL Butterschmalz	

Gemüsebrühe aufkochen, den geschroteten Grünkern untermischen und 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln, Speck ebenfalls fein würfeln. Petersilie, Thymian und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Speckwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Je die Hälfte von Thymian und Petersilie sowie die Mandeln unter den gequollenen Grünkern mischen, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen, mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln. Ei und Eigelb unter die Grünkernmasse arbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und diese mit Speck-Zwiebelmischung füllen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Grünkernküchle langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Das Karotten-Gemüse mit 1 EL Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restlichen Kräuter untermischen. Die Grünkernküchle mit dem Karottengemüse anrichten und servieren.

Tipp:

Wer das Gericht vegetarisch genießen möchte, lässt den Speck einfach weg.

Tipp:

Zu den Grünkernküchle passt auch gut ein Quarkdip. Dafür 150 g Magerquark, 70 ml Milch und 1 EL Olivenöl gut verrühren, 1/2 Bund fein geschnittenen Schnittlauch untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vincent Klink am 27. März 2014

Graukasknödel mit Speck, Roter Bete, Schnittlauch-Butter

Für 4 Personen

1 kg Rote Bete	Salz, Pfeffer	2 TL Kümmel
50 g Schnittlauch	300 g Weißbrot vom Vortag	150 ml Milch
1 Prise Muskat	1 große Zwiebel	80 g Räucherspeck
120 g Butter	130 g Tiroler Graukäse	4 Eier
60 g Mehl	100 ml Rotweinessig	100 ml Geflügelfond
3 EL Olivenöl	Zucker	

Rote Bete ungeschält in einem Topf mit Salz und Kümmel gewürzten Wasser weich kochen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Für die Knödel das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und über den Brotwürfeln verteilen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Zwiebel und Speck einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, dann über das eingeweichte Brot geben. Graukäse klein schneiden. Die Mehl, Eier und den Käse ebenfalls zugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse Knödel formen und diese im siedenden, nicht kochenden Salzwasser gar ziehen lassen. In einem Topf Rotweinessig und Geflügelfond um die Hälfte einkochen. Die gekochte Rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl und dem eingekochten Essig-Fond übergießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen, Schnittlauch zugeben und mit Salz sowie Muskat abschmecken. Zum Anrichten Rote Bete mittig in tiefe Teller geben, Graukasknödel darauf setzen und die Schnittlauchbutter großzügig darüber verteilen.

Frank Buchholz am 10. März 2014

Tiroler Schlutzkrapfen mit Speck und Karfiol

Für 2 Personen

Für die Schlutzkrapfen:

100 g Roggenmehl	100 g Weizenmehl	5 EL Rapsöl
1 Ei	ca. 25 ml Wasser	Salz
1 Prise Muskat	120 g Blumenkohl (Karfiol)	1 Zwiebel
30 g Speck	30 g Butter	Zucker
20 ml weißer Balsamico	2 Zweige Estragon	100 g Schichtkäse
1/2 l Milch	10 ml Estragonessig	

Für die Garnitur:

20 ml Weißwein	30 ml trockener Wermut	Salz, Zucker
80 g helle Rosinen	50 g Butter	1 Stange junger Lauch
10 Haselnüsse	50 g Bergkäse	

Für den Schlutzkrapfenteig:

Beide Mehle, 1 EL Rapsöl, Ei, Wasser, 1 Prise Salz und Muskat miteinander vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpacken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Garnitur:

Wein, Wermut, Salz und Zucker aufkochen, die Rosinen darin einlegen und 1 Stunde ziehen lassen.

Für die Füllung:

Den Blumenkohl waschen, putzen und fein schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Speck fein würfeln. 4 EL Rapsöl und Butter erhitzen, Zwiebeln und Speck darin anschwitzen, Blumenkohl zugeben mit Salz und Zucker würzen und weich garen. Balsamico zugeben und einkochen, alles auf ein Sieb geben, das Fett abtropfen lassen. Estragon abspülen, trocken schütteln, klein schneiden und unter den gegarten Blumenkohl heben. Den Schichtkäse mit Milch und Essig aufkochen, so dass die Milch stockt. 10 Minuten abkühlen lassen und dann auf einem feinen Sieb abtropfen. Die krümeligen Käsebrösel mit der Zwiebel-Blumenkohl-Mischung vermengen und abschmecken. Den Nudelteig dünn mit einer Nudelmaschine ausrollen, ca. 10 cm große Ringe ausstechen. Jeden Teigkreis mit Füllung belegen, die Ränder mit Wasser bestreichen, zur Hälfte zusammenklappen, andrücken und die Schlutzkrapfen gut verschließen. Für die Garnitur die Butter zerlassen und die abgetropften eingelegten Rosinen zugeben. Den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann in Scheiben schneiden. Den Bergkäse reiben. In kochendem Salzwasser die Schlutzkrapfen ca. 3-4 Minuten garen. Schlutzkrapfen auf einem Teller anrichten, mit Lauch und Rosinenbutter beträufeln. Haselnüsse und geriebenen Bergkäse darüber streuen.

Jörg Sackmann am 11. März 2014

Index

- Artischocke, 104
- Aubergine, 22, 62

- Bauch, 83
- Blumenkohl, 55, 95, 128
- Bohnen, 9, 19, 59, 60, 74, 125
- Bouillabaisse, 7
- Bratklops, 44

- Chicoree, 21, 71, 112
- Curry, 95

- Eier, 110
- Ente, 37
- Enten-Brust, 30, 36, 42
- Erbsen, 6, 20, 21, 24, 69
- Erdbeeren, 2, 4

- Fenchel, 7, 8, 34, 40, 83, 94, 98, 109
- Filet, 49
- Fisch, 25
- Fleisch, 54, 79
- Forelle, 8, 20
- Forellen-Filet, 24
- Frischkäse, 93

- Garnelen, 66–69, 71
- Gnocchi, 103
- Grünkohl, 10
- Grapefruit, 2
- Grieß, 3
- Gulasch, 50
- Gurke, 11, 20, 48, 62, 67, 83

- Hähnchen, 34, 39
- Hähnchen-Brust, 31
- Hähnchen-Curry, 40
- Hähnchen-Schenkel, 32, 33
- Hühner-Brust, 37
- Haxe, 55

- Jacobsmuscheln, 70

- Käse, 98, 99
- Kürbis, 37

- Kabeljau, 13–15, 23
- Kabeljau-Filet, 16
- Kalb, 44, 46
- Kaninchen, 118
- Kartoffel, 100, 107
- Klöße, 99
- Knödel, 110
- Kohlrabi, 50, 52, 69, 96, 97, 118
- Kotelett, 82
- Kraut, 19
- Kuchen, 3, 100

- Lachs, 10, 17, 18
- Lauch, 11, 13, 67, 89, 106, 108, 128
- Linsen, 16, 100

- Möhren, 7, 13, 16, 17, 66, 76, 77, 89, 92, 95, 97, 100, 101, 108, 118, 126
- Mangold, 58, 102
- Matjes, 19
- Miesmuscheln, 70

- Nudeln, 108

- Ochse, 76, 77
- Orangen, 3, 4

- Pak-Choi, 14
- Palatschinken, 4
- Paprika, 22, 31, 33, 44, 66, 74, 108
- Pasta, 104
- Pastinaken, 44, 100
- Perlhuhn, 37
- Pilze, 7, 12, 14, 35–37, 39, 41, 49, 50, 61, 63, 67, 76, 92, 96, 100, 113, 122
- Polenta, 108, 112
- Poularde, 35, 38

- Quark, 4, 110

- Räucherfisch, 21
- Rücken, 51, 52, 56, 59, 60
- Radicchio, 60, 93, 105
- Radieschen, 92, 97

Ragout, 61, 63, 106, 108
Ravioli, 111
Reh, 120
Reis, 108
Rettich, 15, 105, 106, 119
Risotto, 105
Roastbeef, 75
Rosenkohl, 61
Rote-Bete, 97, 105, 106, 127
Rotkraut, 30

Sahne, 2, 4
Saibling, 6, 21
Sauerampfer, 12
Sauerkraut, 107
Schmitzel, 58
Scholle, 9
Schoten, 66, 69, 110
Schwarzwurzeln, 108
Seeteufel, 22
Sellerie, 7, 13, 16, 18, 20, 46, 49, 66, 67, 70,
76, 77, 116
sonstige, 86, 88
Spargel, 41, 53, 56, 70, 75, 97, 109, 124
Speck, 126–128
Spinat, 12, 18, 35, 60, 82, 96, 99, 103
Steak, 53, 78
Stubenküken, 41

Tomaten, 7, 8, 12, 14, 16, 22, 27, 33, 34, 36,
44, 54, 55, 61, 62, 67, 71, 74, 76, 77,
79, 84, 89, 95, 96, 99, 104, 109, 111,
121, 124
Topinambur, 84, 92

Wachteln, 119, 121
Wildschwein, 122
Wirsing, 38, 44, 113
Wolfsbarsch, 26, 27

Zander, 11, 12
Ziegenkäse, 101, 102
Zitrone, 3
Zucchini, 22, 23