

**Kochrezepte  
aus Fernsehsendungen  
von ARD oder ZDF**

**ARD-Buffet**

**2017 Jan. - Juni**

**105 Rezepte**

**Ali GÜNGÖRMÜS  
Cynthia Barcomi  
Jörg Sackmann  
Jan-Göran Barth  
Katrin Lustig  
Michael Kempf  
Otto Koch  
Rainer Klutsch  
Simon Tress  
Theresa Baumgärtner**

**Christina Richon  
Frank Buchholz  
Jacqueline Amirfallah  
Karlheinz Hauser  
Martina Kömpel  
Nicole Just  
Philipp Stein  
Sören Anders  
Tarik Rose  
Vincent Klink**

---

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

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Erdbeer-Biskuit-Torte . . . . .	2
Erdbeer-Dessert im Glas mit Sandkuchen . . . . .	3
<b>Fisch</b>	<b>5</b>
Hering mit Birne, Bohne und Speck . . . . .	6
Kabeljau auf Frühling-Gemüse . . . . .	7
Lachs mit Erbsen, Rettich und Joghurt-Soße . . . . .	8
Lachs mit Rhabarber-Spargel-Gemüse . . . . .	9
Lachs mit Sonnenblumenkern-Honig-Ingwer-Kruste . . . . .	10
Lachsforelle mit Kartoffel-Risotto . . . . .	11
Matjestatar mit Curry und Apfel . . . . .	12
Persischer Kräuter-Reis mit Torshi und Fisch . . . . .	13
Pochiertes Ei, Kartoffel-Schaum, Räucherforellen-Remoulade . . . . .	14
Saibling mit Estragon-Walnuss-Pesto und Mangold-Gemüse . . . . .	15
Skrei im Speckmantel . . . . .	16
Stockfisch, Artischocken und dicke Bohnen . . . . .	17
Teriyaki-Lachsforelle mit Auberginen-Kompott . . . . .	18
Wolfsbarsch mit Avocado und Gurke . . . . .	19
Zander-Rosette im Zwiebel-Sud, Ingwer-Kartoffel-Püree . . . . .	20
<b>Geflügel</b>	<b>21</b>
Geflügel-Salat mit Orangen, Datteln und Mandeln . . . . .	22
Geräucherte Entenbrust mit fermentierter Roter Bete . . . . .	23
Geschmorte Hähnchen-Keulen mit gegrilltem Rhabarber . . . . .	24
Geschmorte Querrippen mit Süßkartoffel-Püree . . . . .	25

Hähnchen-Brust, Spinat-Bulgur, Aprikosen-Möhren-Gemüse . . . . .	26
Puten-Ragout mit Champignons und Zitronen-Reis . . . . .	27
Roulade von der Hähnchen-Keule mit Zwiebel-Confit . . . . .	28
<b>Hack</b>	<b>29</b>
Köfte mit Sumach-Salat . . . . .	30
Königsberger Klopse . . . . .	31
Kalbfleisch-Fröschle mit Gurken-Ragout . . . . .	32
<b>Innereien</b>	<b>33</b>
Bärlauch-Lasagne mit Geflügelleber und roten Zwiebeln . . . . .	34
Kalb-Leber mit weißen Zwiebeln, Berberitze, Rucola . . . . .	35
<b>Kalb</b>	<b>37</b>
Kalb-Filet im Kräuter-Brotmantel mit Gemüse-Nudeln . . . . .	38
Kalb-Filet mit Meerrettich-Kruste und Roter Bete . . . . .	39
Kalb-Filet mit Zitronen-Soße und Safran-Risotto . . . . .	40
Kalb-Tafelspitz mit Pilz-Vinaigrette . . . . .	41
Runde Wollwurst mit Semmelknödel-Salat . . . . .	42
<b>Lamm</b>	<b>43</b>
Fregola mit Aprikosen-Lammspießen und Minz-Dill-Joghurt . . . . .	44
Gebratene Lamm-Schulter mit Gurken-Quark und Dill-Spargel . . . . .	45
Gebratener Lamm-Rücken mit Pistou und Polenta . . . . .	46
Hachis Parmentier-Türmchen . . . . .	47
<b>Meer</b>	<b>49</b>
Curry-Miesmuscheln . . . . .	50
Garnelen-Klößchen mit Radieschen-Lassi . . . . .	51
Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti . . . . .	52
Jacobsmuscheln auf Schwarzwurzel-Miso-Ragout . . . . .	53
Sepia-Nudeln mit gebratenen Calamaretti . . . . .	54

<b>Rind</b>	<b>55</b>
Kräuter-Salat mit Erbsen und gebratenem Rinder-Steak . . . . .	56
Millefeuille vom Rinder-Filet mit Salat und Wachtelei . . . . .	57
Ochsenschwanz-Ragout mit weißem Bohnenflan . . . . .	58
Rheinischer Sauerbraten . . . . .	59
Rinder-Ragout mit Kirschreis . . . . .	60
Rinder-Tatar mit Bratkartoffel-Schaum, confiertem Eigelb . . . . .	61
Roastbeef mit Laugen-Knödel . . . . .	62
Saté-Spieß vom Flank-Steak mit Ananas-Chili-Dip . . . . .	63
<b>Salat</b>	<b>65</b>
Spargel-Erdbeer-Spinat-Salat mit Tahini-Zitronen-Soße . . . . .	66
Spargel-Möhren-Minz-Salat mit geräucherter Forelle . . . . .	67
<b>Schwein</b>	<b>69</b>
Kotelett vom Klosterschwein . . . . .	70
Pluma de Iberico mit Rösti von der Süsskartoffel . . . . .	71
Schaschlik mit gebratenen Kartoffel-Spalten . . . . .	72
Schweine-Kinn mit Senfgurken und Gersten-Ragout . . . . .	73
Schweinebauch, Vakuum gegart, Kartoffel-Püree . . . . .	74
<b>Suppen</b>	<b>75</b>
Hühner-Suppe mit Koriander-Gemüse und Zwiebel-Strudel . . . . .	76
Kichererbsen-Suppe mit Zitrone und Petersilie . . . . .	77
Ramen-Nudelsuppe mit gebratener Ananas . . . . .	78
Rotkohl-Apfel-Suppe mit Klößchen . . . . .	79
Thailändischer Eintopf mit Hähnchen und Garnelen . . . . .	80
<b>Vegetarisch</b>	<b>81</b>
Avocado-Ravioli mit Tomatenconfit . . . . .	82
Bagel mit Frischkäse und Spargel-Salat . . . . .	83
Bunte Sommer-Salate . . . . .	85
Couscous-Salat mit Feigen-Tatar . . . . .	86
Frankfurter Grüne Sauce mit Pellkartoffeln . . . . .	87

Frischkäse-Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei . . . . .	88
Gebratene Portobello-Pilze mit Soße . . . . .	89
Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat . . . . .	90
Gegrilltes Gemüse mit mariniertem Ziegenkäse . . . . .	91
Gemüse-Strudel mit Kräuter-Soße . . . . .	92
Geschmorte Jackfrucht im Kokosmilch-Bete-Brötchen . . . . .	93
Indischer Blumenkohl . . . . .	95
Käse-Salat mit Buchweizen-Blini . . . . .	96
Käse-Spätzle mit Feldsalat . . . . .	97
Karamell-Schnecken mit Pekanuss . . . . .	98
Kartoffel-Curry mit Raita und Gurken-Salat . . . . .	99
Knoblauch-Tarte mit gegrillter Ananas . . . . .	100
Kohlrabi-Salat mit Kohlrabi-Blatt-Pesto, Ziegenkäse . . . . .	101
Kräuter-Pfannkuchen mit Spargel und Mairüben . . . . .	102
Kräuter-Zitronen-Polenta mit jungem Gemüse . . . . .	103
Linsen-Dal nach Punjab-Art mit Ballon-Brot . . . . .	104
Mariniertes Gemüse mit Yuzu-Vinaigrette . . . . .	105
Omelett mit Frühling-Kräutern und Radieschen-Salat . . . . .	106
Risoni-Nudeln mit Mairübe und Büffel-Mozzarella . . . . .	107
Rosmarin-Farinata mit jungem Gemüse . . . . .	108
Schnittlauch-Quiche mit Rettich-Salat . . . . .	109
Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Kartoffel-Nuss-Püree . . . . .	110
Spaghetti mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto . . . . .	111
Spargel mit Kräuter-Hollandaise, Kartoffel-Karotten-Puffer . . . . .	112
Strudel mit geräuchertem Ziegenkäse und Datteln . . . . .	113
Topfen-Knödel mit Mango-Salat . . . . .	114
Variationen vom hessischen Handkäse . . . . .	115
Variationen von der gefüllten Tomate . . . . .	116
Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto . . . . .	117
<b>Verschiedenes</b>	<b>119</b>
Zitronen-Pie mit Baiser . . . . .	120

<b>Wild</b>	<b>121</b>
Gefüllte Wachtel . . . . .	122
Geschmorte Kaninchen-Keule mit Fregola-Sarda . . . . .	123
Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen . . . . .	124
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>125</b>
Kartoffel-Pizza mit Schwarzwälder Schinken . . . . .	126
Kartoffel-Tortilla mit Blutwurst und Apfel . . . . .	127
Pasta mit gebratenem Spargel und Parma-Schinken . . . . .	128
Schinken-Nudeln mit gebratenem Kopfsalat . . . . .	129
<b>Index</b>	<b>130</b>



# Dessert

# Erdbeer-Biskuit-Torte

## Für Springform 26 cm

### Für den Mürbeteig:

100 g kalte Butter	40 g Roh-Rohrzucker	75 g helles Dinkelmehl, 630
75 g Dinkelvollkornmehl	1 Prise Salz	1 TL Bio-Zitronenschale

### Für den Biskuit:

5 Eiweiß	1 Prise Salz	100 g heller Roh-Rohrzucker
5 Eigelb	4 EL neutrales Rapsöl	100 g Dinkelmehl (630)
50 g gem. Mandeln	1 TL Backpulver	

### Außerdem:

15 g Mandelblättchen	1 TL heller Roh-Rohrzucker
----------------------	----------------------------

### Für die Füllung:

400 ml Bio-Schlagsahne	1 Päck. Bourbon-Vanillezucker	200 g Frischkäse
500 g Erdbeeren		

### Für den Zuckerguss:

10 ml Zitronensaft	50 g Puderzucker
--------------------	------------------

Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Rand mit Butter einfetten.

Für den Mürbeteig alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder mit der Hand rasch zu einem glatten Teig kneten. Die vorbereitete Form damit auslegen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 30 Minuten kalt stellen, bis der Boden fest ist.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze: 190 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Mürbeteig-Boden 20 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun vorbacken.

In der Zwischenzeit für den Biskuit das Eiweiß steif schlagen. Salz und Zucker dabei einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelbe und Öl unterschlagen.

Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen und vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. Die Biskuitmasse auf den vorgebackenen Mürbeteig in die Springform gießen, die Oberfläche glatt streichen und mit Mandelblättchen und Zucker bestreuen.

Biskuit bei gleicher Temperatur weitere ca. 35 Minuten goldgelb backen. In der Form kurz abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zum Füllen den Boden einmal waagrecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring schließen.

Die Sahne steif schlagen, Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Frischkäse glattrühren und kurz unterschlagen.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und vierteln. Hälfte der Sahne- Frischkäse-Creme auf den Tortenboden streichen, die Erdbeeren darauf verteilen. Dann die restliche Creme darüber verteilen und glatt streichen.

. Übrigen Biskuitboden auflegen und leicht andrücken. Den Tortenring lösen und vorsichtig nach oben abziehen, so sind die Ränder automatisch glatt.

Zitronensaft und Puderzucker glatt verrühren. Die Torte mit dem Guss beträufeln. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit kandierten Rosenblüten verzieren.

Theresa Baumgärtner am 08. Mai 2017

# Erdbeer-Dessert im Glas mit Sandkuchen

## Für 6 Portionen

Butter	300 g Mehl	1/2 TL Salz
1 TL Natron	200 g weiche Butter	200 g Puderzucker, gesiebt
2 TL Vanilleextrakt	4 Eier, Zimmertemperatur	200 g saure Sahne
1 Zitrone, Abrieb		

## Zusätzlich:

600 g Erdbeeren	1 EL Honig	2 TL Zitronensaft
2 TL Balsamico	150 g Sahne, kalt	2 EL Puderzucker, gesiebt
150 g griech. Joghurt		

Backofen auf 170 °C. Umluft vorheizen.

Die Backform mit etwas Butter einfetten, nach Belieben zusätzlich mit Backpapier auslegen.

Mehl mit Salz und Natron in eine Rührschüssel sieben.

Weiche Butter und Puderzucker in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer ca. 4 Minuten cremig aufschlagen. Weiterrühren und dabei die Eier nacheinander hinzufügen. Die Hälfte der Mehlmischung dazugeben und kurz unterrühren. Danach saure Sahne untermischen, zuletzt die übrige Mehlmischung unterrühren. An diesem Punkt dürfen Sie nicht mehr so stark rühren.

Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Eine ofenfeste Schüssel mit Wasser in die hintere Ecke des Backofens neben den Kuchen auf das Ofengitter stellen – das Wasser sorgt dafür, dass die Kruste nicht zu hart wird. Den Kuchen im Ofen etwa 50 bis 55 Minuten backen.

Kuchen etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen, gut abtropfen lassen. Die Hälfte der Erdbeeren halbieren, die restlichen Erdbeeren klein schneiden.

In einem Topf Honig erhitzen, jedoch nicht aufkochen. Halbierete Erdbeeren und Zitronensaft dazugeben und beim Rühren kurz erwärmen. Abkühlen lassen.

Klein geschnittene Erdbeeren mit Balsamico vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den abgekühlten Sandkuchen in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und passend zum Glas rund ausschneiden, pro Glas werden jeweils 2 Kuchenkreise gebraucht.

## Tipp:

Die Sandkuchen-Abschnitte zerbröseln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 120 Grad im Ofen 25 Minuten knusprig rösten. Die Brösel können als Garnitur auf das fertige Dessert gestreut werden.

Sahne mit Puderzucker steif aufschlagen, griechischen Joghurt locker unterheben.

Das Dessert wie folgt in Gläser (ca. 5 cm Durchmesser und 8 cm Höhe) schichten. Zunächst einen Teigkreis einlegen, darauf ca. 1EL Erdbeersauce geben, dann 1 EL marinierte Erdbeeren und 2 EL Sahnejoghurt einschichten. Das ganze nochmal wiederholen. Sahnejoghurt glatt streichen und entweder kalt stellen oder gleich mit etwas gerösteten Kuchenkrümeln bestreut genießen.

Cynthia Barcomi am 24. Mai 2017



**Fisch**

## Hering mit Birne, Bohne und Speck

### Für 4 Personen

50 g brauner Zucker	30 ml Sherryessig	500 ml Birnensaft
30 g frischer Ingwer	1 EL Koriandersaat	1 TL Anissamen
1/2 Vanilleschote	Speisestärke	1 Prise Salz

### Für den Fisch:

400 g Heringsfilets	Salz, Olivenöl	1 Bio-Limette
30 g Pancetta	20 g Walnusskerne , geröstet	20 g Haselnusskerne, geröstet

### Für den Bohnensalat:

1 Schalotte	1 Zweig Bohnenkraut	2 EL heller Balsamico
1 TL milder Senf	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl	150 g grüne Bohnen	50 g Saubohnenkerne

### Für das Öl:

50 g Basilikumblätter	30 g Bohnenkraut	100 ml Rapsöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Birnensud den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Sherryessig sowie Birnensaft ablöschen. Ingwer schälen, fein schneiden und mit Koriandersaat Anissamen und der Vanilleschote zugeben und um die Hälfte einkochen.

Anschließend die Reduktion durch ein feines Sieb passieren. Nochmals aufkochen, mit etwas Speisestärke abbinden, mit Salz würzen und den Sud erkalten lassen.

Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Mit etwas Olivenöl in hitzebeständige Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. 30 Minuten ziehen lassen.

Für den Bohnensalat Schalotte schälen, fein würfeln und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen.

Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Für die Vinaigrette Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Schalotten und Bohnenkraut einrühren.

Grüne Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen (ca. 8 Minuten), dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann längs halbieren.

Bohnenkerne ebenfalls in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. Beide Bohnensorten mit der Vinaigrette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Basilikum-Bohnenkraut-Öl Basilikum und Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Rapsöl, einer Prise Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Ein Wasserbad auf ca. 60 Grad erhitzen. Die vakuumierten Filets einlegen und ca. 4–5 Minuten garen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen.

Pancetta in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne langsam kross auslassen. Den krossen Speck sowie beide Nuss-Sorten hacken und mit der Limettenschale vermischen.

Fisch aus den Beuteln entnehmen, auf eine feuerfeste Platte legen und mit Limettensaft beträufeln. Mit einem Küchen-Bunsenbrenner kurz abflämmen. Nuss- Speck-Mischung darauf verteilen und mit etwas Meersalz würzen.

Den Fisch in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Birnensud umgießen und das Basilikum-Bohnenkraut-Öl in den Sud träufeln. Bohnensalat auf dem Fisch anrichten.

**Tipp:**

Das Gericht zusätzlich nach Belieben mit je einer knusprig gerösteten Scheibe Bacon (Speckchip) garnieren.

Frank Buchholz am 26. Mai 2017

## Kabeljau auf Frühling-Gemüse

**Für 4 Personen**

1 kleine Lauchstange	1 Bund Frühlingszwiebeln	4 Möhren
2 EL Olivenöl	400 ml Kokosmilch, ungesüßt	400 ml Gemüsebrühe
1/2 Bio-Zitrone	5 g frischer Ingwer	2 TL Agavensirup
frischer Pfeffer	400 g Kabeljaufilet	Meersalz
1 Bund Frühlingskräuter		

Den Lauch putzen (das Wurzelende sowie den dunkelgrünen Teil abschneiden), längs halbieren, waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelenden abschneiden und den Rest in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und auf einer Vierkantreibe grob reiben.

Das Olivenöl in eine hohe Pfanne geben und erhitzen. Die Karotten, die Frühlingszwiebeln und den Lauch darin gleichmäßig andünsten.

Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen, Gemüsebrühe hinzufügen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Inger schälen und fein reiben.

Zitronenschale, ca. 1 Spritzer Zitronensaft und ca. 1/4 TL Ingwer zum Gemüse geben und alles 5-8 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Agavensirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Überprüfen, ob im Kabeljaufilet noch Gräten sind und diese mit einer Fischpinzette ziehen. Das Filet in 4 Portionsstücke schneiden und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Die Fischstücke auf das Gemüsebett setzen und unter geschlossenem Deckel ein paar Minuten garen, bis sie innen noch leicht glasig sind.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Auf einem Teller das Gemüse anrichten, darauf ein Stück Fisch setzen und mit Frühlingskräutern bestreuen. Wer mag kann noch Basmatireis dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 13. März 2017

# Lachs mit Erbsen, Rettich und Joghurt-Soße

## Für 4 Personen

4 Lachsfilets à 70 g      Olivenöl, Salz      1 Spritzer Zitronensaft

## Für Erbsen, Salat:

300 g frische Erbsen      Salz, Pfeffer      15 g Minzeblätter

100 g griech. Joghurt      20 g Crème-fraîche      1 Spritzer Zitronensaft

## Für den Rettich:

200 g Rettich      Salz      Zucker

15 g Minzeblätter      20 ml Haselnussöl      20 ml weißer Balsamico

## Für Joghurtsauce:

1 Bio-Zitrone      150 g griech. Joghurt      Meersalz

Pfeffer      20 g Friséesalat      20 g Lachskaviar

Erbsenkresse

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfilets auf einen leicht geölten, ofenfesten Teller legen. Mit Salz und Zitronensaft würzen, mit Olivenöl beträufeln, mit hitzebeständiger Frischhaltefolie abdecken und im Ofen ca. 20 Minuten glasig garen.

Inzwischen Erbsen in leicht gesalzenem Wasser knapp garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. 150 g Erbsen, Joghurt, Crème fraîche und Minze im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

Rettich schälen und auf einem Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Rettichscheiben, etwas Salz und Zucker mischen und ca. 20 Minuten marinieren, damit der Rettich Wasser zieht.

Minze abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Haselnussöl, Essig, Minzeblätter und restliche Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Rettich abtropfen lassen und untermischen.

Für die Joghurtsauce Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Saft und Schale mit dem Joghurt verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Friséesalat putzen, waschen und gut abtropfen.

Lachs mittig auf Teller platzieren. Rettich-Erbsen-Salat darauf anrichten. Joghurtsauce und Erbsencrème darum verteilen. Mit Lachskaviar, Erbsenkresse und Friséesalat garnieren.

Frank Buchholz am 12. Mai 2017

## Lachs mit Rhabarber-Spargel-Gemüse

### Für 4 Personen

1 TL Senfsaat	2 Schalotten	Salz
1/2 Vanilleschote	100 ml trockener Weißwein	100 ml trockener Wermut
200 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	80 g gesalzene Butter
weißer Pfeffer		

### Für das Gemüse:

80 g Rhabarber	3 Stängel Blattpetersilie	1/2 TL grüne Pfefferkörner
500 g Spargel	1 EL Rapsöl	1 EL Butter
Salz	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise brauner Zucker

### Für das Lachsfilet:

30 g Cashewkerne	600 g Lachsfilet mit Haut	1 EL Mehl
2 EL Rapsöl	2 EL Butter	1 Zweig Thymian
Meersalz	4 TL Lachskaviar	

Die Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weichkochen, dann absieben.

Die Schalotten schälen, fein würfeln, kurz in einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren. Dann auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren.

Weißwein, Wermut, Fischfond, Lorbeerblatt und halbierte Vanilleschote in einen Topf geben und die Flüssigkeit ca. 2/3 einkochen, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Für das Gemüse den Rhabarber waschen, schälen und in schräge dünne Scheiben schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die grünen Pfeffer fein hacken oder im Mörser zerstoßen.

Spargel waschen, schälen, das trockene Ende abschneiden. Geschälten Spargel halbieren und der Länge nach vierteln.

Cashewkerne grob hacken.

Das Fischfilet gut schuppen, anschließend in Portionsstücke teilen. Die Hautseite der Fischstücke leicht mit Mehl bestäuben.

Blanchierte Schalotte mit der gekochten Senfsaat zur passierten Reduktion geben. Die Reduktion langsam erhitzen, die Salzbutter in kleinen Stücken langsam einrühren, bis eine sämige Bindung entsteht, die Sauce dabei nicht mehr aufkochen. Mit Salz Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Spargel darin goldgelb anbraten. Dann Butter, den grünen Pfeffer und die Rhabarberscheiben zugeben und mit Salz, Zitronensaft und braunem Zucker würzen. Kurz durchschwenken, die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite kross anbraten. Dann Butter und Thymian zugeben, die Herdplatte ausschalten und die Lachsstücke auf die Fleischseite wenden. So ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder etwas heiße Butter aus der Pfanne mit einem Esslöffel über die Fischfilets geben. Den Fisch erst nach dem Braten mit Meersalz würzen.

Den Spargel auf den vorgewärmten Tellern quadratisch verteilen. Je 1 Lachsfilet mit der Haut nach oben auflegen und die Cashewkerne und den Kaviar darauf geben. Die Sauce um den Spargel angießen und servieren.

Michael Kempf am 28. April 2017

# Lachs mit Sonnenblumenkern-Honig-Ingwer-Kruste

**Für 4 Personen**

**Für den Lachs:**

1/2 Bio-Zitrone	1 Stück Ingwer	100 g Sonnenblumenkerne
1 EL Honig	1 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
500 g Bio-Lachsfilet		

**Für den Wintersalat:**

200 g Feldsalat	1 TL Mandelmus	1 TL Ahornsirup
2 EL Balsamico	4-6 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
20 g frische Gartenkresse	40 g Parmesan	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kruste Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und mit einem Zestenreißer (oder feinen Messer) von der Schale dünne Zesten abziehen. Etwas Zitronensaft auspressen. Inger schälen und fein reiben. Ingwer mit Sonnenblumenkernen, Zitronenzesten, Honig, Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Fleur de Sel und Pfeffer gut vermengen.

Den Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in vier gleiche längliche Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form setzen. Lachsstücke mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Die Sonnenblumenkernmasse gleichmäßig auf die Lachsstücke streichen. Den Lachs ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen. Er sollte in der Mitte noch leicht rosa sein. 4. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Für das Dressing Mandelmus, Ahornsirup, Balsamico, Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer miteinander verrühren.

Die Kresse vorsichtig waschen. Parmesan hobeln.

Zum Servieren den Feldsalat auf dem Teller anrichten, mit Salatsauce beträufeln und mit Kresse und Parmesanspänen bestreuen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und dazusetzen.

Theresa Baumgärtner am 06. Februar 2017

# Lachsforelle mit Kartoffel-Risotto

## Für 4 Personen

### Lachsforelle:

150 g Butter                      600 g Lachsforellenfilet      1 Zweig Thymian  
1 EL Malventeeblätter      4 TL Lachsforellenkaviar

### Kartoffelrisotto:

700 g Kartoffeln                  600 ml Gemüsebrühe          2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen              2 EL Butter                      100 ml Weißwein, trocken  
1 Lorbeerblatt                      Meersalz                          Piment-d'Espelette

Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter in einem Topf zerlassen und bräunen. Die Lachsforellenfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Fischstücke mit Thymian in eine Auflaufform geben. Die braune Butter mit dem Malventee verrühren und über die Fischstücke geben. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 12-15 Minuten garen. Ab und zu mit einem Löffel etwas Butter aus der Form über die Fischstücke geben.

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, sehr feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Butter andünsten.

Kartoffelwürfel zugeben, mit andünsten. Lorbeerblatt zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und die heiße Gemüsebrühe nach und nach zugeben und unter ständigem Rühren zu einem sämigen Risotto kochen. Die Kartoffelwürfel sollten zum Schluss Biss haben und das Gericht eine schöne cremige Bindung besitzen. Mit Meersalz und Piment D'Espelette abschmecken, das Lorbeerblatt vor dem Anrichten entfernen.

Kartoffelrisotto mit den Lachsforellenfilets anrichten. Mit dem Forellenkaviar garnieren.

Michael Kempf am 10. März 2017

# Matjestatar mit Curry und Apfel

## Für 4 Personen

### Für den Matjestatar:

1 Bio-Zitrone	Olivenöl	1 Msp. rote Currypaste (Glas)
1/2 TL fruchtiges Currypulver	1 TL Honig	4 EL saure Sahne
1/2 Bund Schnittlauch	6 Matjesfilets	1 rote Zwiebel
6 Radieschen	1 Apfel	

### Für die Rösti:

1 kg mehlig. Kartoffeln	Salz	1 EL Speisestärke
Pfeffer	Öl	

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Currypaste und das Currypulver darin unter Rühren kurz andünsten. Honig, Zitronensaft und ??schale unterrühren.

Die Currymischung in eine Schüssel geben. Saure Sahne unterrühren.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Curry-Dressing rühren.

Matjes trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Apfelfruchtfleisch in feine würfeln schneiden.

Apfelwürfel, Matjes, Radieschen und Zwiebelwürfel unter das Currydressing mischen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Dann auf einer groben Reibe reiben, etwas salzen.

Kartoffelraspel in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken. Stärke und Pfeffer unter die Kartoffelraspel mischen.

Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils etwas Kartoffelteig in Häufchen die Pfanne geben, flachdrücken und unter Wenden goldgelb braten.

Rösti auf Teller verteilen. Das Tatar darauf anrichten und nach Belieben mit etwas Schnittlauch garnieren.

Tarik Rose am 02. Juni 2017

# Persischer Kräuter-Reis mit Torshi und Fisch

## Für 4 Personen

### Für Torshi:

1/2 Blumenkohl	150 g Möhren	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	5 EL Salz	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	400 ml Weißweinessig

### Für Kräuterreis, Fisch:

2 EL Salz	400 g Basmatireis	4 EL Butter
1 Bund Estragon	1 Bund Dill	1 Bund Blattpetersilie
1 Bund Koriander	4 Zweige Thymian	600 g Störfilet
2 Knoblauchzehen		

Achtung: Das Torshi muss einige Wochen durchziehen. Für das Gemüse Blumenkohl waschen und in sehr kleine Röschen teilen, die Strünke fein würfeln. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote aufschneiden, die Samen und Scheidewände entfernen und ebenfalls fein hacken.

Das vorbereitete Gemüse mit dem Salz bestreuen und auf ein Sieb geben, nach ca. 2 Stunden ausdrücken.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stengeln zupfen und fein hacken. Den Essig in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.

Kräuter und ausgedrücktes Gemüse mischen und in ein sauberes trockenes Einmachglas geben, mit dem Essig auffüllen. Das Einmachglas mit einem Deckel verschließen und das Gemüse durchziehen lassen. Am besten schmeckt das Torshi wenn es 6-8 Wochen durchzieht.

Für den Kräuterreis in einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis gründlich waschen und in das kochende Wasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Etwas Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 25 Minuten) dämpfen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Den Thymian beiseite legen, die restlichen Kräuter fein hacken. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Fisch portionieren und leicht salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne restliche Butter erhitzen, angebrückte Knoblauchzehe und Thymian zugeben. Die Fischfilets einlegen von beiden Seiten kurz anbraten, dann mit der Pfanne geben, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 8-10 Minuten fertig garen.

Kräuter unter den Reis mischen und nochmal 5 Minuten dämpfen. Kräuterreis mit gebratenem Fisch und Torshi anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. März 2017

# Pochiertes Ei, Kartoffel-Schaum, Räucherforellen-Remoulade

## Für 4 Personen

### Balsamicogelee:

300 ml weißer Balsamico	1 Msp. Sternanis, fein gemahlen	1 Msp. Muskatnuss
Salz	Cayennepfeffer	1 Prise Zucker
4 g Agar Agar		

### Kartoffelschaum und Ei:

500 g Kartoffeln, mehlig	160 ml Milch	40 g gebräunte Butter
Salz	1 Prise Muskat	3 EL Sahne, geschlagen
200 ml Weißweinessig	4 Eier, gekühlt, frisch	1 Bund Brunnenkresse
Piment-d'Espelette		

### Räucherforellenremoulade:

3 Schalotten	8 Radieschen	1 Bund Schnittlauch
1 Beet Kresse	250 g geräuchertes Forellenfilet	2 EL Mayonnaise
2 EL Sauerrahm	Salz, Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Für das Balsamicogelee den Balsamico mit den Sternanis, Muskatnuss, je einer Prise Salz, Cayennepfeffer und Zucker in einen Topf geben und aufkochen, die Flüssigkeit um etwa die Hälfte auf 160 ml einkochen. Dann mit ca. 40 ml Wasser auffüllen, dass insgesamt 200 ml Flüssigkeit im Topf ist. Agar Agar einrühren und 3 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Souffleform oder tiefen Teller füllen und im Kühlschrank gut auskühlen lassen (mindestens 1,5 Stunden).

Die Kartoffeln schälen, in gesalzenem Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein würfeln. Radieschen ebenfalls fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Forellenfilet in feine Würfel schneiden.

Forellenfilet, Schalotten und Radieschen mit Schnittlauch, Kresse, Mayonnaise und Sauerrahm mischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gekochte Kartoffeln, abschütten und durch eine Presse drücken oder durch ein feines Sieb streichen.

Kartoffeln mit Milch und gebräunter Butter in einen Topf geben, aufkochen und mit Salz und Muskat abschmecken. Zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Für die Eier einen Liter Wasser und Essig in einem passenden Topf fast zum Sieden bringen. Die eiskalten, frischen Eier gesondert in kleine Schälchen schlagen.

Eier nach und nach in das Wasser gleiten lassen und ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (ca. 90 Grad) gar ziehen lassen. Eier sollen innen cremig sein. Anschließend in gesalzenes, warmes Wasser geben. Die abstehenden Eiweißteile abschneiden.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Gelee aus der Form stürzen, die Folie abziehen und das Gelee und in 5 mm große Würfel schneiden. Räucherforellenremoulade in die Mitte des Tellers geben, Ei aufsetzen mit warmen Kartoffelschaum bedecken. Mit Brunnenkresseblätter und Essiggeleewürfeln und Piment d'Espelette bestreuen.

Jörg Sackmann am 07. März 2017

# Saibling mit Estragon-Walnuss-Pesto und Mangold-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Estragon-Walnuss-Pesto:

50 g Walnüsse	1 Knoblauchzehe	Meersalz
5 g Pfefferkörner	110 g frischer Estragon	60 ml Walnussöl

### Für den Fisch:

4 Saiblingfilets à 120 g	1 EL Mehl	50 ml Butter
1 Knoblauchzehe	Salz	Pfeffer
600 g jungen roten Mangold	1 Bund Lauchzwiebeln	50 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Für das Estragon-Walnuss-Pesto Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Knoblauch schälen würfeln, mit 2 Prisen Salz und Pfefferkörnern in einem Mörser fein mörsern. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragonblättchen fein hacken, zugeben und alles im Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Walnüsse hinzugeben, so untermörsern, dass noch kleine Stückchen im Pesto vorhanden bleiben.

Walnussöl nach und nach unterrühren, sodass ein leicht flüssiges Pesto entsteht. Masse. Mit Salz abschmecken.

Saiblingfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und dünn mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. 7. Ofen auf 80 Grad (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Butter und Knoblauch (in der Schale) in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite einlegen und ca. 1 Minute kross und goldbraun anbraten.

Die Filets wenden und die Pfanne vom Herd nehmen. Filets im Backofen glasig gar ziehen lassen. Mangold putzen, waschen und in ca. 5 cm dicke Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen, fein schneiden und zugeben. Die Lauchzwiebeln darin andünsten.

Mangold zugeben und kurz durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 12. Mangold mittig auf vorgewärmte Teller verteilen. Saiblingfilets seitlich anlegen, sodass die krosse Haut nach außen zeigt. Estragon-Walnusspesto überträufeln.

Rainer Klutsch am 05. Mai 2017

# Skrei im Speckmantel

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1/2 Bund Zitronenthymian
1 Bio-Zitrone	600 g Filet vom Skrei	100 g geräucherter Bauchspeck
2 Äpfel (z.B. Boskop)	4 Schalotten	3 EL Butter
100 ml Verjus	250 ml Fischfond	100 ml Sahne
Pfeffer	1 TL Mehlbutter	1 EL Rapsöl
1 Prise Muskat		

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, dann etwas Schale abreiben, den Saft auspressen. Fischfilet in 4 Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft marinieren, mit Zitronenthymian, fein geriebener Zitronenschale und etwas Salz würzen.

Den Bauchspeck überlappend auslegen und die Fischfilets darin einwickeln.

Äpfel schälen, dabei das Kerngehäuse für den Saucenansatz beiseitelegen. Äpfel fein würfeln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Für die Soße in einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Hälfte der Schalotten darin anschwitzen, die Kerngehäuse der Äpfel hinzufügen, mit Verjus ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Bei geringer Hitze etwa 15 Minuten sieden lassen.

Die Sauce mit einem Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren, Sahne hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit Mehlbutter die gewünschte Sämigkeit zufügen.

In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und die restlichen Schalotten- und Apfelwürfel darin anschwitzen.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Fischpäckchen darin von allen Seiten anbraten, beiseite Stellen und ruhen lassen.

Kartoffeln abgießen, stampfen, mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken. Apfel- und Schalottenwürfel unter den Kartoffelstampf geben.

Den Kabeljau mit dem Kartoffelstampf und der Soße anrichten.

Jan-Göran Barth am 09. Februar 2017

# Stockfisch, Artischocken und dicke Bohnen

## Für 4 Personen

ca. 300 g Stockfisch	12 kleine Artischocken	6 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein	2 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	400 g TK-Bohnenkerne	1/2 Bund Petersilie
2 EL Mehl	6 Kalamata-Oliven	

Stockfisch mindestens 36 Stunden in reichlich kaltem Wasser wässern. Das Wasser zwischendurch dreimal wechseln.

Am Serviertag die Bohnenkerne in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle (Lederhaut) drücken.

Artischocken putzen, dazu die Stiele etwas einkürzen und schälen, sodass alle holzigen Pflanzenteile entfernt werden. Die äußeren harten Blätter der Blütenköpfe entfernen, Blüten spitzen großzügig abschneiden. Blütenköpfe und Stiele längs halbieren, eventuell auf den Blütenböden vorhandenes Heu entfernen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem flachen, weiten Topf erhitzen. Die Artischocken darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und dazupressen. Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten weich schmoren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzu geben falls die Flüssigkeit zu sehr einkocht.

Nach der Schmorzeit die Bohnenkerne zu den Artischocken geben, durchmischen und weitere 6-8 Minuten zugedeckt schmoren.

Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Den Stockfisch gründlich ausdrücken, putzen. Filet in Portionsstücke schneiden und in Mehl wenden.

Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Stockfischstücke darin unter Wenden goldbraun braten.

Artischocken-Bohnen-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Oliven unter das Gemüse mischen.

Stockfisch und Artischocken-Gemüse auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Brot-Croutons servieren.

Martina Kömpel am 28. Juni 2017

# Teriyaki-Lachsforelle mit Auberginen-Kompott

**Für 4 Personen**

**Auberginen:**

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 Stiele Zitronengras
4 Kaffir-Limettenblätter	1 EL Butter	1 TL Currypulver
100 ml Weißwein	100 ml trockener Wermut	200 ml klare Gemüsebrühe
1 EL helle Misopaste	Salz	Yuzusaft
100 ml ungesüßte Kokosmilch	700 g Aubergine	

**Lachsforelle:**

600 g Lachsforellenfilet	Mehl	Öl
2 EL Butter	1 Zweig Thymian	2 EL Teriyakisauce
1 EL gerösteter Sesam	2 Lauchzwiebeln	

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronengras putzen, abbrausen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Limettenblätter abbrausen, abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin farblos andünsten. Zitronengras und Currypulver mit die Pfanne geben, kurz mit anbraten. Weißwein, Wermut und Gemüsebrühe angießen.

Limettenblätter und Miso zugeben. Die Sauce um die Hälfte einkochen.

Sauce mit Salz, Yuzu und eventuell noch etwas Miso abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Kokosmilch zugeben und aufkochen.

Auberginen putzen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Auberginenwürfel in die Sauce geben, köcheln lassen, bis das Auberginenfleisch weich ist. Aubergine in der Sauce erkalten lassen.

Für das Fischfilet Filet kalt abbrausen, trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Filet in 4 Portionsstücke teilen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Hautseite leicht mehlieren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite darin kross anbraten. Butter und Thymian zugeben. Die Herdplatte ausschalten. Filets wenden und 2 Minuten in der aufschäumenden Butter ziehen lassen.

Filet auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Hautseite mit Teriyakisauce einstreichen. Sesam aufstreuen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Das Auberginen-Kompott nochmals abschmecken, mit den anderen Zutaten anrichten und servieren.

Michael Kempf am 20. Juni 2017

## Wolfsbarsch mit Avocado und Gurke

### Für 4 Personen

500 g Salatgurke	250 g Naturjoghurt	1 Msp. Wasabipulver
Salz	Pfeffer	0,8 g Geliermittel
1 Zitrone	2 reife Avocados	80 g Wildkräuter-Salat
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Wolfsbarsch (ca. 1,5 kg)
4 EL Olivenöl	4 EL Butter	1 Prise Zucker

Die Gelatine mit kaltem Wasser einweichen.

Die Hälfte der Gurken schälen und klein schneiden. Die restliche Gurke mit einem Spiralschneider in lange dünne Gemüsespaghetti schneiden.

Für den Gurkenschaum wenig Joghurt in einen Topf geben, erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Die kleinen Gurkenstückchen mit restlichem Joghurt, Wasabipulver, etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren. Dann durch ein Sieb passieren. In die passierte Masse die im Joghurt aufgelöste Gelatine und das Xanthanpulver geben, alles gut verrühren und in eine Siphonflasche abfüllen und kalt stellen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Avocado halbieren, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einem Kugelausstecher ca. 12 Kugeln ausstechen, diese mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Wildkräuter abbrausen und trocken schütteln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Wolfsbarsch entschuppen, filetieren und die Gräten ziehen. Aus den Filets gleichmäßige Tranchen schneiden und die Haut leicht einschneiden.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Die Hälfte der Butter, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und mit einem Esslöffel immer etwas Fett aus der Pfanne aufnehmen und die Filets auf der Fleischseite damit beträufeln und auf diese Weise garen.

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter schmelzen und bei mittlerer Hitze die Gurkenspiralen darin dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Zitronensaft mit restlichem Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kurz vor dem Servieren die Wildkräuter damit marinieren.

Zum Anrichten etwas Avocadocreme mit Hilfe eines Anrichterings auf der Tellermitte verteilen. Dann den Ring vorsichtig abziehen. Die Gurkenspiralen darauf geben. Die Avocadokugeln darum herum verteilen. Den Fisch auf die Gurkenspiralen setzen, marinierte Wildkräuter obenauf setzen. Zuletzt den kalten Joghurtschaum darum herum geben.

Karlheinz Hauser am 09. Mai 2017

## Zander-Rosette im Zwiebel-Sud, Ingwer-Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

Salz	Saft von einer Zitrone	4 Scheiben Toastbrot
150 g Sahne	1 Ei	Salz, Cayennepfeffer

### Für den Zwiebelsud:

100 g kleine, weiße Zwiebeln	50 ml Olivenöl	1TL Zucker
50 ml weißer Balsamico	1 Knoblauchzehe	1 EL Korianderblätter
250 ml Fischfond	Salz, Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
20 g Pinienkerne	15 g Korinthen	

### Für das Kartoffelpüree:

200 g Kartoffeln, mehlig	150 ml warme Sahne	50 g braune Butter
2 EL fein geriebener Ingwer	Salz	

Zanderfilets mit Salz und Zitronensaft würzen. 200 g von dem Zanderfilet klein schneiden und gut kühlen.

Für eine Fischfarce Toastbrot würfeln, mit der Sahne und dem Ei vermischen und kühlen.

Dann das gekühlte Zanderfilet mit den Farcezutaten im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und durch ein feines Sieb streichen. Die Masse in einem Spritzsack mit kleiner Lochtülle (2mm) geben und kühlen.

Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen, Zucker zugeben, karamellisieren und mit Balsamico ablöschen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Korianderblätter und Knoblauch zugeben. Mit Fischfond aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pinienkerne und Korinthen zum Sud geben und abschmecken.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Abgießen und zweimal durchpressen.

Die Sahne erwärmen. Butter in einem Topf leicht bräunen. Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten unter die heißen Kartoffeln rühren. Mit Salz vorsichtig abschmecken.

Zander in 3 mm dicke Scheiben schräg aufschneiden. Zandermousse auf gebuttertes Backpapier spritzen. Jeder einzelne Scheibe in das Fischmousse stecken, so dass eine Rosette entsteht. Mit Olivenöl beträufeln mit hitzebeständiger Folie abdecken bei 100 Grad im Ofen ca. 12 bis 15 Minuten abgedeckt langsam garen.

Das Ingwer –Kartoffelmousse in die Mitte des Tellers geben. Die Zanderrosette aufsetzen und mit den Zwiebelsud beträufeln.

Jörg Sackmann am 31. Januar 2017

# Geflügel

# Geflügel-Salat mit Orangen, Datteln und Mandeln

## Für 4 Personen

Salz	2 Orangen	12 getrocknete Datteln
2 EL Rauchmandeln	4 Hähnchenbrustfilets	3 EL Rapsöl
2 Radicchio	1 Bund Brunnenkresse	1/2 Bund rotes Basilikum
1 Prise Zucker	Sumach	4 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	

Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in dünne Spalten schneiden. Dann in eine Schüssel mit eiskaltem leicht gesalzenem Wasser legen, damit sie schön knackig bleiben.

Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Dann die Fruchtfilets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden. Die Datteln in Streifen schneiden, die Rauchmandeln grob hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets mit Salz würzen und in der Pfanne zunächst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Dann wenden, die Pfanne in den Ofen geben und das Fleisch ca. 8 Minuten auf den Punkt garen. So, dass es gerade durchgebraten ist.

In der Zwischenzeit Radicchio halbieren, den Strunk ausschneiden und die Blätter lösen. Diese waschen, trocken schleudern und etwas kleiner zupfen.

Brunnenkresse und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Radicchioblätter mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und auf vier Teller verteilen. Zwiebspalten gut abtropfen und mit Brunnenkresse, Orangenfilets, Datteln und Mandeln auf den Radicchioblättern verteilen. Jeweils mit 1 Prise Sumach würzen und mit ca. 1 EL Olivenöl beträufeln.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne ins Bratfett der Hähnchen die Rosmarin- und Thymianzweige legen und kurz ziehen lassen. Dann das Fett mit einem Esslöffel über das Fleisch träufeln.

Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in schräge Scheiben schneiden auf den vorbereiteten Salattellern anrichten. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Ali Güngörmüs am 17. Januar 2017

# Geräucherte Entenbrust mit fermentierter Roter Bete

**Für 4 Personen**

**Fermentierte Rote Bete:**

200 g Bio Rote-Bete                      4-5 g unraff. unbehandeltes Salz

**Geräucherte Entenbrust:**

1 kg Entenbrust                      1 EL Meersalz                      4 TL Räucherspäne  
2 EL Pflanzenöl

**Feldsalat:**

80 g Feldsalat                      80 g Frischkäse                      2-3 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer                      10-12 Walnusshälften                      1 EL Balsamico

(Fermentierung ist eine Art Vergärungsprozess unter Ausschluss von Luft. Dieser Prozess benötigt Mikroorganismen. Deshalb sind Rote Bete in Bio-Qualität und unbehandeltes Salz für den Fermentierungsprozess absolut wichtig.) Die Rote Bete schälen, in feine Späne raspeln, Salz zugeben und so lange fest durchkneten, bis sich viel Flüssigkeit bildet. Es muss so viel Flüssigkeit entstehen, dass die geraspelte Bete später komplett vom Saft bedeckt sind.

Dann die Bete in einen Behälter umfüllen und das Gemüse darin fest zusammendrücken. Es darf keine Luft mehr zwischen dem geraspelten Gemüse sein und alles muss komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls sich zu wenig Flüssigkeit gebildet hat, kann mit abgekochtem Wasser ein kleines bisschen aufgefüllt werden. Der Ausschluss von Luft durch die leicht gesalzene Flüssigkeit ist wichtig, da die Bete sonst anfängt zu schimmeln. Tipp: Es empfiehlt sich, die mit Saft bedeckte Bete mit einem Teller zu bedecken und zu beschweren. Das Gefäß nicht luftdicht zuschrauben, sondern mit einem sauberen Tuch abdecken und zubinden, sodass keinerlei Staub oder Verunreinigung in die angesetzte Bete kommen kann. Für mindestens drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Zwischendurch prüfen, ob das Ferment stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Während des Fermentierungsprozesses kann es im Glas förmlich anfangen zu blubbern. Keine Sorge - das soll so sein. Nach drei bis fünf Tagen kann der Fermentierungsprozess beendet werden. Die Bete ab da in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank lagern.

Die Entenbrüste mit Meersalz einreiben.

Die Räucherspäne in einen flachen Topf geben, einen passenden Gittereinsatz einsetzen und die gewürzte Entenbrust auf den Einsatz legen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Späne solange erhitzen, bis sie anfangen zu räuchern. Dann von der Flamme nehmen und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Geräucherte Entenbrüste herausnehmen, die Hautseite einschneiden. Das Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Entenbrust zuerst auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Vor dem Servieren das Fleisch ein bis zwei Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Den Frischkäse mit dem Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anrösten. Feldsalat in eine Schüssel geben, mit Balsamico beträufeln.

Mit einem Esslöffel ein kleines Bett der Creme auf den Tellerboden streichen. Auf den Frischkäse eine Nocke der fermentierten Roten Bete geben, den marinierten Feldsalat und ein paar Walnüsse dazugeben. Entenbrust in Scheiben aufschneiden und mit dem Salat anrichten.

Tarik Rose am 17. Februar 2017

# Geschmorte Hähnchen-Keulen mit gegrilltem Rhabarber

## Für 4 Personen

Salz	6 Stangen Rhabarber	2 rote Zwiebeln
1/2 TL Korianderkörner	4 EL Butterschmalz	4 Hähnchenkeulen
250 ml Geflügelbrühe	1 Bund Frühlingslauch	1 Knoblauchzehe
200 ml Sonnenblumenöl	20 ml geröstetes Sesamöl	1 Prise brauner Zucker

Reis gründlich waschen und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen.

Rhabarber waschen und putzen. 2 Rhabarberstangen klein schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln.

Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Dann den gekochten Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Etwa die Hälfte vom Butterschmalz in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze mindestens 30 Minuten dämpfen.

Die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen, salzen und mit gemörsertem Koriander würzen. In einem Schmortopf etwas Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin rundherum anbraten. Gewürfelte Zwiebeln und klein geschnittenen Rhabarber zugeben, kurz anbraten, dann etwas Geflügelbrühe angießen, so dass die Keulen ca. 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Die Hähnchenkeulen ca. 35 Minuten schmoren, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Falls nötig immer wieder etwas Geflügelbrühe nachgießen.

In der Zwischenzeit Frühlingslauch putzen und die Strünke abschneiden. Restliche Rhabarberstangen längs in schmale Streifen schneiden und mit dem Frühlingslauch in eine flache Schale legen.

Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Sonnenblumenöl mit dem Sesamöl, etwas Salz, Zucker und Knoblauch verrühren. Diese Marinade über Rhabarber und Frühlingslauch gießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Rhabarber und Frühlingslauch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, die Marinade zur Seite stellen.

Eine Grillpfanne erhitzen und mit Butterschmalz auspinseln. Rhabarber und Frühlingslauch bei großer Hitze von allen Seiten grillen. Dann herausnehmen und direkt wieder in die Marinade legen.

Das gegarte Fleisch von den Knochen lösen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und mit etwas Rhabarbermarinade abschmecken.

Fleisch anrichten, die Schmorsauce angießen und Gemüsestreifen und Reis dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Mai 2017

# Geschmorte Querrippen mit Süßkartoffel-Püree

## Für 6 Personen

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	2 kg Querrippen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Dosen-Tomaten	250 ml Rotwein
1l dunkler Bratenfond	1/2 Chilischote	1 Stück Ingwer (daumengroß)
80 ml Sojasauce	1 TL Honig	1 Spritzer Balsamico
<b>Süßkartoffelstampf:</b>		
2-3 Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chilliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bund Koriander		
<b>Römersalat:</b>		
4 Mini-Römersalate	Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf	2 EL Olivenöl	1 TL Honig

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Querrippen salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend heraus nehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Brühe dazugeben und etwas einkochen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit Chili abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Querrippen wieder einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren und dann herausnehmen.

Anschließend die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.

Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmorgemüse aufheben, es kann separat serviert werden oder zum Binden der Schmorsauce verwendet werden.

Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chilliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.

Die Salate im Ganzen waschen, gut abtropfen, der Länge nach halbieren und salzen. Dann in einer heißen Grillpfanne kurz von beiden Seiten braten.

Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Gegrillten Salat mit dem Dressing beträufeln.

Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.

Querrippen mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Römersalat dazu reichen.

Tarik Rose am 16. Januar 2017

# Hähnchen-Brust, Spinat-Bulgur, Aprikosen-Möhren-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

12 Aprikosen	2 Zwiebeln	150 g Möhren
2 EL Olivenöl	Salz	1 Msp. Safranfäden
1 Prise Kreuzkümmel	1/2 TL Kartoffelstärke	1 Prise Zucker

### Für die Hähnchenbrust:

4 Stängel Koriander	4 Hähnchenbrustfilets	Salz
1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	

### Für den Bulgur:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Bulgur	500 ml Hühnerbrühe	1 Zweig Thymian
200 g Blattspinat	2 EL Butter	Salz

Die getrockneten Aprikosen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Koriander auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Kreuzkümmel würzen und die Haut wieder herunterziehen.

In einer Pfanne mit backofengeeignetem Griff etwas Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und in 5 mm breite Stücke schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Möhren zugeben, salzen, Safran und Kreuzkümmel zugeben. Ca. 3 EL vom Einweichwasser der Aprikosen zugeben und das Gemüse ca. 5 Minuten schmoren.

Die Aprikosen abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Aprikosen halbieren und zum Gemüse geben. Alles ca. 10 Minuten schmoren, dabei immer wieder umrühren und etwas von dem Einweichwasser zugeben, so dass die Konsistenz etwas suppig ist.

Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel zugeben und anschwitzen, Bulgur zugeben, mit der Brühe aufgießen, den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben und leicht köcheln lassen, bis der Bulgur die ganze Brühe aufgesogen hat.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Spinat zugeben, leicht salzen und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen und fein hacken.

Knoblauch und Thymian aus dem Bulgur entnehmen, mit Salz abschmecken und den Spinat untermischen.

Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben, aufkochen und abbinden. Das Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken.

Hähnchenbrüste mit dem Gemüse anrichten und den Bulgur dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. April 2017

# Puten-Ragout mit Champignons und Zitronen-Reis

## Für 4 Personen

1 Stange Lauch	250 g braune Champignons	400 g ausgelöstes Putenfleisch
5 g frischer Ingwer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl	2 EL brauner Zucker
1 – 2 EL Currypulver	1 TL Zimtpulver	2 – 3 EL Kokosmilchpulver
1 TL Salz	1 säuerlicher Apfel (60 g)	ca. 4 EL Zitronensaft

## Für den Zitronenreis:

1/2 Bio-Zitrone	450 ml Gemüsebrühe	250 g Langkornreis
1/2 TL Salz	1 frisches Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
25 g Butter		

## Für das Apfelgratin:

2 große Äpfel (Boskop)	Butter für die Form	1 EL Zitronensaft
1 EL brauner Zucker	1 Päckchen Vanillezucker	35 g weiche Butter
2 TL Mehl	1/2 TL Zimtpulver	1,5 EL kernige Haferflocken
1,5 EL Mandelblättchen	Puderzucker	4 Kugeln Vanilleeis

## zusätzlich:

1 feuerfeste Form (26 x 22 cm)	1 Einmachglas mit Deckel (1 l)	1 feuerfeste Form (25 x 10 cm)
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Für das Putenragout den Lauch waschen, abtrocknen und putzen. Lauchstange längs halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Ca. 1 EL Lauchgrün fein hacken und für die Garnitur beiseite stellen.

Champignons mit einem Küchentuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Das Putenfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Ingwer, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und alles sehr fein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Backrost oder -blech auf Einschubhöhe 2 einschieben.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

Öl in die feuerfeste Form (ca. 26 x 22 cm) geben. Lauchringe hineingeben. Dann die Fleischwürfel darauf verteilen. Darüber die Zwiebel-Ingwermasse geben, mit Zucker, Currypulver, Zimtpulver, Kokosmilchpulver und Salz bestreuen. Apfel schälen und fein darüber reiben. 2 EL Zitronensaft und die kochend heiße Gemüsebrühe darüber gießen. Deckel auflegen oder mit Backpapier verschließen.

Für den Zitronenreis die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

Reis in das Einmachglas geben, Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Butter, Saft und Zitronenschalenabrieb mit der kochend heißen Gemüsebrühe darüber geben und sofort mit dem Deckel verschließen.

Die Äpfel halbieren, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Feuerfeste Form (ca. 25 x 10 cm) buttern und die Apfelhälften mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

In einem tiefen Teller Zucker, Vanillezucker, Butter, Mehl, Zimtpulver, Haferflocken und Mandelblättchen mit einer Gabel zu einem Streuselteig vermengen. Die Streuselmasse auf die Apfelhälften verteilen. Deckel auflegen oder mit Backpapier verschließen.

Nun alle drei Formen auf den Backrost stellen und 40 Minuten garen. Dann die Deckel bzw. Backpapier entfernen und den Gargrad überprüfen. Falls noch nicht genügend gegart, offen noch 5 – 10 Minuten nachgaren. Ansonsten das Ragout mit dem Reis aus dem Ofen nehmen.

Das Ragout umrühren, nach Belieben noch mit etwas Salz, Curry und Zitronensaft abschmecken. Fein gehacktes Lauchgrün darüberstreuen und mit dem Reis servieren.

Das Apfelgratin bleibt bis zum Servieren im ausgeschalteten Ofen. Gratin mit etwas Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Christina Richon am 30. Januar 2017

## Roulade von der Hähnchen-Keule mit Zwiebel-Confit

### Für 4 Personen

4 Bio-Hähnchenkeulen (à ca. 200 g)	150 g Blutwurst	1/2 Bund Majoran
4 EL Semmelbrösel	Salz	Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	500 g Topinambur	3 rote Zwiebeln
1 EL Butterschmalz	2 EL Himbeeressig	1 Prise Zucker
100 ml Sahne	100 ml Milch	3 EL Butter

Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und die Knochen auslösen. Dabei die Haut möglichst nicht beschädigen.

Blutwürste aus der Haut lösen. Majoran abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Majoranblättchen mit der Blutwurstmasse und 1-2 EL Semmelbröseln verrühren.

Die Keulen salzen und pfeffern. Die Keulen mit der Blutwurstmasse füllen und im oberen Teil mit Küchengran zusammenbinden und unten mit einer Rouladennadel fest stecken. (Oder in ein gut gewässertes Schweinenetz einschlagen.)

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.

In der Zwischenzeit für das Topinamburpüree Topinamburknollen schälen, putzen und in Salzwasser ganz weich kochen.

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Dann mit Himbeeressig ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind und alles eine cremige Konsistenz hat.

Weich gekochte Topinambur abgießen, kurz abdämpfen lassen.

Sahne und Milch erhitzen. Topinambur durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit einem Drittel der Butter glatt rühren, anschließend Sahne und Milch einrühren. Mit Salz würzen.

Für die Brösel restliche Butter erhitzen, die Semmelbrösel einrühren und unter ständigem Rühren leicht braun werden lassen.

Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Zwiebelconfit und Topinamburpüree anrichten, Brösel über das Püree löffeln und servieren.

Otto Koch am 09. März 2017

**Hack**

# Köfte mit Sumach-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Köfte:

2 EL Mandeln	10 Datteln	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Chilischote	1 Bund glatte Petersilie
500 g Lammhack	1 TL gem. Kreuzkümmel	1/2 TL Koriandersamen
1 Ei	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	frische Lorbeerblätter	kleine Holzspieße

### Für den Salat:

100 g grüner Salat	3 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
3 Stiele Pfefferminze	1 Bund Portulak	150 g Salatgurke
2 reife Tomaten	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
1 EL Sumach	5 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	1 Prise Zucker	2 türk. Fladenbrote

Für die Köfte Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelfein hacken.

Die Hälfte der Datteln entsteinen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hackfleisch, Mandeln, Dattelwürfel, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Zwiebel, Chilischote, Petersilie, Ei und die Hälfte vom Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen. Bällchen auf eine Platte legen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen den Salat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen und Pfefferminzblätter abzupfen. Einige Minzeblätter für die Dekoration beiseitelegen. Dann alle Kräuter klein schneiden. Portulak oder Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und alles in eine große Salatschüssel geben.

Gurke waschen, trocken reiben, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Ebenfalls zum Salat geben. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben. Die Frucht halbieren und auspressen.

Zitronensaft, -schale, 1 TL Sumach, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette rühren, abschmecken. Schalotten und Knoblauch untermischen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasheerd: Stufe 3) vorheizen.

Übrige Datteln halbieren und entkernen.

Kurz vor dem Braten oder Grillen die Fleischkugeln, halbierten Datteln und Lorbeerblätter im Wechsel auf kleine Holzspieße stecken.

Kurz vor dem Servieren das Fladenbrot im heißen Ofen 6-10 Minuten rösten. Alternativ das Brot in Viertel schneiden und auf dem Outdoor-Grill kurz rösten.

Auf dem heißen Außen-Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten, bis Grillstreifen im Fleisch entstehen.

Vinaigrette über den Salat träufeln und untermischen. Mit restlichem Sumach und Minzeblättern bestreuen. Brot, Köfte und Salat anrichten.

Christina Richon am 12. Juni 2017

# Königsberger Klopse

## Für 4 Personen

6 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten	2 eingelegte Sardellenfilets
3 Zweige Blatt Petersilie	1 Zwiebel	4 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter	2 EL Butter	500 g Kalbshackfleisch
1 Ei	Salz, Pfeffer	1 TL Zucker
1/8 l Weißwein	1/4 l Rinderbrühe	1 TL scharfer Senf
1 EL kleine Kapern	1 TL abgeriebene Zitronenschale	1 TL Mehlbutter
50 g Sahne		

Milch in einem Topf erhitzen. Die Brotscheiben grob würfeln, in eine Schüssel geben und die heiße Milch darüber gießen. Dann die Schüssel sofort einen Deckel auf die Schüssel geben, damit der Milhdampf in das Brot einziehen kann.

Die Schalotten schälen und klein schneiden. Sardellenfilets klein hacken.

Blatt Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken spicken. 5. Einen Topf mit reichlich Salzwasser mit der gespickten Zwiebel zum Kochen bringen.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, die Hälfte der klein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen.

Angeschwitzte Schalotten mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten und gut ausgedrücktem Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8. Aus der Hackfleischmasse mit feuchten Händen Klopse formen. Die Hitze des kochenden Wassers etwas reduzieren, die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig). 9. Für die Sauce in einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die restlichen klein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und stark einkochen lassen. Mit Brühe, und auch ca. 150 ml vom Klopsekochfond aufgießen. Senf und Kapern, 2 Nelken und ein Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen.

Die Sahne halbsteif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce ziehen.

Die Klopse anrichten mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink am 27. April 2017

## Kalbfleisch-Fröschle mit Gurken-Ragout

### Für 4 Personen

800 g Mangold	80 g Brötchen vom Vortag	100 g fetter, geräuch. Speck
1/2 Bund Majoran (ersatzweise)	200 g Kalbshackfleisch	3 Eigelb
Meersalz, Pfeffer, Muskat	2 EL Butter	200 g Sahne

### Für das Gurkenragout:

2 Salatgurken	3 Schalotten	2 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe	gem. Kardamom	Salz, Pfeffer
1 Bund Dill	Sojasauce	

Mangold zerteilen. Die einzelnen Blattstiele in kochendes Wasser geben. Ca. 2 Minuten blanchieren, dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die Blätter abschneiden, auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten, abtropfen und abkühlen lassen. (Stiele anderweitig verwenden.)

Für die Fleischmasse die Brötchen entrinden und fein reiben. Speck fein würfeln.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Hackfleisch, Speck, Brotbrösel, Eigelbe, Hälfte Majoran, Salz, Pfeffer und etwas Muskat gründlich vermengen. Jeweils etwa 1 gehäuften Esslöffel Fleischmasse auf die Mangoldblätter geben. Die Blätter aufrollen und dabei das entstehende 'Fröschle' auf 2 cm flachdrücken.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kalbfleischfröschle mit Pfeffer und Salz würzen und in der heißen Butter ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten.

Die Pfanne dann mit einem Deckel verschließen, von der Kochstelle ziehen und die Fröschle 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Gurke schälen, der Länge nach halbieren und evtl. entkernen. In längliche Steifen (ähnlich wie dünne Pommes frites) schneiden.

Schalotten schälen, halbieren und der Länge nach in sehr feine Scheiben schneiden.

Eine Pfanne erhitzen. Butter, Schalotten und Gurken hinein geben und hell andünsten. Mit Brühe ablöschen. Mit Kardamom, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten.

Dann den Deckel entfernen und die Flüssigkeit bei starker Hitze vollständig einkochen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und hacken. Etwas Pfeffer, Sojasauce und Dill unter das Gemüse mischen.

Fröschle aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit der Sahne lösen. Übrigen Majoran zugeben, aufkochen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbfleischfröschle und Gemüse anrichten. Die Sauce überträufeln und anrichten.

Vincent Klink am 11. Mai 2017

# Innereien

# Bärlauch-Lasagne mit Geflügelleber und roten Zwiebeln

Für 4 Personen

## Bärlauch-Nudelteig:

50 g Blattspinat	50 g Bärlauch	Salz
20 ml Olivenöl	130 g Weizenmehl	70 g Hartweizengrieß
1 Eiweiß		

## Heller Nudelteig:

100 g Weizenmehl	50 g Hartweizengrieß	1 Ei
2 Eigelb	1 TL Olivenöl	1 Prise Salz
1 EL Wasser		

## Pilze:

10 Steinchampignons	3 EL Butter	1 Prise Anissamen, gemahlen
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	20 ml Estragonessig

## Geflügelleber und Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln	4 Blätter Bärlauch	300 g Geflügelleber
1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	20 ml Estragonessig
150 ml Geflügelfond	40 ml Sherry	30 g kalte Butter
Salz, Pfeffer		

## Gorgonzolaschaum:

100 ml Milch	100 g Sahne	20 g Butter
Salz, Pfeffer	Zucker, Muskat	150 g Gorgonzola

Für den Bärlauch-Nudelteig Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Bärlauch abbrausen. In einem Topf mit Salzwasser Spinat und Bärlauch kurz blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen bzw. etwas ausdrücken. Spinat und Bärlauch mit Olivenöl zu einem Püree mixen.

Mehl, Hartweizengrieß, ca. 3 EL vom Bärlauchpüree, 1 Prise Salz und Eiweiß zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Ist der Teig zu weich, noch etwas Mehl, ist er zu fest, noch etwas Wasser untermischen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltfolie wickeln und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß, Ei, Eigelbe, Öl, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser untermischen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltfolie wickeln und ca. 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend die beiden Teige separat mit einer Nudelmaschine oder einer Teigrolle sehr dünn (ca. 1-2 mm) ausrollen und in ca. 10 cm große Quadrate schneiden, mit etwas Mehl bestäuben und beiseite stellen.

Champignons putzen, evtl. vierteln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pilze darin goldbraun anbraten. Mit Anis, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit Essig ablöschen. Diesen etwas einkochen lassen. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Für die Geflügelleber Zwiebeln schälen, vierteln und in 2 mm starke Streifen schneiden. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Geflügelleber zuputzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Geflügelleber einlegen, kurz von beiden Seiten, auf den „Punkt“ braten, dann aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne die Zwiebeln anschwitzen, 1 Prise Zucker zugeben und karamellisieren, mit Essig ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und um die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit für den Gorgonzolaschaum Milch, Sahne und Butter in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Alles aufkochen.

Gorgonzola in kleinen Stücken zugeben und unter Rühren auflösen. Mit einem Pürierstab kräftig

aufschäumen und die Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Die Teigblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

Zuletzt Sherry zu den Zwiebeln geben, kalte Butter in Stücken unterrühren und die Sauce damit binden. Geflügelleber in Scheiben schneiden, mit den Bärlauchstreifen einschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Teigblätter abwechselnd mit etwas Geflügelleber und Zwiebeln auf die Teller setzen. Champignons zugeben. Den Gorgonzolaschaum über das fertige Gericht geben und servieren.

Jörg Sackmann am 04. April 2017

## **Kalb-Leber mit weißen Zwiebeln, Berberitze, Rucola**

### **Für 4 Personen**

300 g Meersalz	4 weiße Zwiebeln	100 ml weißer Portwein
50 ml trockener Wermut	2 Stängel Salbei	80 g Berberitzen, getrocknet
80 g Butter	Salz	400 g Kalbsleber
1 EL Mehl	2 EL Pflanzenöl	Pfeffer

### **Für den Rucolasalat:**

100 g Rucola	35 g Toastbrot ohne Rinde	2 EL Butter
3 EL Olivenöl	2 EL Balsamico	1 TL scharfer Senf
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Meersalz auf ein Backblech oder eine Auflaufform geben, die ungeschälten Zwiebeln darauf setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich schmoren.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Das Brot in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anbraten.

Olivenöl, Balsamico und Senf gut verrühren, mit Salz und Pfeffer das Dressing abschmecken.

Portwein und Wermut in einen Topf geben und aufkochen.

Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und beiseite stellen. Die Salbeistängel mit den Berberitzen zum Portwein in den Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist. Dann den Salbeistängel entfernen.

Salbeiblätter fein schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen, Salbeiblätter zugeben, die Berberitzen abschütten und mit in die Butter geben, mit Salz abschmecken.

Die geschmorten Zwiebeln schälen, das weiche Fruchtfleisch fein pürieren und mit Salz abschmecken.

Die Kalbsleber in Portionsstücke von ca. 100 g schneiden, dann mit Mehl bestäuben.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Leberscheiben von beiden Seiten kurz kross braten. Sie sollte innen noch leicht rosa sein. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten das Zwiebelpüree auf die Tellermitte geben, Kalbsleber darauf legen, etwas Berberitzenbutter darauf träufeln. Rucola mit dem Dressing marinieren, die gerösteten Brotwürfel darauf geben und zur Leber dazu servieren.

Frank Buchholz am 07. April 2017



**Kalb**

# Kalb-Filet im Kräuter-Brotmantel mit Gemüse-Nudeln

## Für 4 Personen

5-8 Scheiben Toastbrot	1 kg Kalbsfilet	Salz, Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	1 Hähnchenbrustfilet	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel	3 Zweige Thymian	150 g Sahne
1 TL Pastetengewürz	2 EL Olivenöl	

## Gemüsenudeln:

300 g Karotten	200 g Zucchini	1 Schalotte
2 EL Butter	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
70 ml Sahne	1/2 Bund Kerbel	

Von den Brotscheiben die Rinde entfernen, dann die Toastscheiben einfrieren.

Das Kalbsfilet von Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz und heiß anbraten, dann 10 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und kalt stellen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Mixer Hähnchenbrust mit kalter Sahne sowie etwas Salz, Pfeffer und Pastetengewürz zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten. Die Kräuter unter die Farce mischen.

Die Brotscheiben horizontal nochmal durchschneiden, so dass aus einer Scheibe zwei besonders dünne Scheiben entstehen. Die Brotscheiben auf der Arbeitsplatte dicht aneinander zu einem Rechteck auslegen und mit der Farce bestreichen. Das Kalbsfilet darauflegen und alles gleichmäßig einwickeln.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die fertige Roulade darin gleichmäßig rundum goldbraun anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15-20 Minuten rosa garen. (Dabei die Gartemperatur mit einem Kerntemperaturfühler überprüfen. Die Innentemperatur darf 48 Grad nicht übersteigen; sonst ist das Filet nicht mehr rosa und wird trocken.) Filet herausnehmen und nochmals ca. 5 Minuten vor dem Anschneiden ruhen lassen.

Für die Gemüsenudeln die Karotten schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Gemüsenudeln schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen. Zucchini waschen und ebenfalls in Gemüsenudeln schneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen die Schalotten anschwitzen, zunächst die Karottennudeln zugeben und 1 Minute anschwitzen. Dann die Zucchiniudeln zugeben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, Sahne zugeben und diese einkochen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gemüsenudeln mischen.

Die Fleischroulade in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden.

Auf Tellern mittig die Gemüsenudeln anrichten darauf das Kalbsfilet geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 11. April 2017

## Kalb-Filet mit Meerrettich-Kruste und Roter Bete

### Für 4 Personen

100 g Butter	25 g frischer Meerrettich	1 EL Sahnemeerrettich
50 g Weißbrotbrösel	1 Eigelb	Salz, Pfeffer
4 Mini Rote-Bete	4 Mini Gelbe-Bete	1 Ringelbete
1/2 Zitrone	Zucker	1 Rote-Bete (200 g)
600 g Kalbsfilet	2 EL Pflanzenöl	4 EL Butter
100 ml Gemüsefond	100 ml Kalbsjus	

Die Butter mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Frischen Meerrettich schälen, fein reiben und mit dem Sahnemeerrettich und den Semmelbröseln unter die Butter mischen. Eigelb unter die Masse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buttermasse zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen und kalt stellen.

Die Mini-Bete ca. 4 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen, abtropfen und schälen. Evtl. halbieren oder vierteln.

Die Ringelbete schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Ringelbete-Scheiben mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft marinieren.

Die Rote Bete schälen und mit einem Spiralschneider zu langen „Spaghetti“ schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Kalbsfilet in vier Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Panne Öl erhitzen, die Medaillons darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten leicht rosa garen.

In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne 2 EL Butter und 2/3 des Gemüsefond erhitzen, die Rote Bete-Spaghetti zugeben und darin glasieren.

In einer zweiten Pfanne ebenfalls 2 EL Butter erhitzen, die Mini-Bete kurz darin anschwanken, mit restlicher Brühe ablöschen und glasieren.

Die Kalbssauce in einem Topf erwärmen.

Vom Backofen die Grillschlange (oder Oberhitze 200 Grad) vorheizen.

Die gekühlte Buttermasse in Medaillongröße schneiden, auf die Fleischscheiben legen und unter der Grillschlange leicht bräunen.

Zum Anrichten die Gemüse-Spaghetti leicht abtropfen lassen und in die Mitte des Tellers geben.

Das Filet obenauf setzen. Die Mini Bete darum herum drapieren. Die roh marinierten Ringelbete-Scheiben dazwischen setzen und die Kalbsjus angießen.

Karlheinz Hauser am 07. Februar 2017

# Kalb-Filet mit Zitronen-Soße und Safran-Risotto

## Für 4 Personen

### Für den Spinat:

500 g Blattspinat	Salz	1 kleine Schalotte
1 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe	

### Für Kalbsfilet und Sauce:

3 Schalotten	600 g Kalbsfilet	Salz
Pfeffer	Butter	1 Zitrone
100 ml trockener Weißwein	250 ml Kalbsfond	200 g Sahne
1 Bund glatte Petersilie		

### Für das Safran-Risotto:

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	300 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safranfäden	1 l heller Kalbsfond
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Spinat verlesen, die groben Stiele entfernen. Spinat gründlich kalt spülen, abtropfen lassen. Den Backofen auf 75 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: max. Stufe 1).

Schalotten schälen und fein schneiden.

Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin rundherum goldbraun anbraten.

Schalotten zugeben und mitbraten. Den Kalbsfond angießen.

Das Filet nun aus dem Fond nehmen und zugedeckt im Backofen rosa garziehen lassen.

Inzwischen Zitrone auspressen. Zitronensaft und Weißwein in eine kleine Kasserolle geben, aufkochen und um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Die Sahne zum Fond gießen und ebenfalls etwas einkochen lassen.

Für das Risotto Schalotte schälen, fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten.

Den Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten.

Wein angießen und unter Rühren verdampfen lassen.

Dann nach und nach mit Kalbsfond auffüllen, so dass der Reis stets gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Safran unterrühren. 18–20 Minuten unter häufigem Rühren sacht köcheln lassen.

Sobald der Reis nur noch leichten Biss hat, Parmesan unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat Schalotte schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Spinat und Brühe zugeben, kurz durchschwenken und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und hacken. Sahnesauce und Weißweinreduktion mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ausgetretenen Fleischsaft unter die Sauce rühren, aufmischen. Petersilie untermischen.

Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden. Mit dem Spinat anrichten. Die Sauce angießen und Safranrisotto dazu reichen.

Otto Koch am 04. Mai 2017

# Kalb-Tafelspitz mit Pilz-Vinaigrette

## Für 4 Personen

750 g Fleischknochen	1 TL weiße Pfefferkörner	Meersalz
800 g Kalbstafelspitz	1 Zwiebel	1 Bund Suppengemüse
1 Knoblauchzehe	750 g Kartoffeln, fest	2 Schalotten
1 EL Butter	200 g gemischte Speisepilze	4 Stängel glatte Petersilie
4 Stängel Estragon	1/2 Bund Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Pfeffer	1 TL scharfer Senf	2 EL Zitronensaft
4 EL Orangensaft		

Fleischknochen lauwarm abrausen, mit Pfefferkörnern, etwas Meersalz und 2 l kaltem Wasser in einem Topf aufkochen.

Das Fleisch kalt abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Temperatur so reduzieren, dass die Brühe nur noch schwach köchelt (simmern). Ca. 1 Stunde simmern lassen, dabei immer wieder die Brühe abschäumen.

Zwiebel ungeschält halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne kräftig anrösten.

Das Suppengemüse putzen und würfeln. Knoblauch abziehen und halbieren.

Die Brühe leicht salzen. Suppengemüse, Zwiebelhälften und Knoblauchzehe zugeben. Weitere 30 Minuten simmern lassen.

Kartoffeln schälen und würfeln.

Die Hälfte der Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Fein geschnittene Schalotte darin anschwitzen. Kartoffeln zugeben und mit ca. 500 ml Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abnehmen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Inzwischen die Pilze putzen und klein schneiden.

Übrige Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie, Estragon und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das gegarte Fleisch aus der Brühe heben, kurz ruhen lassen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Senf, Zitronen- und Orangensaft sowie restliches Olivenöl in einer Schüssel verquirlen. Gebratene Pilze zugeben, alles untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Deckel von den Kartoffeln abnehmen. Restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch dann in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Mit der Vinaigrette und den Kartoffeln anrichten.

Vincent Klink am 29. Juni 2017

# Runde Wollwurst mit Semmelknödel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Knödelsalat:

300 g Weißbrot	100 ml Milch	3 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie	1 EL Butter	2 Eier
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
2 EL Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch	3 EL Apfelessig
2 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Brunnenkresse	

### Für die Wurst:

500 g feines Kalbsbrät	100 g Sahne	Salz, Pfeffer
------------------------	-------------	---------------

Für die Knödel das Brot in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch aufkochen, über die Brötchen gießen, die Schüssel sofort mit einem Deckel abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Petersilie zugeben, alles gut durchschwenken.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Schalotten zum eingeweichten Brot geben. Eier, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zufügen und alles gut vermischen.

Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese ins siedende Salzwasser geben. Ca. 15 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kalbsbrät und gut gekühlte Sahne zu einer Farce vermischen. In eine Spritztülle geben und in kleine Savarin-Förmchen (ca. 8 cm) füllen.

Einen Schmortopf mit etwas Wasser füllen, das Wasser aufkochen. Die Förmchen mit der Farce in den Topf stellen. Topf mit einem passenden Deckel abdecken, auf dem Gitter in den heißen Backofen schieben. Wurstbrät 15-20 Minuten garen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren, Schnittlauch untermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Semmelknödel in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Knödelscheiben darin leicht anbraten.

Gebratene Knödelscheiben auf Tellern anrichten, in die Mitte etwas Brunnenkresse geben, Knödel und Kresse mit der Vinaigrette beträufeln. Die gebackenen Würste aus den Förmchen stürzen und darauf anrichten. Tipp: Die Knödel am besten am Vortag vorbereiten, dann lassen sie sich besser schneiden und zerfallen beim Braten nicht so leicht.

Otto Koch am 15. Juni 2017

Lamm

# Fregola mit Aprikosen-Lammspießen und Minz-Dill-Joghurt

## Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
100 g Fregola Sarda	100 ml Riesling	50 ml trockener Wermut
400 ml Tomatenfond	500 g Kirschtomaten	<b>Für die Lammspieße:</b>
400 g Lammfilet	200 g getrocknete Aprikosen	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Für Minz-Dill-Joghurt:

1 Bund Minze	1 Bund Dill	1/2 Bio-Zitrone
350 g türk. Joghurt	2 EL Olivenöl	Salz

Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl in einem Topf andünsten.

Fregola Sarda zufügen und kurz mit andünsten. Mit Riesling und Wermut ablöschen. Tomatenfond angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Lammfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Filetstücke und getrocknete Aprikosen im Wechsel auf Schaschlikspieße stecken.

Für den Minz-Dill-Joghurt die Minze und den Dill abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.

Die Kräuter und Joghurt gut verrühren und mit Olivenöl, Salz und Zitronenschale abschmecken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lammspieße darin von allen Seiten zartbraun, innen noch rosa anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. 8. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kirschtomaten darin anbraten und zur Fregola Sarda geben.

Fregola und Lammspieße auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Minz-Dill-Joghurt dazu reichen.

## Grundrezept für einen Tomatenfond:

4 Schalotten und 1 Knoblauchzehe abziehen, würfeln. In einem mittelgroßen Topf in 2 EL kalt gepresstem Olivenöl andünsten. 5 Strauchtomaten waschen, putzen, grob würfeln und zugeben. 500 ml Tomatensaft und 200 g geschälte Tomaten aus der Dose zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Min. köcheln. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Ali Güngörmüs am 15. Mai 2017

# Gebratene Lamm-Schulter mit Gurken-Quark und Dill-Spargel

## Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone	5 Zweige Thymian
1 TL Salz	1 TL Pfeffer	1/2 TL Zucker
2 Lorbeerblätter	1 kg Lammschulter	2 rote Zwiebeln
2 EL Butterschmalz		

<b>Für Kartoffeln, Gurkenquark:</b>	400 g Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer
1 Gurke	400 g Magerquark	1 Bund Schnittlauch
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 TL Senf, mittelscharf

1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	
<b>Für den Spargel:</b>	1 kg weißer Spargel	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	1 Bund Dill	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Himbeeressig		

Das gebeizte Fleisch muss über Nacht durchziehen.

Für den Braten Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Zweig zupfen. Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Zitronenschale, Knoblauch und Lorbeerblätter in einer Schüssel gut vermischen.

Die Lammschulter abwaschen und abtrocknen, mit der Würzmischung rundum gut einreiben, in eine flache Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank mindestens 15 Stunden ziehen lassen.

Wenn das Fleisch lange genug durchgezogen ist, den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen und grob würfeln.

In einem Bräter Butterschmalz erhitzen und die Lammschulter darin von allen Seiten kurz anbraten, die Zwiebeln zugeben und zugedeckt im Ofen die Schulter ca. 2,5 Stunden schmoren.

Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend leicht abkühlen lassen und pellen.

Gurke waschen, abtrocknen und auf einer Küchenraspel grob reiben, leicht salzen und etwas ziehen lassen. Den Quark auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Spargel schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Spargelstücke darin portionsweise kurz und scharf anbraten, leicht salzen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Öl und Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Spargel geben. Dill untermischen und den Salat ziehen lassen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die geraspelten Gurken gut ausdrücken und mit Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, Senf und dem Quark vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Lammschulter gegart ist, aus dem Bräter nehmen und kurz ruhen lassen.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelwürfel mit der Petersilie darin schwenken, mit Salz würzen.

Braten in Scheiben aufschneiden und mit Kartoffeln, Gurkenquark und Spargelsalat anrichten.

Rainer Klutsch am 10. April 2017

# Gebratener Lamm-Rücken mit Pistou und Polenta

## Für 4 Personen

3 Auberginen	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	70 ml Olivenöl	3 Stängel glatte Petersilie
30 g Parmesan, gerieben		

## Für die Kichererbsenchips:

250 g Kichererbsenmehl	400 ml Wasser	10 g Salz
20 g Olivenöl	Sesam	grobes Meersalz, Curry

## Für das Pistou:

1 Bund Basilikum	3 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
80 ml Olivenöl	2 Tomaten	15 g Mandeln gehackt
40 g Gruyère, gerieben	1 Chilischote	

## Für die Polenta:

300 ml Sahne	300 ml Gemüsebrühe	70 g Butter
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	120 g Maisgrieß
2 Eier	80 g Parmesan, gerieben	Salz, Pfeffer

## Für das Fleisch:

600 g ausgel. Lammrücken	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	50 g Butter	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	8 Pimientos de Padron	grobes Meersalz

Für das Auberginentatar den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Auberginen waschen, längs halbieren und mit den Schalen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Rosmarin-, Thymianzweige und Knoblauch auf den Auberginen verteilen, mit etwas vom Olivenöl beträufeln und würzen. 45 Minuten im Ofen schmoren.

Die Auberginen kurz abkühlen lassen, Knoblauch und Kräuter entfernen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Auberginenfruchtfleisch aus den Schalen streifen, fein hacken und mit Petersilie, Parmesan und restlichen Olivenöl zu einem Püree verrühren.

Für die Chips Ofentemperatur auf 190 Grad erhöhen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Kichererbsenmehl, Wasser, Salz und Olivenöl verquirlen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier streichen.

Sesam, Meersalzflöckchen und Curry bestreuen. Ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Inzwischen für das Pistou Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen, würfeln. Mit Kräutern, Salz und Hälfte Olivenöl pürieren.

Tomaten abziehen, entkernen und fein würfeln. Mandeln fein mixen, mit Tomaten und Gruyère unter die Kräuter mischen. Rest Öl unterrühren.

Für die Polentaschnitten Sahne und Brühe in einem Topf aufkochen. Butter zugeben. Kräuter zu einem Bund zusammenbinden und ca. 10 Minuten im Fond ziehen lassen.

Kräuterbund entnehmen. Maisgrieß unter den heißen Fond rühren, 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Die Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb und 3/4 vom Parmesan rasch unter die Polentamasse rühren. Eischnee unter die etwas abgekühlte Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (Gasherd: 2–3). Polentamasse in eine flache Auflaufform streichen. Restlichen Parmesan überstreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für den Lammrücken Fleisch parieren und würzen.

Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Im heißen Ofen 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Dann im ausgeschalteten Ofen, bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Pfanne wieder auf den Herd geben. Fleisch, Butter und übrige Kräuter darin ca. 2 Minuten unter Schwenken erhitzen. Fleisch kurz warm stellen.

Pimientos waschen, abtropfen lassen und in der heißen Butter der Fleischpfanne kurz braten. Mit Meersalz würzen.

Fleisch, Pimientos, Auberginen-Tatar, Polenta und Pistou anrichten. Die Kichererbsen-Chips dazu reichen.

Karlheinz Hauser am 23. Mai 2017

## Hachis Parmentier-Türmchen

### Für 4 Personen

Salz	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 g Zucchini	1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	600 g kalter Lammbraten	100 g Bergkäse
100 ml Milch	2 Eigelb	1 EL Butter
1 Prise Muskat		

Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend leicht abkühlen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.

Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch und Zucchini zugeben und ca. 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Braten in kleine Stücke zupfen oder schneiden und unter das Gemüse mischen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Den Käse fein reiben.

Die gekochten Kartoffeln würfeln. In einem Topf Milch erhitzen, die Kartoffelwürfel dazugeben und mit einem Stampfer zerdrücken.

Eigelbe, Käse und Butter unter den Kartoffelstampf mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Metallringe von ca. 8 cm Durchmesser innen mit Butter ausfetten und auf das Backblech stellen. Zunächst die Gemüse-Fleisch-Mischung in die Förmchen füllen, darauf den Kartoffelstampf verteilen.

Das Backblech in den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten garen.

Zum Anrichten je einen gefüllten Ring mit Hilfe einer Palette vorsichtig auf einen Teller geben. Mit Hilfe eines Geschirrhandtuchs den heißen Ring vorsichtig hochziehen. Das Auflauftürmchen servieren. Dazu passt gut ein frischer Blattsalat.

Martina Kömpel am 19. April 2017



**Meer**

## Curry-Miesmuscheln

### Für 4 Personen

1/2 Baguettebrot	ca. 150 g Olivenöl	1 Limette
1/2 Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 TL scharfer Senf
1 Msp. Wasabipulver	1 Prise brauner Zucker	Salz

### Muscheln:

2 Karotten	2 Pastinaken	1 Fenchelknolle
150 g Grünkohl	3 Knoblauchzehen	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Limette	2 kg Miesmuscheln
2 EL Olivenöl	2 TL Currypaste	150 ml Pastis
300 ml Weißwein	1 Msp. Safranfäden	2 EL Kokosmilch
1 TL Honig	1 Spritzer Fischsauce	1 Spritzer Sojasauce

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen.

Eigelb, Senf, Limettensaft- und abrieb, Wasabi, Zucker und Knoblauch in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren, dann langsam ca. 100 ml Olivenöl zugeben und untermixen. Die Mayonnaise mit Salz abschmecken.

Für die Muscheln Karotten und Pastinaken schälen und in Streifen schneiden. Fenchelknolle putzen, ebenfalls in Streifen schneiden. Grünkohl putzen und in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. Waschen und das Wasser gut ausdrücken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Muscheln gründlich waschen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, die Gemüse, Grünkohl und Knoblauch darin anschwitzen. Currypaste dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Pastis ablöschen. Die Muscheln zugeben und kurz anschwenken. Weißwein und Safran dazugeben und die Muscheln zugedeckt solange dünsten bis sich die Muscheln öffnen (ca. 5 Minuten). Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben, müssen weggeworfen werden.

Alles mit Kokosmilch, Honig, Fischsauce und Sojasauce abschmecken. Direkt vor dem Anrichten Limettensaft, Petersilie und Koriander dazugeben.

Die Muscheln anrichten und mit dem gerösteten Brot und der Mayonnaise servieren.

Tarik Rose am 27. Januar 2017

## Garnelen-Klößchen mit Radieschen-Lassi

### Für 4 Personen

200 g Sahne	2 Eiweiß	Salz
1 Prise Piment-d'-Espelette	2 Spritzer Zitronensaft	250 g Radieschen
2 Äpfel	400 g Sauerrahm	10 g Meerrettich
200 g Joghurt	1 Prise Cayennepfeffer	1 Baguettebrötchen
3 EL Olivenöl	1 Pck. Gartenkresse	

Gut gekühlte Garnelen und Sahne mit Eiweiß in einen Cutter geben. Mit etwas Salz, Piment d'Espelette und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen und zu einer feinen Farce pürieren, diese durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

Die Radieschen putzen, waschen. Ein paar kleine schöne Blätter vom Radieschengrün abzupfen, abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Radieschen halbieren. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel grob schneiden. Apfel mit Radieschen, Sauerrahm, Joghurt und Meerrettich in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken. Lassi durch ein Sieb passieren und kalt stellen.

Das Brötchen längs in sehr dünne Scheiben aufschneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldgelb und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Fein geschnittenes Radieschengrün unter die gekühlte Farce mischen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Farce mit einem Löffel Nocken abstechen und diese im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Lassi in tiefen Tellern anrichten, Garnelenklößchen einlegen, mit Olivenöl beträufeln. Mit Kresse und Baguettescheiben garnieren.

Jörg Sackmann am 18. April 2017

## Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti

### Für 4 Personen

400 g Calamaretti	3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

### Für den Gemüse-Couscous:

1 Blumenkohl	1 Brokkoli	200 g Karotte
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	1 TL Ras-el-Hanout
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	1/2 Bund Koriander

### Für die Paprikajus:

4 rote Paprika	2 EL Zucker	1/2 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Die Calamaretti putzen, dabei den Kopf herausziehen und die Tentakel an den Augen vom Kopf abschneiden. Die Tentakel beiseite stellen, den Kopf entfernen. Aus den Tuben Chitin und Innereien entfernen, die Haut der Tuben abziehen. Tentakel und Tuben gut abwaschen und bis zum Braten kalt stellen.

Blumenkohl und Brokkoli putzen, die Röschen vom Strunk lösen, waschen und gut abtropfen lassen. Gemüseröschen in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen, fein würfeln.

Dann die Gemüsestücke in einen Mixer geben und gut durchmischen bis eine Art grober Gemüsegrieß entsteht.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprikastücke entsaften.

In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem Paprikasaft ablöschen und einkochen, bis der Saft etwas eindickt. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüse-Couscous in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Knoblauch und das gemixte Gemüse zugeben und anschwitzen. Dann Zwiebeln, Tomaten und Petersilie zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Ras el Hanout, Zitronensaft, Honig und Olivenöl abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch und Thymian in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gemüse-Couscous auf einen Teller anrichten (gerne auch mit einem Anrichtering), darauf die Calamaretti geben. Mit etwas Koriander garnieren, die Paprikajus darum verteilen.

Tarik Rose am 21. April 2017

# Jacobsmuscheln auf Schwarzwurzel-Miso-Ragout

## Für 4 Personen

50 g Erdnüsse	450 g Schwarzwurzeln	1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Erdnussöl	20 ml Weißwein	30 g Butter
Salz, Zucker	1 Bio-Limette	1 EL helle Misopaste
80 g Crème fraîche	1/2 TL Speisestärke	5 Radieschen
1 Bund Schnittlauch	5 EL Pflanzenöl	weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Beet Daikonkresse	150 g grobes Meersalz

Die Jakobsmuscheln aufbrechen, das Fleisch aus der Schale lösen, sorgfältig unter fließend kaltem Wasser abspülen und vom Rogen befreien. Das Jakobsmuschelfleisch auf Küchenkrepp legen und kühl stellen. Schalen ebenfalls auswaschen und zur Seite stellen, sie können später zum Anrichten verwendet werden.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Erdnüsse aus der Schale brechen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten goldbraun rösten, dann abkühlen lassen und grob hacken.

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten. Eine Schüssel mit Wasser und einem Spritzer Zitronensaft bereit stellen. Eine Schwarzwurzel zur Seite legen, die restlichen schälen und sofort ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

In einem Topf Erdnussöl auf ca. 160 Grad erhitzen. Die beiseite gelegte Schwarzwurzel schälen, bis keine Schale mehr zu sehen ist. Dann mit dem Sparschäler die Schwarzwurzel der Länge nach abschälen, sodass man mehrere lange Streifen erhält. Diese dann im heißen Fett ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geschälte Schwarzwurzeln in schräge Scheiben schneiden.

In einem Topf Weißwein und 20 g Butter erhitzen, die schrägen Schwarzwurzelscheiben zugeben, leicht salzen und zuckern, damit Sie etwas Wasser ziehen und in dem eigenen Saft gar dünsten.

In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Gegen Ende der Garzeit der Schwarzwurzeln die Misopaste, Crème fraîche und Limettenabrieb zugeben. Je nach Konsistenz das Ragout mit etwas Speisestärke abbinden.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Hälfte vom Schnittlauch mit 3 EL Pflanzenöl fein pürieren.

Die Jakobsmuscheln auf einer Seite kreuzförmig einschneiden, damit Sie beim Braten eine schöne Optik erhalten. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, die Jakobsmuscheln salzen, pfeffern und in der Pfanne von beiden goldbraun anbraten. Restliche Butter und angeprüllte Knoblauch dazugeben und die Muscheln kurz in der schäumenden Butter auf den Punkt fertig garen, sie sollen innen noch leicht glasig bleiben.

Vor dem servieren Schnittlauch und die Erdnüsse unter das Schwarzwurzelragout mischen und erneut abschmecken. Kresse vom Beet schneiden.

Die Muschelschalen auf das grobe Salz setzen. Das Schwarzwurzelragout hineingeben, die Muscheln daraufsetzen und mit Kresse, Radieschen, Schnittlauchöl und Schwarzwurzelchips garnieren.

Philipp Stein am 10. Januar 2017

## Sepia-Nudeln mit gebratenen Calamaretti

### Für 4 Personen

200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	60 ml Wasser	40 g Sepiatinte

### Für den hellen Nudelteig:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

### Außerdem:

800 g Calamaretti	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	1 Bund Basilikum

Für den dunklen Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß und eine gute Prise Salz mischen. Ei, Wasser und Tinte gründlich verquirlen, zur Mehlmischung geben und alles zu einem geschmeidigen, dunklen Nudelteig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig ebenfalls alle Zutaten geschmeidig glatt verkneten, in Folie wickeln und ruhen lassen.

Inzwischen die Calamaretti putzen, dabei Tentakel, Eingeweide und feste Chitinplatte aus den Tuben entfernen. Feine, dunkle Haut von den Tuben abziehen. Tuben gründlich waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit einem scharfen Messer fein rautenförmig einritzen.

Nudelteige jeweils portionsweise mit einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen.

Den hellen Nudelteig in lange Bandnudeln schneiden. Diese in Streifen auf die dunklen Teigbahnen legen und mit einem Nudelholz vorsichtig andrücken.

Die vorbereiteten Bahnen dann nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine drehen, damit sich die beiden Teige gut verbinden. Die Bahnen in Nudelblätter (ca. 7 x 7 cm) schneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelblätter darin ca. 3 Minuten bissfest kochen.

Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudelblätter abtropfen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Blätter unter die Tintenfische schwenken.

Calamaretti und Nudelblätter anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Mai 2017

**Rind**

# Kräuter-Salat mit Erbsen und gebratenem Rinder-Steak

## Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	4 Rinderhüftsteaks à 180 g	Salz
Pfeffer	Zucker	2 TL Anissamen
4 Lavendelblüten	2 rote Zwiebeln	4 EL Essig
100 g junge Erbsen, gepalt	1 Bund Koriander	1 Bund Estragon
50 g junger Löwenzahn	50 g Blutampfer	100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl	20 ml Sonnenblumenöl	10 ml lauwarmes Wasser
2 EL Honig	2 EL grober Dijonsenf	

Hinweis: Das Fleisch zieht mehrere Stunden in einer Gewürzmarinade. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Rinderhüftsteaks mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen. Knoblauch, Anissamen und Lavendelblüten in einer flachen Schale vermischen. Die Fleischscheiben von beiden Seiten in der Schale wenden und anschließend darin liegen lassen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 4 Stunden so im Kühlschrank marinieren.

In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln mit Essig und einer guten Prise Zucker vermengen und ziehen lassen.

Die frischen Erbsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen, abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen.

Koriander, Estragon, Löwenzahn und Blutampfer abbrausen und trocken schütteln. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen, Löwenzahn und Blutampfer in mundgerechte Stücke zupfen und Blattgemüse, Kräuter und Erbsen in einer Schüssel mischen.

Zuckerschoten putzen, waschen, dritteln und ebenfalls mit in die Schüssel geben.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Steaks aus der Marinade nehmen und diese etwas abklopfen. In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kurz anbraten, dann 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Vinaigrette Sonnenblumenöl, Wasser, Honig und Senf in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einem sämigen Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Das Dressing über die Salatmischung geben und gut vermischen.

Salat auf Tellern anrichten, die roten Zwiebeln mit einem Löffel darüber verteilen. Das Fleisch in Tranchen schneiden, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und um den Salat herum verteilen.

Rainer Klutsch am 09. Juni 2017

# Millefeuille vom Rinder-Filet mit Salat und Wachtelei

## Für 4 Personen

### Für das Rinderfilet:

1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL feines Steinsalz	1 EL körniger Senf	1 EL scharfer Senf
500 g Rinderfilet		

### Für die Remoulade:

1 Schalotte	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Senfgurken
1 EL Kapern	1 Sardellenfilet	4 EL Mayonnaise

### Für Salat und Wachtelei:

10 Macadamianüsse	1 TL Zucker	1 Prise Piment-d'Espelette
12 Shiitakepilze	8 Kirschtomaten	1 Mini-Römersalat
1 Chicorée	1 EL weißer Balsamico	20 ml Geflügelbrühe
3 EL Traubenkernöl	3 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer	8 Wachteleier	1 EL Mehl
1 Ei	4 EL Weißbrotbrösel	200 g Butterschmalz

Für das Rinderfilet die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Salz mit den beiden Senfen und den Kräutern vermischen und das Rinderfilet mit dieser Mischung einreiben. Dann in Frischhaltefolie einpacken und ca. 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Remoulade Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Senfgurken, Kapern und Sardellenfilet fein schneiden und alles mit Schalotten, Petersilie und Mayonnaise vermischen und kalt stellen.

Die Macadamianüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Dann aus der Pfanne nehmen und mit Piment d'Espelette würzen.

Die Shiitakepilze putzen und halbieren. Die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und vierteln.

Romanasalat und Chicorée putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Essig, Geflügelfond, Traubenkernöl, Olivenöl und Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatstreifen kurz vor dem Anrichten mit der Vinaigrette marinieren.

Die Wachteleier ca. 2 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dann gleich in Eiswasser abschrecken und schälen. Die Wachteleier vorsichtig in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln panieren. Dann beiseite stellen.

Das marinierte Rinderfilet aus der Folie packen, die Kräuter entfernen und das Fleisch in ca. 20 dünne Scheiben aufschneiden. Die einzelnen Scheiben zwischen einen Gefrierbeutel leicht plattieren.

Je 5 Fleischscheiben mit dem marinierten Salat, Tomaten, Pilzen und etwas Remoulade geschichtet auf Tellern anrichten.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Eier darin goldgelb ausbacken. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, halbieren und auf den geschichteten Fleischscheiben anrichten.

Jörg Sackmann am 28. Februar 2017

# Ochsenschwanz-Ragout mit weißem Bohnenflan

## Für 4 Personen

2 Zwiebeln	100 g Karotte	100 g Sellerie
Pflanzenöl	4 Stück Ochsenschwanz (à 350 g)	2 EL Tomatenmark
1 EL Mehl	500 ml Rinderbrühe	250 ml Rotwein
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz und Pfeffer
200 g Perlzwiebeln	2 EL Butter	1 Prise Zucker
100 ml Gemüsebrühe		

## Bohnenflan:

200 g weiße Bohnenkerne	ca. 600 ml Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter	150 ml Sahne	2 Eier
Salz, Pfeffer	4 Scheiben scharfe Salami, dünn	

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Für das Ochsenschwanzragout Zwiebeln, Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen, Ochsenschwanzstücke mit den Gemüsewürfeln darin anrösten und sobald sie Farbe bekommen haben, etwas Tomatenmark zugeben. Kurz anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit etwas Brühe und Wein ablöschen und gut verrühren. Kräuter zugeben, salzen und pfeffern und abgedeckt ca. 2,5 Stunden unter mehrmaligem Rühren köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe angießen.

Eingeweichte Bohnen abgießen, in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe bedecken und ca. 45 Minuten weich köcheln, abgießen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Vier Soufflèförmchen (ca. 10 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten.

Wenn das Ochsenschwanzfleisch weich gekocht ist, den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Die noch warmen Bohnen mit Sahne und Eiern im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In jedes Förmchen eine Salamischeibe legen und mit Bohnenmus auffüllen. In dem vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Die Perlzwiebeln schälen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Das Fleisch aus der Sauce nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen, unter die Sauce mischen, einmal kurz aufkochen.

Bohnenflan aus den Förmchen stürzen, in der Tellermitte anrichten. Das Ochsenschwanzragout darum herum geben, die Perlzwiebeln darauf verteilen.

Otto Koch am 12. Januar 2017

# Rheinischer Sauerbraten

## Für 4 Personen

### Für die Marinade:

1 Bund Suppengemüse	1/8 l Weinessig	1/8 l Rotwein
3 Gewürznelken	8 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	

### Für den Braten:

1 kg Rindfleisch	Salz	Pfeffer
3 EL Butterschmalz	100 g Sauerbraten-Printen	2 EL Zuckerrübensirup
70 g Rosinen		

Achtung: Das Fleisch muss bereits 2 Tage im Voraus in die Marinade eingelegt werden. Für die Marinade das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Essig, dem Wein, 1 l Wasser, den Gewürznelken, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und 1 Prise Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Marinade etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in eine Schüssel geben und die noch leicht warme Marinade über das Fleisch gießen. Das Fleisch 2 Tage in der Marinade im Kühlschrank (Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt) ziehen lassen, dabei das Bratenstück gelegentlich wenden.

Für den Sauerbraten das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Das Gemüse aus der Marinade hinzufügen und kurz mit braten. Mit etwa der Hälfte der Marinade ablöschen. Die Printen zerbröseln und hinzufügen. Den Sauerbraten zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1,5 – 2 Stunden schmoren.

Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Das Apfelkraut untermischen. Die Rosinen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu schmecken Kartoffelklöße oder Kartoffelpuffer.

Rainer Klutsch am 27. März 2017

# Rinder-Ragout mit Kirschreis

## Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch	Salz	Kurkuma
2 Zwiebeln	3 EL Butterschmalz	300 ml Fleischbrühe
300 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
3 Stängel Zwiebellauch	300 g Sauerkirschen	100 g Zucker
100 ml Wasser	Pfeffer	2 rote Zwiebeln
30 g Mandelstifte	20 g Pistazien, grob gehackt	

Für das Ragout das Fleisch in Würfel von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden und mit Salz und Kurkuma würzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einer Schmorpfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann die Zwiebeln zugeben und kurz mit braten.

Die Hälfte der Brühe angießen und das Fleisch zugedeckt ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und falls nötig etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch während des Schmorens nicht vollständig mit Brühe bedeckt ist, sondern immer nur ca. 1 cm hoch Flüssigkeit im Topf ist.

In der Zwischenzeit für den Kirschreis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben. Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30 Minuten) dämpfen.

In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und den weißen von dem grünen Teil trennen und separat voneinander sehr fein hacken.

Die Sauerkirschen mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen, mit Pfeffer würzen.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.

Kirschen, Mandeln, Pistazien, grünen Anteil vom Zwiebellauch zusammen mit den gedünsteten roten Zwiebeln zum Reis geben und noch kurz zusammen dämpfen.

Wenn das Fleisch weich geschmort ist, den Deckel abnehmen und noch evtl. vorhandene Flüssigkeit im Topf kurz einkochen. Den weißen Teil vom Zwiebellauch zugeben und das Ragout abschmecken.

Das Ragout wird zum Reis serviert oder locker untergemischt.

Jacqueline Amirfallah am 21. Juni 2017

# Rinder-Tatar mit Bratkartoffel-Schaum, confiertem Eigelb

**Für 4 Personen**

**Bratkartoffelschaum:**

300 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	50 g geräucherter Bauchspeck
1 EL Butterschmalz	150 ml Geflügelfond	50 ml Bratensauce
150 ml Sahne		

**Confiertes Eigelb:**

100 g Butter	4 Eigelb
--------------	----------

**Tatar:**

2 rote Zwiebeln	4 Cornichons	2 Sardellenfilets
2 EL Kapern	1/2 Bund Schnittlauch	500 g Oberschale vom Rind
Salz	Pfeffer	1 EL Senf
5 EL Olivenöl		

Die Kartoffeln kochen, anschließend pellen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und auf ca. 65 Grad erhitzen.

Die Eigelb jeweils einzeln in sog. Egg-Coddler (Gefäß zum Erhitzen von Eiern) geben, die flüssige Butter vorsichtig darauf gießen, bis das Eigelb jeweils bedeckt ist. Die Coddler in eine Auflaufform Blech setzen, etwas Wasser angießen, so dass die Coddler etwa bis zur Hälfte im Wasser stehen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für das Tatar Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Cornichons in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets mit den Kapern fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden.

Das Rindfleisch in Streifen schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer vermengen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. Tipp: Alternativ zum Fleischwolf kann man auch mit einem sehr scharfen Messer das Fleisch fein hacken.

Gehacktes Fleisch mit den vorbereiteten geschnittenen Zutaten und dem Senf gut vermischen. Zum Schluss Olivenöl untermischen und alles abschmecken. Die Schüssel auf eine Schüssel mit Eiswürfeln setzen und so bis zum Servieren lagern.

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin anbraten, Speck und Zwiebelwürfel zugeben und goldbraun rösten.

In der Zwischenzeit Geflügelfond, Sauce und Sahne in einem Topf erwärmen.

In einen Mixer die Bratkartoffeln geben mit den heißen Flüssigkeiten auffüllen und sehr fein mixen. Alles in einen Siphon (Espuma-Spender) füllen.

Das Tatar auf Tellern anrichten, z.B. mit einem Anrichtering. Die Butter aus den Egg-Coddler entfernen und das Eigelb vorsichtig auf das Tatar gleiten lassen. Den Bratkartoffelsaum aus dem Siphon darum herum verteilen. Dazu passt Baguette .

Karlheinz Hauser am 28. März 2017

# Roastbeef mit Laugen-Knödel

**Für 4 Personen**

**Roastbeef:**

600 g Roastbeef	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 EL scharfer Senf	1 EL Honig	

**Laugenknödel:**

3 Laugenbrezeln	150 ml Milch	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	15 g gerauchter Bauchspeck	1 EL Butter
2 Eier	1 Eigelb	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	3 EL Butterschmalz

**Remouladensauce:**

2 Eier	1 Eigelb	1 TL Senf
Salz	1 TL Essig	100 ml Sonnenblumenöl
2 Gewürzgurken	1 Sardelle	1/2 TL Kapern
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker
Pfeffer	1 Spritzer Tabasco	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden, gut salzen. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, darin das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Dann heraus nehmen, das Roastbeef mit Senf und dem Honig einpinseln, auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Remouladensauce die Eier in einem Topf mit Wasser ca. 12 Minuten kochen, dann herausnehmen und kalt abschrecken.

Die Laugenbrezeln in Stücke schneiden bzw. zerbrechen. Die Milch aufkochen, über die Brezeln gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die gewürfelte Schalotte anschwitzen, Speckwürfel zugeben. Anschließend zu den Brezeln geben, Eier, Eigelb und Petersilie zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut verkneten.

Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Tipp: Es empfiehlt sich einen Probeknödel zu machen, wenn er im Wasser zerfällt noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen.

Für die Remouladensauce Eigelb mit Senf, einer Prise Salz und Essig verrühren. Nach und nach mit einem Schneebesen das Öl unterrühren zu einer sämigen Mayonnaise.

Die hartgekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb durch ein Sieb drücken und unter die Mayonnaise mischen. Das Eiweiß in kleine Würfel schneiden. Gewürzgurke und Sardelle fein hacken, Kapern abspülen und abtropfen lassen. Alles unter die Mayonnaise mischen Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls unter die Mayonnaise mischen. Mit einer Prise Zucker, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Die Knödel in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Knödel darin anbraten.

Roastbeef in Scheiben aufschneiden, mit den gebratenen Knödeln und der Remouladensauce anrichten.

Michael Kempf am 24. März 2017

## Saté-Spieß vom Flank-Steak mit Ananas-Chili-Dip

**Für 4 Personen**

**Für die Saté-Spieße:**

3 Zweige Thymian	700 g Flanksteak	Meersalz
5 EL Olivenöl	100 g Sauerteigbrot	4 Mini-Mais
100 g Ananas	8 Kirschtomaten	

**Ananas-Chili-Dip:**

200 g Tomaten	200 g Fenchel	
200 g Ananas	1 rote Chilischote	1 TL Fenchelsamen
2 Stängel Basilikum	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	200 ml Tomatensaft	Salz

**zusätzlich:**

2 EL Olivenöl	Chilifäden	1/2 Bund Basilikum
---------------	------------	--------------------

Hinweis: Das Fleisch wird bei Niedertemperatur gegart, die Garzeit beträgt daher mehrere Stunden. Für das Flanksteak Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Steak mit Meersalz würzen, mit etwas Olivenöl und den Thymianblättchen einreiben und in einen Kochbeutel geben. Diesen gut verschließen oder vakuumieren und in einen Topf mit 60 Grad heißem Wasser geben. Bei mehr oder weniger konstanten 60 Grad Wassertemperatur so das Fleisch ca. 8-12 Stunden garen.

Für den Ananas-Chili Dip Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauschen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Geschälte Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Fenchel waschen, abtropfen lassen und fein würfeln.

Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln.

Chili der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Fenchelwürfel darin anschwitzen. Honig zugeben und karamellisieren. Mit Tomatensaft ablöschen, die gerösteten Fenchelsamen zugeben und den Tomatensaft einkochen, mit Salz würzen.

Knoblauch, Chili, Tomaten- und Ananaswürfel zugeben und kurz mit kochen. Den Topf vom Herd ziehen, Basilikum untermischen und abschmecken.

Für die Spieße das Brot in 1 cm starke Scheiben und die Scheiben in 2 cm große Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten.

Mais in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Das gegarte Flanksteak aus dem Kochbeutel auspacken und in 3 cm große Stücke portionieren. Die Zutaten wie folgt auf die Satéspieße (pro Portion 3 Stück) aufspießen. Tomaten, Mais, Ananas, Flanksteak und Brot.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin kurz von allen Seiten braten. 19. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 20. Die Spieße anrichten, darüber den Ananas-Chili-Dip träufeln und mit Chilifäden bestreuen, mit Basilikumblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 06. Juni 2017



# Salat

# Spargel-Erdbeer-Spinat-Salat mit Tahini-Zitronen-Soße

## Für 4 Personen

250 g Erdbeeren	1 EL Puderzucker	40 g Pinienkerne
250 g zarter Spinat-Salat	100 g Senfblätter	Olivenöl, Balsamico-Essig

## Für die Zitronen-Sauce:

1 Knoblauchzehe	100 ml Zitronensaft	3 EL Tahini (Sesampaste)
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2).

Grünen Spargel waschen, holzige Enden großzügig abschneiden und eventuell das untere Drittel der Spargelstange schälen.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren. Erdbeeren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Puderzucker überstreuen. Die Erdbeeren im heißen Ofen etwa 15 Minuten weich, aber mit noch leichtem Biss backen.

Pinienkerne in einer Pfanne kurz rösten.

Spinat- und Senfblätter verlesen, waschen und trocken schleudern.

Für die Tahini-Zitronen-Sauce Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Zitronensaft, Tahini und 4–6 EL warmem Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel kleinschneiden und im heißen Öl 5-6 Minuten mit noch leichtem Biss braten.

Spinat und Senfblätter mischen, in der Mitte der Teller anrichten. Mit etwas Öl und Balsamicoessig beträufeln.

Spargel und Erdbeeren anlegen. Die Tahini-Zitronen-Sauce überträufeln und die Nüsse überstreuen. Dazu passt mit Schafskäse überbackenes, geröstetes Dinkelbrot.

Martina Kömpel am 24. Mai 2017

# Spargel-Möhren-Minz-Salat mit geräucherter Forelle

**Für 4 Personen**

**Für den Salat:**

800 g Spargel	500 g Frühlingsmöhren	Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	weißer Pfeffer
4 geräucherte Forellenfilets		

**Für die Minzvinaigrette:**

2 Schalotten	2 Zweige frische Minze	70 ml Olivenöl
30 ml Limonenöl	40 ml weißer Balsamico-Essig	Salz
weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	Zucker

Spargel und Möhren schälen. Eventuell angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Spargel und Möhren schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Minzvinaigrette Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel in ein feines Sieb geben und mit etwas heißem Wasser überbrühen. Schalotten abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minzblättchen in feine Streifen schneiden.

Öle, Essig, etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker verquirlen. Die Minzblättchen und Schalotten untermischen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1).

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Möhren darin andünsten.

Zucker über das Gemüse streuen und leicht karamellisieren. Gemüse (der Spargel sollte noch leicht bissfest sein) mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit der Minzvinaigrette marinieren.

Forellenfilets im vorgeheizten Backofen kurz erwärmen.

Filets aus dem Ofen nehmen, von der Haut lösen und in 2 cm große Stücke schneiden. Forellenfilet-Stücke und Spargel-Möhren-Minzsalat in 4 Schälchen verteilen. Nach Belieben mit gerösteten Schwarzbrot-Croûtons bestreut anrichten.

Jörg Sackmann am 02. Mai 2017



# Schwein

# Kotelett vom Klosterschwein

## Für 4 Personen

### BBQ-Sauce:

100 ml Kalbsfond	1 EL Senfkörner	20 ml Sojasauce
15 ml Honig	2 Sternanis	1 TL Pfeffer
1 TL Koriandersaat		

### Spitzkohl:

600 g Spitzkohl	1 EL Pflanzenöl	gemahlener Kümmel
Salz	Pfeffer	

### Fleisch:

4 Koteletts vom Klosterschwein	Pflanzenöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	3 EL Butter	Pfeffer, Salz

### Butter-Mais:

1 gegarter Maiskolben	3 Zweige glatte Petersilie	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Hinweis: Die BBQ-Sauce sollte 24 Stunden durchziehen. Für die BBQ-Sauce den Kalbsfond mit den Senfkörnern in einem Topf geben und aufkochen. Die Sojasauce und den Honig zugeben. Topf vom Herd ziehen. Gewürze in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls mit in den Topf geben. Zugedeckt die Sauce 24 Stunden ziehen lassen.

Für den Kohl Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Knochen der Koteletts von eventuell noch vorhandenen Fleisch- und Sehnen-/Hautresten befreien.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2???) vorheizen.

Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Butter und Kräuter zugeben, durch schwenken. Dann das Fleisch im heißen Ofen 6??8 Minuten fertig garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kohl darin andünsten. Mit etwas Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Buttermais den gegarten Maiskolben der Länge nach in Rauten schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Mais darin leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.

Gegartes Fleisch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Die vorbereitete BBQ-Sauce erneut aufkochen und abpassieren.

Das Fleisch vor dem Servieren mit etwas BBQ-Sauce einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Koteletts, Spitzkohl und Mais anrichten. Tipp: Das Gericht kann zusätzlich mit rotem Popcorn dekoriert werden. Dafür 100 ml Rote Bete-Saft und 20 g Zucker in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen. In einem separaten Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen. 50 g Popcorn-Mais darin bei geschlossenem Deckel aufpuffen lassen. Mit Salz würzen. Popcorn unter den Sirup mischen, bis das gesamte Popcorn rot gefärbt ist.

Karlheinz Hauser am 13. Juni 2017

## Pluma de Iberico mit Rösti von der Süsskartoffel

### Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	400 g Rote Bete	85 g Zucker
Salz	500 g Süßkartoffeln	50 g Kartoffelstärke
1 Ei	1 rote Chilischote	1 Apfel
200 ml Apfelsaft, naturtrüb	1 Gewürznelken	2 Pimentkörner
20 ml Cidre	800 g Pluma de Iberico	Pfeffer
5 EL Pflanzenöl	1 Zwiebel	30 g Butter
1/2 TL Kreuzkümmel, gehackt	1/2 Granatapfel	1 Prise Muskat

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Rote Beete waschen, schälen und (roh) grob raspeln. Mit 1 Prise Zucker, etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft marinieren, dann beiseite stellen.

Die Süsskartoffeln schälen, ebenfalls fein reiben und in eine Schüssel geben. Kartoffelstärke und das Ei dazugeben und alles gut vermengen.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einem Topf restlichen Zucker mit 50 ml Wasser auflösen und goldbraun karamellisieren. Apfelwürfel zum karamellisierten Zucker geben, sofort mit Apfelsaft ablöschen, kurz aufkochen, bis sich das Karamell auflöst.

Dann die Apfelwürfel durch ein Sieb geben, den Sud auffangen. Den Sud mit Nelke, Piment und kleingewürfelter Chili in einen Topf geben und sirupartig einkochen lassen. Apfelwürfel wieder hinzufügen und mit Cidre und Zitronenabrieb abschmecken, erkalten lassen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas vom Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je ca. 3 Minuten gut anbraten. Danach bei 80 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen ruhen lassen.

Für die Bete Zwiebel schälen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel darin anschwitzen. Mit Kreuzkümmel würzen und die geriebene Rote Bete zugeben und ca. 7 Minuten schmoren lassen.

Rote Bete mit einem Spritzer Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne auslösen und hinzufügen.

Die Süßkartoffelmasse gut mit Muskat und Salz abschmecken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem Esslöffel etwas Süßkartoffelmasse hinein geben, flachdrücken und die Puffer auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Anschließend das Bratfett mit Küchenkrepp abtupfen. Das Fleisch tranchieren und mit je 2-3 Rösti, Apfelkompott und roter Bete anrichten.

Katrin Lustig am 20. März 2017

## Schaschlik mit gebratenen Kartoffel-Spalten

### Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln	2 rote Paprika
1 rote Chilischote	150 g Bauchspeck	3 EL Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	2 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	600 g Schweinenacken	3 Gewürzgurken
Curry	2 EL Butterschmalz	

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Die Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel vierteln, entblättern und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die andere Zwiebel fein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Rauten schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und grob würfeln.

1/3 vom Speck in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Öl anschwitzen. Gewürfelte Zwiebel zugeben und kurz mit anbraten. Dann Tomatenmark, Paprika, Chilischote und Paprikapulver zugeben und alles ca. 10 Minuten dünsten, evtl. 2-3 EL Wasser zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Restlichen Bauchspeck dünn aufschneiden, dann in 3 cm große Stücke schneiden. Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden.

Fleisch, blanchierte Zwiebelviertel, Speck und Gurke abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken. Diese mit Salz, Pfeffer und einer Prise Curry würzen.

Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Spieße langsam von allen Seiten darin braten.

Paprikagemüse über die Schaschlikspieße geben, kurz aufkochen und anrichten. Die Kartoffel-spalten dazu reichen.

Vincent Klink am 02. Februar 2017

# Schweine-Kinn mit Senfgurken und Gersten-Ragout

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Karotte	800 g Schweinekinn, gepökelt
1/2 TL Kümmel	2 Lorbeerblätter	1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian	2 EL Pfefferkörner	1 Bio-Zitrone
300 ml Weißwein	Senfgurke	300 g Salatgurke
30 g Zucker	100 ml weißer Balsamico	200 ml Wasser
2 EL Senfsaat	1 Msp. Piment, gemahlen	2 Lorbeerblätter
1 TL scharfer Senf	3 Schalotten	1/2 Bund Dill
Gewürzsalz	75 g Meersalz	1 TL getrocknetes Bohnenkraut
1/2 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Koriandersaat
1 TL getrockneter Majoran	1/2 TL Fenchelsaat	
<b>Gerstenragout:</b>		
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	150 g Perlgraupen
400 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	50 g Bergkäse
1 TL Zitronenöl	1 EL Butter	

Zwiebel und Karotte schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Gemüsewürfel mit Schweinekinn, Kümmel, Lorbeerblätter, Majoran, Thymian und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale in direkt mit in den Topf reiben. Wein und 1,5 l Wasser angießen und aufkochen. Dann die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch ca. 2,5 Stunden leicht köcheln lassen, bis es weich ist. Anschließend im Sud auskühlen lassen.

Für die Senfgurken Gurken schälen und in 3 cm große Scheiben schneiden.

Den Zucker in einen Topf geben und hellgelb karamellisieren, mit Balsamico ablöschen und das Wasser angießen. Senfsaat, Piment, Lorbeerblätter und Senf untermischen. Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben, alles aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen, den abgebrausten Dill und die Gurkenstücke einlegen und 1 Stunde ziehen lassen.

Für das Gewürzsalz Meersalz, Bohnenkraut, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriandersaat, Majoran und Fenchelsaat in einen Cutter geben und fein mixen. In ein Schraubglas abfüllen.

Für das Gerstenragout die Zwiebel schälen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Graupen zugeben, ebenfalls anschwitzen mit Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit etwa 1/4 der marinierten Gurkenscheiben fein würfeln. Bergkäse fein reiben.

Das gekochte Schweinekinn in ca. 2 cm starke Scheiben schneiden, gut abtrocknen.

Ist die Gerste bissfest, Käse und unterrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Butter untermischen und die Gurkenwürfel unterheben.

Schweinekinn in einer Pfanne kurz anbraten.

Das Gerstenragout in der Tellermitte anrichten, eingelegte Gurkenstücke aufsetzen, in die Zwischenräume die gebratenen Fleischstücke setzen. Mit etwas vom Gewürzsalz bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 24. Januar 2017

## Schweinebauch, Vakuum gegart, Kartoffel-Püree

### Für 4 Personen

3 Schalotten	3 Knoblauchzehen	5 Wacholderbeeren
2 Zweige Thymian	150 g Gänseschmalz	500 ml Geflügelbrühe
1 TL Kümmel	Salz, Pfeffer	250 g Creme-double

### Für das Kartoffelpüree:

500 g Kartoffeln mehlig	100 ml Milch	50 g Butter
100 g Sahne	1 Prise Muskat	Salz
100 g Forellenkaviar		

Von dem Schweinebauch die Schwarte abschneiden.

Für die Marinade Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Wacholderbeeren fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Schalotten und Knoblauch in Gänseschmalz andünsten, Geflügelbrühe, Wacholderbeeren, Thymian und Kümmel zugeben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Marinade etwas abkühlen lassen.

Schweinebauch mit der Marinade in einen Vakuumierbeutel geben und mit dem Vakuumiergerät verschließen, so dass keine Luft mehr im Beutel ist.

Wasser in einem Topf auf 70 Grad erhitzen. Wichtig: Die Temperatur sollte nicht darunter und nicht wesentlich darüber gehen. Den vakuumierten Schweinebauch hineinlegen und 16-20 Stunden so garen.

Dann den Schweinebauch aus dem Beutel nehmen und in einem Topf mit Deckel in dem Fond aufkochen.

Mit einem Teil des Fonds durch ein feines Sieb passieren und mit der Creme double zu einer cremigen Sauce einkochen, abschmecken und kurz vor dem servieren mit dem Pürrierstab aufmixen. Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und noch heiß durch Kartoffelpresse drücken. Milch erwärmen, Butter flüssig werden lassen. Milch, Butter und Sahne zu den Kartoffeln geben und gut verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Schweinebauch, wenn er heiß ist aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Pro Person eine schöne Portion abschneiden und auf dem Kartoffelpüree anrichten. Mit der Sauce das Fleisch reichlich übergießen. Mit einem Esslöffel voll von dem Forellenkaviar auf dem Schweinebauch servieren.

Otto Koch am 19. Januar 2017

# Suppen

# Hühner-Suppe mit Koriander-Gemüse und Zwiebel-Strudel

## Für 4 Personen

1 frisches Suppenhuhn (1,5 kg)	200 g Karotten	200 g Knollensellerie
2 Zwiebeln	1 Stange Lauch	2 EL Sonnenblumenöl
1 Knoblauchzehe	1 Halm Zitronengras	2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner	Salz	

## Für den Zwiebelstrudel:

200 g Mehl	5 EL Sonnenblumenöl	125 ml lauwarmes Wasser
Salz, Pfeffer	3 Zwiebeln	1/2 Bund Schnittlauch

## Für das Koriander-Gemüse:

1 Karotte	1 Fenchel	1 Zucchini
1 rote Paprika	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Suppenhuhn auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen und in grobe Stücke/Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.

In einem hohen Suppentopf das Öl erhitzen und das Gemüse darin goldbraun anrösten. Dann den Topf vom Herd ziehen und alles erkalten lassen.

Knoblauch schälen, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Zitronengras, Lorbeerblätter, Knoblauch, Pfefferkörner und 1 TL Salz zum gerösteten Gemüse geben. Ebenfalls das angebratene Suppenhuhn.

Alles auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mit ca. 2 l kaltem Wasser aufgießen und aufkochen. Sobald das Wasser einmal aufgeköcht hat, die Temperatur reduzieren, so dass alles nur siedet und nicht mehr kocht. Das Ganze ca. 2 Stunden auf dem Herd sieden lassen.

Für den Strudel Mehl mit 3 EL Öl, Wasser und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebeln mit Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Strudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen, dann auf ein sauberes Küchentuch legen. Die Zwiebelmasse darauf verteilen und den Strudel mit Hilfe des Tuches aufrollen. Mit dem Messerrücken den Strudel in Dreiecke schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei Zimmertemperatur trocknen lassen, dabei immer mal wieder wenden. (Der Strudeldreiecke werden nicht gebacken, sondern nur getrocknet. Weil sie so dünn sind garen sie später in der heißen Brühe schnell, wie eine Nudel. Wer das nicht möchte, kann sie auch in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten knusprig ausbraten.)

Für das Koriandergemüse Karotte schälen, waschen. Fenchel, Zucchini und Paprika waschen. Vom Paprika das Kerngehäuse entfernen. Alle Gemüse in sehr feine Streifen schneiden. Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Korianderblättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden. Kräuter mit den Gemüsen mischen.

Die Hühnersuppe durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Das Koriandergemüse in Suppenschalen verteilen, je ein Stück Strudel darauf legen und die heiße Brühe angießen. Nach Belieben kann das Fleisch des Suppenhuhns von der Karkasse gelöst werden und ebenfalls mit in der Suppe serviert werden.

Rainer Klutsch am 02. Januar 2017



# Ramen-Nudelsuppe mit gebratener Ananas

## Für 4 Personen

### Für die Brühe:

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1 Stück Ingwer(ca. 3 cm)
1 TL neutrales Pflanzenöl	7 g getr. Steinpilze	10 g getr. chin. Baumpilze
1,5 l Gemüsebrühe	2 EL dunkle Sojasauce	

### Für die Karotten:

200 g Karotten	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	1/2 TL Zucker
1 TL Shiro Miso	2 TL Sojasauce	2 TL neutrales Pflanzenöl
1 EL Limettensaft		

### Für die übrige Einlage:

1 kleiner Kohlrabi	Salz, Zucker	1/2 Ananas
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 Bund Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriander
220 g Instant-Ramennudeln	2 Handvoll Shiitakepilze	Sprossen, Chiliflocken

Für die Brühe die Knoblauchzehen andrücken, die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, den Ingwer (mit Schale) in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelringe, den Ingwer sowie die Knoblauchzehen 2-3 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln Farbe bekommen. Die getrockneten Pilze zugeben und mit der Brühe und der Sojasauce ablöschen. Die Brühe zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. (Alternativ für 30 Minuten unter Druck im Schnellkochtopf kochen.)

Die Brühe anschließend abseihen, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Pilze wegwerfen. (TIPP: Die Brühe kann bereits einige Tage zuvor zubereitet werden. Dazu kochend heiß in Schraubgläser füllen, verschließen und nach dem Abkühlen bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren. )

Ungefähr 30 Minuten bevor die Brühe fertig ist, die Einlagen vorbereiten. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Karotten schälen und leicht schräg in ca. 3 mm dicke Scheibe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zucker, Misopaste, Sojassauce, Öl und Limettensaft glattrühren und mit dem Ingwer unter die Karotten mengen. Alles in eine feuerfeste Form füllen und 25 Minuten im vorgeheizten Backofen (Mitte) garen. Zwischendurch einmal umrühren. Den Kohlrabi schälen und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Mit wenig Salz und Zucker bestreuen, mischen und zugedeckt bis zum Servieren beiseite stellen. Die Ananas schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren und den Strunk halbkreisförmig herausschneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, bis die Scheiben am Rand karamellisieren und braun werden.

Frühlingszwiebeln waschen, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die getrockneten Ramen-Nudeln mit reichlich kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 3-4 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Stiele der Shiitakepilze entfernen und die Shiitake in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Die Nudeln durch ein Sieb abgießen und auf 4 Schüsseln verteilen. Die Brühe aufkochen und sofort vom Herd ziehen. Die unterschiedlichen Toppings (Miso-Karotten, Kohlrabi Frühlingszwiebeln, rohe Shiitakepilze, Ananas) über die Nudeln geben und die heiße Brühe darüber gießen. Mit Koriander und Sprossen garnieren, nach Belieben Chiliflocken überstreuen und sofort servieren.

Nicole Just am 13. Februar 2017

## Rotkohl-Apfel-Suppe mit Klößchen

### Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, mehlig	1 Ei	100 g Weizenmehl
1 EL Kartoffelstärke	Salz, Pfeffer	2 EL Butter

### Suppe:

500 g Rotkohl	250 g Äpfel	100 g Kartoffeln, mehlig
1 Beet Gartenkresse	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Zitronenthymian
2 EL Honig	Salz	

Für die Klößchen die ungeschälten Kartoffeln in reichlich Wasser weich kochen.

Für die Suppe die äußeren Blätter vom Kohl entfernen, dann den Kohl halbieren, den Strunk herauschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls vierteln.

Rotkohl, Äpfel und Kartoffeln in einen Topf geben und ca. 1 l Wasser angießen. Alles aufkochen und etwa 25 Minuten leicht köchelnd garen, bis Rotkohl und Kartoffeln weich sind.

Die gekochten ungeschälten Kartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen und pellen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Ei einschlagen und Mehl zugeben und gründlich untermischen. Zuletzt Stärke zugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffelmasse zu kleinen Klößchen formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kresse vom Beet schneiden, zur Kohlsuppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.

Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Die Suppe mit Honig und Salz abschmecken und mit Zitronenthymian und Knoblauch verfeinern.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Klößchen darin kurz goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die heiße Suppe anrichten und mit den Klößchen servieren.

Simon Tress am 23. Januar 2017

# Thailändischer Eintopf mit Hähnchen und Garnelen

## Für 4 Personen

10 Garnelen, Kopf, Schale	2 Halme Zitronengras	1 Stück Galgantwurzel
ca. 200 ml Kokosfett	1 l Hühnerbrühe	1 Hähnchenbrustfilet
Fischsauce	10 Shiitakepilze	200 g Sahne
Salz	6 Kafirlimettenblätter	2 Bio-Limetten
10 Zuckerschoten	1/2 Bund Thaibasilikum	250 ml Kokosmilch
1 Spritzer Austernsauce		

Garnelen putzen, d.h. schälen, den Kopf abtrennen und den Darm entfernen. Die Köpfe und Schalen beiseite stellen, nicht wegwerfen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Galgant schälen und ebenfalls grob schneiden.

In einem Topf 2 EL Kokosfett erhitzen und Garnelenköpfe und -schalen mit Galgant und Zitronengras darin anschwitzen. Etwa 2/3 der Hühnerbrühe angießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenbrust in einen Topf geben, mit der restlichen Hühnerbrühe bedecken, mit 1 Spritzer Fischsauce abschmecken und das Fleisch siedend gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Shiitakepilze putzen, in feine Scheiben schneiden und mit in den Topf zur Hähnchenbrust geben.

Garnelenfleisch grob zerschneiden. 250 g davon mit der Sahne zu einer Farce pürieren, mit Salz abschmecken. In einer Pfanne 1 EL Kokosfett erhitzen und die restlichen Garnelenstücke darin anbraten, leicht salzen.

Ein Kafirlimettenblatt fein hacken, mit Garnelenfarce und gebratenen Garnelenstücken in eine Schüssel geben und gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einem Topf ca. 3 cm hoch Kokosfett erhitzen und die Bällchen darin frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Limetten heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zuckerschoten abrausen und in feine Streifen schneiden. Thaibasilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Brühe mit den Garnelenschalen durch ein Sieb passieren und mit der Kokosmilch mischen, mit 1 Spritzer Fisch- und Austernsauce, Saft und Abrieb der Limetten abschmecken.

Die Hähnchenbrust und die Shiitakepilze aus der Brühe nehmen. Die Brühe zur Kokosmilchsuppe geben.

Hähnchenbrust fein schneiden und mit den Zuckerschotenstreifen in die Suppenschalen verteilen. Je 1 Kafirlimettenblatt und einige Blätter Thaibasilikum zugeben. Die Garnelenbällchen auf 4 Holzspieße stecken.

Suppe noch einmal aufkochen und in die Schalen gießen. Je einen Spieß Garnelenbällchen anlegen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Januar 2017

# Vegetarisch

# Avocado-Ravioli mit Tomatenconfit

## Für 4 Personen Für den Nudelteig:

250 g Nudelgrieß	300 g Weizenmehl (405)	2 Eier
4 Eigelb	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter	1 Eigelb	Butter

## Grünes Tomatenconfit:

1 kg Sorte grüne Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 ml Sherryessig	1 TL Koriandersamen	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

## Für die Füllung:

2 reife Avocados	1 Spritzer Zitronensaft	50 g Möhre
50 g Knollensellerie	Olivenöl	80 g Weißbrotbrösel
3 Eigelb	Salz	Pfeffer

Hinweis: Der frisch geknetete Nudelteig sollte vor der weiteren Verarbeitung ca. 4 Stunden ruhen. Nudelgrieß, Mehl, Eier, Eigelbe, Salz, Olivenöl und weiche Butter in eine Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen 5-10 Minuten nachkneten.

Teig in Folie wickeln und mindestens 4 Stunden kühlen.

Tomaten waschen, die Stielansätze ausschneiden, Tomaten sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfeln darin glasig andünsten, mit Sherryessig ablöschen.

Koriander mörsern. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Koriander, Tomaten, Zitrone, Zucker und Lorbeerblätter in die Pfanne geben und köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen.

Für die Füllung Avocados halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch schälen und in feine Würfel schneiden. Zitronensaft über das Avocadofruchtfleisch träufeln, damit es nicht braun wird.

Möhre und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Selleriewürfel darin kurz knackig dünsten, dann mit Avocadowürfel in eine Schüssel geben. Brotbrösel und Eigelbe zugeben und alles gut miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und kühlen.

Den Nudelteig z. B. mit der Nudelmaschine ca. 1 mm dünn zu ca. 10 cm breiten Bahnen ausrollen.

Eigelb und etwas Wasser verquirlen und die Teigbahnen damit bestreichen.

Auf eine Teighälfte mit dem Spritzbeutel die Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von 3 aufsetzen. Die andere Hälfte darüber klappen, um die Füllung blasenfrei andrücken. Mit einem gezackten Ausstecher Ravioli ausstechen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Temperatur reduzieren.

Ravioli im leicht siedendem Salzwasser 3 Minuten kochen. Nudeln herausheben, abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Ravioli darin anschwemmen.

Das Tomatenconfit etwas anwärmen, auf Teller verteilen, Ravioli darauf anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 23. Juni 2017

# Bagel mit Frischkäse und Spargel-Salat

**Für 4 Personen**

**Für die Bagel:**

500 g Weizenmehl, (550)	1 TL Salz	1 Ei
2 EL Olivenöl	1 EL Zucker	20 g frische Hefe
50 g Polenta	1 Eigelb	Sesam
Spargelsalat	3 Eier	600 g grüner Spargel
Salz	Zucker	3 EL Olivenöl
1 Zitrone	Pfeffer	50 g schwarze Oliven

**zusätzlich:**

300 g Frischkäse	200 g Räucherlachs
------------------	--------------------

Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl und Salz mischen. Das Ei einschlagen. Wasser, Öl, Zucker und zerbröselte Hefe zugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten kneten. (Dabei sollte man Geduld haben. Dieser Teig ist recht trocken und fest, das soll so sein.)

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten von Hand weiterkneten. Dann zu einer Kugel formen, zurück in die Rührschüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Aus dem gegangenen Teig Teigstücke von ca. 100 g abwiegen und auf der Arbeitsfläche ablegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, kein zusätzliches Mehl verwenden, der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen. Ist er nicht klebrig genug, eine kleine Schüssel mit Wasser bereit halten, in das man die Hände tauchen kann, ehe die Bagel gerollt werden.

Jedes Stück Teig zu einer Wulst rollen, dann diese um die Hand wickeln und die Enden versiegeln, indem man mit der Hand darüber rollt. Gerollte Bagel auf ein Geschirrtuch legen und 15 Minuten gehen lassen.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Ein Backblech mit Polenta bestreuen.

Sobald das Salzwasser kocht, so viele Bagel wie möglich hineingeben, ohne dass diese sich gegenseitig berühren. 2 Minuten kochen. Bagel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und aufs Backblech setzen.

Den Backofen auf 215 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Die Bagel damit bepinseln. Nach Belieben mit Sesam oder Mohnkörnern bestreuen. Bagel im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.

Für den Spargelsalat die Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Spargel waschen und abtropfen lassen. Dann die Spargelstangen mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Die Streifen mit etwas Salz und Zucker würzen, gut vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Eier schälen, halbieren und jeweils das Eigelb auslösen. Das Eiweiß fein hacken.

Eigelb und Olivenöl in eine Schüssel geben und fein vermischen. Zitrone auspressen, Saft unter die Eigelbmischung mixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelstreifen mit dem Dressing vermischen. Die Oliven halbieren und untermischen. Das gehackte Eiweiß unterheben.

Bagel mit etwas Frischkäse bestreichen und Räucherlachs auflegen. Zum Spargelsalat servieren. Tipp: Den Salat mit einem Onsen-Ei servieren. Sog. Onsen-Eier garen eine knappe Stunde bei einer Temperatur von ca. 65-68 Grad. Eiklar und Dotter gerinnen so nur leicht und haben eine

wachsweiche Konsistenz. Ursprünglich kommen die Onsen-Eier aus Japen, die dort in heißen Quellen sog. Onsen gegart wurden. Für ein perfektes Onsen-Ei einen Topf mit Wasser füllen und mithilfe eines Thermometers auf konstante 68 Grad erhitzen. Die Eier vorsichtig ins Wasser geben und 45 Minuten bei 65-67 Grad garen lassen. Die Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren. Dann die gegarten Eier vorsichtig mit einem Messerrücken aufschlagen und direkt über den Salat geben oder in eine Schüssel gleiten lassen.

Frank Buchholz am 16. Juni 2017

## Bunte Sommer-Salate

### Für 4 Personen

#### Für den Kartoffelsalat:

800 g Frühkartoffeln	350 ml Gemüsebrühe	2 Lauchzwiebeln
2 Tomaten	1 Gurke	2 Msp. Curry
2 EL Apfelessig	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

#### Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
100 g Sahnequark	4 EL Kefir	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Cayennepfeffer

#### Für den Reis-Salat:

2 Tomaten	3 Stangen Staudensellerie	1 Zucchini
2 Möhren	2 Lauchzwiebeln	1 kleine Gartengurke
150 g Langkornreis	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten.

Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen, garen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln inklusive Schale in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, dann über die Kartoffeln gießen.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und sehr fein schneiden.

Tomaten und Gurke waschen, abtropfen lassen. Tomate in Scheiben schneiden und die Gurke würfeln.

Vorbereitetes Gemüse zu den Kartoffeln geben, untermischen.

Mit Curry, Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Für den Dip die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Quark, Kefir und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen und die fein geschnittenen Kräuter untermischen.

Den Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelsalat und Quark-Dip servieren.

Für den Reissalat Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.

Staudensellerie, Zucchini, Möhren und Lauchzwiebeln waschen, putzen bzw. schälen und würfeln.

Die Gemüseabschnitte und 1 Liter Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Brühe passieren und in einen Topf geben, mit etwas Salz würzen.

Sellerie-, Zucchini- und Möhrenwürfel in der Brühe bissfest blanchieren. Gemüswürfel aus der Brühe heben.

Brühe wieder aufkochen, den Reis einstreuen und darin garen.

Den Reis abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. 19. Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. 10. Vorbereitetes Gemüse unter den Reis mischen.

21. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden und ebenfalls untermischen.

21. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. 22. Den Salat mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, abschmecken und anrichten.

Vincent Klink am 01. Juni 2017

## Couscous-Salat mit Feigen-Tatar

### Für 4 Personen

#### Weingelee:

250 ml kräftiger Rotwein      120 ml Portwein      20 g Zucker  
3 Blatt Gelatine

#### Couscous-Salat:

150 g Ananas      1 Orange      1 Grapefruit  
200 g Couscous      1/2 TL Curry      1 Prise Raz-el-Hanout  
30 ml Reisessig      30 ml Sweet-Chili-Chicken-Sauce      20 ml Austernsauce  
150 ml Weißwein      20 ml Olivenöl      2 Bio-Limetten  
2 Stängel Zitronengras      50 g Butterflocken

#### Feigen-Tatar:

400 g reife Feigen      200 g Blauschimmelkäse      Salz  
1 Prise Piment-d'Espelette      50 g Macadamianüsse

Wein und Portwein und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im warmen eingekochten Wein auflösen. Die Flüssigkeit in eine kleine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form geben und gut auskühlen lassen und fest werden lassen (im Kühlschrank, mindestens 1,5 Stunden).

Ananas schälen, halbieren und den festen Mittelstrunk heraus schneiden, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Orange und Grapefruit mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden und diese fein würfeln. Couscous, Curry, Raz el Hanout, Reisessig, Sweet Chili Chicken Soße, Austernsoße, Weißwein, Früchte und Olivenöl mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Dann Saft und Schale in einen Topf geben. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Zitronengras klein schneiden, zum Limettensaft geben, mit 1 l Wasser auffüllen und aufkochen. Ein Sieb mit dünnem Passiertuch auslegen, mit gequollener Couscousmasse füllen und abdecken. Das Sieb auf dem Topf über heißem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen. Anschließend die Butterflocken unter den Couscous arbeiten.

Zwei große Feigen beiseite legen. Die restlichen Feigen schälen und in Würfel schneiden. Blauschimmelkäse grob reiben. Mit den Feigenwürfeln mischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die restlichen beiden Feigen in große Würfel. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann fein reiben.

Das Weingelee mit Hilfe der Folie aus der Form nehmen, die Folie entfernen und das Gelee in kleine Würfel schneiden.

Couscous mit Hilfe eines Metallrings auf einem Teller anrichten. Feigenkäsesalat in der Mitte auf den Couscous setzen. Mit Feigenwürfel, den Weingeleewürfeln und den Macadamianüssen garnieren.

Jörg Sackmann am 14. März 2017

## Frankfurter Grüne Sauce mit Pellkartoffeln

### Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	Meersalz	4 hartgekochte Eier
2 EL Zitronensaft	1 EL scharfer Senf	2 EL Speiseöl
3 EL Sauerrahm	Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Bund traditioneller Kräutermix		

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt aufkochen. Kartoffeln garen.

Inzwischen Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.

Eigelb durch ein feines Sieb streichen.

Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Öl und Sauerrahm glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.

Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.

Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen.

Kartoffeln nach Belieben abziehen und mit der Grünen Sauce anrichten. Tipp: Wer mag, hackt das gegarte Eiweiß sehr fein und mischt es einfach mit unter die Grüne Sauce.

Vincent Klink am 22. Juni 2017

# Frischkäse-Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei

## Für 4 Personen

1 Kastenweißbrot vom Vortag	ca. 60 g Butter	400 g junger Blattspinat
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Frischkäse
3 EL Saure Sahne	1 Ei	Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	1 EL Senf, scharf	3 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico		
<b>Für die verlorenen Eier:</b>		
10 ml Essig	4 Eier	Salz

Das Kastenweißbrot entrinden und der Länge nach pro Portion in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und pro Portion ein Muffin-förmchen damit auskleiden, indem die Brotscheibe gut in die Form eingedrückt wird.

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Hälfte des Spinats zugeben und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und fein hacken.

Frischkäse mit saurer Sahne und Ei in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut mit einem Schneebesen vermischen, dann den gehackten Spinat darunter ziehen.

Diese Masse in die mit der Brotscheibe vorbereiteten Förmchen geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Senf, Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Für die verlorenen Eier ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und mit Essig würzen. Das Wasser darf nicht zu stark kochen.

Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß „gerade“ ziehen und ca. 6 Minuten pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.

Restliche Spinatblätter mit der Vinaigrette marinieren, mit Schnittlauch bestreuen. Die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und mit etwas Salat auf Tellern anrichten, das verlorene Ei auf den Salat geben und servieren.

Otto Koch am 13. April 2017

## Gebratene Portobello-Pilze mit Soße

### Für 4 Personen

50 g Haselnüsse	4 riesengroße Champignons	2 Eier
Salz, Pfeffer	100 g Mehl	200 g Weißbrotbrösel
2 Tomaten	1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer	1 Schalotte	1 Selleriestaude
1/2 Bund Schnittlauch	250 ml Sonnenblumenöl	1 Handvoll Senfblätter
500 g Topinambur	1 EL Haselnussöl, geröstet	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Haselnüsse auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten dunkel rösten, dann herausnehmen und die Haut abreiben.

Portobello Pilze mit einem Pinsel säubern (nicht waschen). Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze panieren, dafür in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbrösel wenden. Panierte Pilze zur Seite stellen. Für die Sauce vierge die Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abschälen. Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und das Fruchtfleisch in ganz kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch und Ingwer schälen und pressen oder ganz fein schneiden. Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

Staudensellerie waschen und einen Stengel ebenfalls sehr fein schneiden. Den restlichen Sellerie in einer Saftzentrifuge entsaften. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Selleriesaft mit Tomaten, Ingwer, Knoblauch, Schalotte und Selleriewürfeln vorsichtig mischen, abgeriebene Zitronenschale und Schnittlauch hinzu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Sonnenblumenöl vorsichtig unterrühren und bis zum Anrichten bereit stellen.

Senfblätter abbrausen und trocken schütteln.

Topinambur waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Topinamburscheiben wie Bratkartoffeln braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem tiefen Topf oder einer Fritteuse das restliche Öl erhitzen und die panierten Pilze darin goldbraun ausbacken.

Zum Anrichten gebratene Topinamburscheiben auf den Teller geben, darauf den panierten Pilz umgekehrt drauflegen und die Senfblätter zum Schluss in den Pilz drapieren. Die Sauce vierge im Kreis auf dem Teller verteilen, geröstete Haselnüsse darüber streuen und mit ein paar Tropfen Haselnussöl beträufeln.

Martina Kömpel am 03. Februar 2017

## Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat

### Für 4 Personen

1,5 kg große Kohlrabi	1 Stängel Zitronengras	100 g Couscous
1/2 TL Thai-Currypaste	1 TL gekörnte Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Bio-Zitronen	2 EL Kokosraspel	Salz
6 EL Pankomehl	4 EL neutrales Pflanzenöl	<b>Für die Sauce:</b>
500 ml Wasser	1 EL Cashewmus	2 TL Zitronensaft
3 Msp. schwarzes Salz	Salz	

### Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Bund Radieschen	1 Bund Dill
2 EL natives Leinöl	4 EL Weißweinessig	2 EL Agavensirup
1 TL Salz		

Die Kohlrabi schälen und die holzigen Wurzelansätze gerade abschneiden. Dann die Kohlrabiknollen im Ganzen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Minuten etwas über bissfest garen.

In der Zwischenzeit die doppelte Menge Wasser wie Couscous (200 ml Wasser auf 100 g Couscous) aufkochen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Die Stange halbieren, die obere Hälfte zur Seite legen, den Rest in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Couscous, der Thai-Currypaste und der gekörnten Brühe in eine Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen, gut umrühren und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die feingehackte Petersilie und die Kokosraspel unter den gequollenen Couscous heben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die bissfest gegarten Kohlrabi mit Hilfe eines Kugelausstechers aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen. Die entfernten Kohlrabistücke für die Sauce zur Seite stellen.

Die ausgehöhlten Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen, von innen leicht salzen und mit dem Couscous füllen. Die Füllung mit einem Löffel fest andrücken.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale mit Pankomehl und Pflanzenöl mischen und jeweils etwas davon als Kruste mittig auf die gefüllten Kohlrabi setzen. Im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten garen, bis die Kruste leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Kohlrabirabschnitte mit Wasser, Cashewmus, Zitronensaft und Kala Namak glatt pürieren, in einen kleinen Topf geben und mit der zurückbehaltenen Zitronengrashälfte aufkochen. Mit Salz abschmecken. Dann vom Herd ziehen und bis kurz vor dem Servieren zugedeckt ziehen lassen.

Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben oder Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gemüsewürfel mit dem Dill in eine Schüssel geben. Leinöl, Weißweinessig, Agavensirup und Salz zugeben und gut vermischen. Bis zum Servieren den Salat ziehen lassen.

Gefüllte Kohlrabi mit der Sauce anrichten und den Salat dazu servieren.

Nicole Just am 24. April 2017

# Gegrilltes Gemüse mit mariniertem Ziegenkäse

## Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	2 Fleischtomaten
2 Zucchini	1 Fenchelknolle	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Pfeffer	400 g Ziegenfeta
2 Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum	15 schwarze Oliven

Die Auberginen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine flache Form oder auf ein Backblech geben, gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen.

Zucchini waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Fenchel in Scheiben schneiden und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Zweig streichen.

Die gesalzenen Auberginenscheiben abwaschen und trocken tupfen.

Alle Gemüse (bis auf die Auberginenscheiben) salzen, mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten garen, bis sie weich sind. Dann vom Grill nehmen und mit Thymianblättchen und Pfeffer würzen. Tipp: Anstatt auf dem Grill können die Gemüsescheiben natürlich auch in einer Grill- oder normalen Pfanne gebraten werden.

Ziegenfeta in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Oliven fein hacken.

Käsewürfel mit Lauchzwiebeln, Basilikum und Oliven in eine Schüssel geben, 2 EL Olivenöl untermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegrilltes Gemüse mit dem marinierten Käse anrichten. Dazu passt Fladen- oder Weißbrot.

Otto Koch am 08. Juni 2017

## Gemüse-Strudel mit Kräuter-Soße

### Für 4 Personen

150 g Karotten	150 g Staudensellerie	150 g Lauch
100 g Zwiebeln	150 g Champignons	Salz
Pfeffer	1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
1 EL flüssige Butter	1 Strudelteig	1 Eigelb
200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	1 Bund gemischte Kräuter

Karotten, Staudensellerie, Lauch, Zwiebeln und Champignons putzen bzw. schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch schälen und pressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Gepressten Knoblauch, Basilikum und etwa 1 EL flüssige Butter unter das Gemüse mischen.

Den Strudelteig ausrollen, die Gemüsemischung darauf verteilen und einrollen. Den Gemüsestrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eigelb einstreichen. Im Ofen bei 200 Grad (Ober-Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.

Für die Sauce die Gemüsebrühe in einen Topf geben und etwas einkochen lassen, dann Sahne zugeben und noch etwas einkochen lassen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Mit einem Pürierstab die Sauce aufmixen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebackenen Strudel in gleich große Stücke schneiden und mit der Sauce anrichten.

Otto Koch am 16. März 2017

# Geschmorte Jackfrucht im Kokosmilch-Bete-Brötchen

## Für 4 Personen

### Für die Brötchen:

150 g Rote Bete	200 ml Kokosmilch	400 g Weizenmehl (405)
10 g Hefe	1 TL Zucker	1 TL Salz
1 EL Sesamsamen		

### Für die Jackfrucht:

325 g grüne Jackfrucht	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl	2 TL Tomatenmark	1 TL Mehl
4 TL Sojasauce	150 ml Wasser	100 ml Rotwein
25 ml Kaffee	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
1 Spritzer Liquid Smoke		

### Für den Kohl und Mayonnaise:

200 g Spitzkohl	Salz	1 Prise Zucker
25 ml Sojamilch	80 ml Sonnenblumenöl	2 TL weißer Balsamico
1,5 EL Ahornsirup	1/2 TL Senf (mittelscharf)	weißer Pfeffer
1 Msp. Kala-Namak (schwarzes Salz)	1 kleine rote Zwiebel	1/2 Bund Blattpetersilie
4 EL geröstete Erdnusskerne	1 Spritzer Weißweinessig	

Für die Brötchen die Rote Bete gründlich abbürsten, den Wurzelansatz sparsam entfernen, die Bete mit Schale in feine Würfel schneiden. Betewürfel und Kokosmilch aufkochen und zugedeckt 5-8 Minuten sanft köcheln, bis die Rote Bete weich ist. Danach vom Herd ziehen, so fein wie möglich pürieren und lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Mehl in eine große Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken und die zerbröselte Hefe und den Zucker hineingeben. Die lauwarmer Kokos-Rote-Bete-Mischung über die Hefe in die Mehlmulde gießen und 5-10 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Anschließend Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach noch 2-3 Minuten per Hand weiterkneten, bis die Teigoberfläche seidig-matt glänzt und sehr glatt ist. Den Teig zur Kugel formen, in eine leicht bemehlte Schüssel geben und zugedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort auf das Doppelte aufgehen lassen.

Die Jackfrucht durch ein Sieb abgießen und sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und gut trockentupfen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Größere Jackfruchtstücke längs halbieren.

Etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin langsam anbraten, bis sich die Ränder goldbraun färben. Herausnehmen, erneut etwas Pflanzenöl auf mittlerer Stufe im Schmortopf erhitzen und die Jackfruchtstücke rundherum goldbraun anbraten.

In der letzten Minute den Knoblauch und die Zwiebeln in die Pfanne geben. Das Tomatenmark und das Mehl zugeben und unter Rühren anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Mit Sojasauce, Wasser, Rotwein und Kaffee ablöschen, Salz und Liquid Smoke zugeben und umrühren. Die Mischung aufkochen, dann zugedeckt ca. 2 Stunden bei niedriger Temperatur sanft auf dem Herd schmoren.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den aufgegangenen Teig auf eine Backunterlage oder die leicht bemehlte Arbeitsplatte stürzen und zu einer 20 cm langen Rolle ausziehen. Die Rolle vierteln und aus den Teiglingen längliche Brötchen formen. Die Oberseite der Brötchen im Sesam wälzen, überschüssige Sesamkörner abklopfen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei Raumtemperatur 15

Minuten ruhen lassen. Die Brötchen anschließend 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Sie sind fertig gebacken, wenn sie beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingen.

Den Spitzkohl halbieren und den Strunk sowie unschöne äußere Blätter entfernen. Kohlhälften dann in sehr dünne Streifen schneiden. Die Kohlstreifen mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker in eine große Schüssel geben und die Gewürze mit sanftem Druck unterkneten, dann die Schüssel beiseite stellen.

Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.

Die Mayonnaise Balsamico, Ahornsirup, Senf, Salz, Pfeffer und Kala Namak abschmecken.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und mittelfein hacken. Die Nüsse grob hacken.

Den Kohl kurz vor dem Servieren mit Weißweinessig und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Brötchen bis zur Hälfte aufschneiden und mit der Mayonnaise bestreichen.

Etwas vom Spitzkohl und den roten Zwiebeln sowie geschmorte Jackfruit in die Brötchen füllen, mit der gehackten Petersilie und den Nüssen bestreuen und servieren.

Nicole Just am 06. März 2017

# Indischer Blumenkohl

## Für 4 Personen

### Für das Naan:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
400 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	1 TL Salz
1 Prise Chilipulver	1 Ei	60 ml Milch
100 g Naturjoghurt		

### Für den Blumenkohl:

1,2 kg Blumenkohl	Salz	1 rote Zwiebel
5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz
1 TL Kurkuma	1 Prise Kardamaom	1 Prise Gewürznelke
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zimt	100 ml Gemüsebrühe

### Für den Joghurdip:

1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	1/2 TL Salz
150 g griech. Joghurt (10%)	1 Prise Kreuzkümmel	

Für das Naan die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.

Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.

Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.

Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.

Die Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und diese in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für den Joghurdip Minze und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Salz in einen Mörser oder Mixer geben und gut miteinander vermischen. Dann unter den Joghurt mischen und mit Kreuzkümmel abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Kurkuma, Kardamom, Nelke, Kreuzkümmel und Zimt zugeben, kurz mit anbraten, dann den gekochten Blumenkohl zugeben. Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen bis die Gemüsebrühe verdampft ist, dabei immer wieder umrühren und abschmecken.

Blumenkohlgemüse auf Tellern anrichten, Joghurdip und die Brotfladen dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Mai 2017

## Käse-Salat mit Buchweizen-Blini

### **Blini:**

15 g Hefe	150 ml Milch	2 Eier
100 g Buchweizenmehl	100 g Weizenmehl	Salz
1 Prise Zucker	75 ml Bier	3 EL Butterschmalz

### **Käsesalat:**

100 g Staudensellerie	Salz	2 Äpfel
1/2 Zitrone	250 g Emmentaler Käse	2 EL Rosinen
2 EL Crème-fraîche	Pfeffer	

Für den Bliniteig die Hefe in handwarmer Milch auflösen. Eier trennen. 2. Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem Teig rühren und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Käsesalat Staudensellerie waschen und die Stangen kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abtropfen und in ca. 5 mm dicke Stücke schneiden.

Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen und gleich etwas über die Apfelspalten träufeln. Den Käse in Streifen schneiden und mit Sellerie, Apfel und Rosinen in eine Schüssel geben.

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Zutaten in der Schüssel rühren. Den Käsesalat abschmecken.

Eiweiß zu Eischnee aufschlagen und unter den Bliniteig heben. Soviel Bier untermischen, bis der Teig dickflüssig ist.

In einer kleinen Pfanne Butterschmalz erhitzen und mit einem Esslöffel etwas Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig große ca. 1 cm starke Blini ausbacken.

Die Blini mit dem Käsesalat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 30. März 2017

## Käse-Spätzle mit Feldsalat

### Für 4 Personen

400 g Mehl	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	200 g Bergkäse	3 EL Butter
150 ml Milch	Pfeffer	Feldsalat
1 kleine Kartoffel, mehlig	150 g Feldsalat	1/2 Bund Schnittlauch
3 EL Rapsöl	1 EL Apfelessig	125 ml kräftige Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die 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.

In der Zwischenzeit für das Salatdressing Kartoffel kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel 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.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Öl, Essig, Gemüsebrühe und die Kartoffel in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillschlange einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Spätzle ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Die Pfanne unter den Grill stellen und den Käse schmelzen lassen.

Wenn der Käse auf den Spätzle geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben. Feldsalat mit dem Dressing anmachen und mit den Käsespätzle servieren.

Vincent Klink am 26. Januar 2017

# Karamell-Schnecken mit Pekanuss

## Für 18 Schnecken

Für den Teig	1 Bio-Orange	35 g Vollkorn-Haferflocken
35 g Muscovado-Zucker	1,5 TL Salz	325 ml Milch
2 Eier	550 Weizenmehl, Type 405	7 g Trockenhefe
75 g kalte Butter, gewürfelt	Für den Sirup	250 ml Ahornsirup
125 g Butter	150 g Muscovado-Zucker	Für die Füllung
100 g Pekannüsse, gehackt	50 g Muscovado-Zucker	1 EL Zimt

**zusätzlich:**  
Butter

Achtung: Sie brauchen 18 Backförmchen von ca. 5 cm Durchmesser und 3-4 cm Höhe Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

In einer kleinen Schüssel Haferflocken, Muscovado-Zucker, Orangenschale und Salz mischen. Die Milch in einem Topf erwärmen und über die Haferflockenmischung gießen, 10 Minuten stehen lassen.

Die Eier ins Haferflocken-Milch-Gemisch einschlagen.

Mehl und Hefe in eine Schüssel geben, die Haferflocken-Mischung hinzugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Knethaken oder der Küchenmaschine kneten, bis der Teig weich und geschmeidig ist. Nach und nach die kalte Butter in kleinen Stücken dazugeben und alles ca. 5 Minuten lang kneten (evtl. noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig zu feucht ist). Anschließend den Teig mit der Hand auf der Arbeitsfläche kurz kneten und zu einer Kugel formen.

Eine Schüssel mit Butter ausfetten, den Teig einlegen und mit einem fechten Geschirrtuch bedecken. Ca. 45 Minuten den Teig bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den gegangenen Teig noch einmal von Hand sanft durchkneten und nochmals 15 Minuten abgedeckt in der Schüssel stehen lassen.

Ahornsirup mit Butter in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Dann den Topf vom Herd ziehen und den Zucker untermischen. Alles etwas abkühlen und eindicken lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Jeweils etwa 2 EL Sirupmischung in die Backförmchen geben, darauf jeweils 1 EL gehackte Pekannüsse.

Den Teig auf eine Größe von 50 x 30 cm ausrollen. Den Teig bis auf einen 1 cm am Rand mit der restlichen Sirupmischung bepinseln, anschließend mit Zucker und Zimt bestreuen.

Dann den Teig wie einen Teppich aufrollen und in etwa 3 cm breite Stücke schneiden, diese mit der Schnittfläche nach oben in die Förmchen legen. Die Förmchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen die Schnecken ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.

Sobald sie aus dem Ofen kommen, müssen die Förmchen auf den Kopf gestellt werden, damit der Sirup nicht fest wird und die Nüsse nicht in der Form kleben bleiben. Nach 5 Minuten, wenn die Förmchen etwas abgekühlt sind, können sie entfernt werden. Falls nötig, restliche Nüsse und Sirup mit einem Löffel aus der Form holen und über die Schnecken geben.

Cynthia Barcomi am 17. März 2017

# Kartoffel-Curry mit Raita und Gurken-Salat

**Für 4 Personen**

**Kartoffelcurry:**

1,2 kg kleine Kartoffeln	Salz	2 rote Zwiebeln
10 g frischer Ingwer	1 kleine scharfe Chilischote	2 Knoblauchzehen
2 kg Tomaten	1 TL Bockshornkleesamen	1 TL Curcuma
1 TL Kardamonsaat	1 TL Fenchelsaat	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimtpulver	1 TL Macisblüte	1 EL Bockshornkleeblätter
Butterschmalz	30 g Cashewkerne	1 Prise Chilipulver

**Raita:**

300 g Blattspinat	Speiseöl	500 g Joghurt (10%)
1 EL Walnüsse	1 grüne Chilischote	1 Bund Koriander
1 Bund Minze, Salz	2 Lauchzwiebeln	

**Gurkensalat:**

1 Gurke, Salz	1 EL Erdnüsse	1 Bio-Zitrone
1 TL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL schwarze Senfsamen

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser knapp gar kochen. Dann Kartoffeln abgießen und abziehen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer, Chilischote, Knoblauch putzen, bzw. schälen und fein würfeln.

Tomaten waschen, putzen, kleinschneiden und pürieren.

Alle Gewürze und die Bockshornkleeblätter mörsern.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Gemörserte Gewürze darin ca. 20 Sekunden erhitzen, bis sie zu duften anfangen (Achtung, nicht zu stark rösten, da sie schnell bitter werden können!). Zwiebeln, Ingwer, gehackte Chili und Knoblauch zugeben, kurz andünsten. Dann das Tomatenpüree untermischen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Raita Spinat verlesen, gründlich kalt waschen, trocken schleudern und die groben Stiele abzupfen.

Öl in einer Pfanne oder einem großen Topf erhitzen. Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Auf ein Sieb geben und ausdrücken. Spinat grob hacken.

Joghurt glatt rühren. Walnüsse grob zerkleinern. Chili putzen und fein schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln mit Kräutern, Spinat, Joghurt und Walnüssen mischen. Mit Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat Gurken schälen und raspeln, auf einem Sieb entwässern, ausdrücken.

Erdnüsse fein mahlen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und schwarze Senfsamen darin in ca. 15 Sekunden rösten.

Geröstete Gewürze mit Gurken und Erdnüssen mischen, nochmals mit Salz abschmecken.

Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomatensauce durch ein Sieb passieren, abschmecken und die Cashewnüsse untermischen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden anbraten. Mit Chilipulver und Salz würzen und kurz weiterbraten. Dann in die Tomatensauce geben.

Kartoffelcurry, Raita und Gurkensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Juni 2017



# Kohlrabi-Salat mit Kohlrabi-Blatt-Pesto, Ziegenkäse

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	Salz
Zucker	400 g Ziegenfrischkäse	1 Spritzer Schwarzkümmelöl
1 Prise Sumach	1/2 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
3 EL Butter	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
80 ml Sonnenblumenöl		

Kohlrabi putzen, die Blätter abschneiden, die feinen Blätter abbrausen, trockenschütteln. Die groben Blätter entfernen.

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben mit einem Kreisausstecher rund ausstechen. Die dabei entstehenden Abschnitte fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel und klein geschnittene Kohlrabiwürfel zugeben. Mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. In der Zwischenzeit Ziegenkäse mit Schwarzkümmelöl und Sumach in einen Cutter geben und mixen. Die Hälfte des Käses in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben. Den Rest zwischen Frischhaltefolie geben, flach drücken und ins Gefrierfach geben.

Die Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die rohen Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren, mit Salz und Zucker abschmecken

Zu den angeschwitzten Kohlrabistücken Butter geben und mit einem Pürierstab zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken, dann kalt stellen.

Einen Teil der Kohlrabiblätter für die Dekoration beiseite legen. Den Rest grob hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Parmesan reiben.

Gehackte Blätter mit Knoblauch, Parmesan und Sonnenblumenöl zu einem Pesto mixen und mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten das Kohlrabipüree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Kohlrabisalat anrichten, das Püree darum verteilen, mit Pesto beträufeln. Gefrorenen Ziegenkäse zerbrechen und darauf verteilen, Ziegenkäse im Spritzbeutel in Tupfen darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 12. April 2017

# Kräuter-Pfannkuchen mit Spargel und Mairüben

## Für 4 Personen

250 g kleine Mairüben	300 g grüner Spargel	100 g Radicchio
1 Lauchzwiebel	Salz	Pfeffer
1 TL Bio-Zitronenschale	1 EL Zitronensaft	50 g Cashew- oder Mandelmus

## Für die Pfannkuchen:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	125 g Dinkelmehl (630)
1 Prise Kala Namak	Pfeffer	1 TL Speisestärke
250 ml Mineralwasser	2 EL Rapsöl	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Die Mairüben putzen und schälen. Spargel waschen, die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Mairüben in 1 cm große Würfel, den Spargel schräg in 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1,5 cm breite Spalten schneiden. Lauchzwiebel waschen, abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

1/2 l Wasser aufkochen und leicht salzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 2 Minuten bissfest garen. Das Gemüse abgießen, 200 ml Kochwasser dabei auffangen. Das Gemüse kurz kalt abschrecken und warmstellen. Das Kochwasser zur Seite stellen.

Für die Pfannkuchen die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, einige schöne Kräuterspitzen zur Deko beiseitelegen und den Rest fein hacken.

Mehl, Kala Namak, 1 Prise Pfeffer und Speisestärke in eine Schüssel geben und vermischen. Mineralwasser und Rapsöl zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Die Hälfte vom Dill und die gehackte Petersilie untermischen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. 1 TL Pflanzenöl hinein geben und pro Pfannkuchen etwa 1/2 Suppenkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig durch Schwenken zu einem Kreis von 16-18 cm Durchmesser auseinanderlaufen lassen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Dann wenden und weitere 30 Sekunden braten. Auf dieses Weise aus dem Teig pro Person einen Pfannkuchen zubereiten, kurz warm stellen.

Radicchio, Gemüse und Lauchzwiebel in der Pfanne unter Wenden 1 Minute kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen.

Zitronensaft, Kochwasser und Cashewmus verrühren. Die Mischung aufkochen und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit dem Gemüse mischen, den übrigen Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfannkuchen auf Teller verteilen. Gemüse und etwas von der Sauce in die Mitte geben und die Pfannkuchen umklappen. Mit den Kräuterspitzen garniert servieren.

Nicole Just am 22. Mai 2017

# Kräuter-Zitronen-Polenta mit jungem Gemüse

**Für 4 Personen:**

**Für das Gemüse:**

1 Bund Radieschen	1 Bund Lauchzwiebeln	400 g grüner Spargel
300 g Möhren	1/2 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup	Meersalz	Pfeffer

**Für die Polenta:**

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Bärlauch	1 Bio-Zitrone	60 g Pecorino
1 l Gemüsebrühe	250 g Polentagrieß	25 g Butter
Salz	Pfeffer	20 Gänseblümchenblüten
2 EL Kokosöl		

Radieschen und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Spargel waschen und nur das untere Drittel der Stange schälen, die angetrockneten Enden abschneiden. Die Möhren schälen.

Radieschen vierteln, Lauchzwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren der Länge nach vierteln und dann ebenfalls in 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel der Länge nach halbieren und in 4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Polenta die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone sowohl für das Gemüse als auch für die Polenta heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft ausdrücken.

Den Pecorino fein reiben.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Zunächst die Möhren darin ca. 3 Minuten dünsten, dann separat die Radieschen und danach den Spargel mit den Lauchzwiebeln dünsten. Die Gemüse jeweils mit etwas Ahornsirup, Fleur de Sel, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, dann mit dem Schneebesen den Polentagrieß einrühren. Die Polenta unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Butter, Pecorino, die Kräuter sowie Zitronenschale und -saft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gänseblümchenblüten vorsichtig abbrausen und trocken tupfen.

Die Polenta in tiefen Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Gänseblümchenblüten dekorieren. Das Gemüse dazu reichen und servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. April 2017

# Linsen-Dal nach Punjab-Art mit Ballon-Brot

## Für 6 Personen

200 g braune Linsen	150 g Linsen	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwerwurzel (ca. 4 cm)	1 Chili
2 EL neutrales Pflanzenöl	600 ml Wasser	3 TL Garam Masala
2 Lorbeerblätter	400 g Tomatenstücke	1,5 TL Salz
2 TL Zucker	<b>Ballonbrot:</b>	
200 g Weizenmehl (Type 405)		
1 TL Trockenhefe (3 g)	1/2 TL Salz	1 TL Zucker
1 EL Pflanzenöl	125 ml Pils	
<b>zusätzlich:</b>		
Pflanzenöl	Ingwer	1/2 Bund Koriander

Die Linsen unter kaltem Wasser abwaschen, in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kaltem Wasser übergießen. Zugedeckt 5-6 Stunden oder über Nacht einweichen. Das Einweichwasser anschließend abgießen und wegschütten, die Linsen abtropfen lassen.

Ca. 2 Stunden vor Ende der Linsen-Einweichzeit den Hefeteig für das frittierte Brot zubereiten. Dafür Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel gut mischen. Öl und das Pils (Zimmertemperatur) zugeben und die Mischung mit einem Löffel oder den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Dann mit den Händen noch kurz glatt kneten. Der Teig sollte eine glatte Oberfläche haben und nicht kleben. Den Teig zu einer Kugel formen und an einem warmen Ort in ca. 2 Stunden auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

Für die Linsen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne mit Deckel oder einem weiten Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer 1 Minute unter Rühren darin glasig schwitzen. Die abgetropften Linsen zugeben und 3-4 Minuten braten. Mit 600 ml Wasser ablöschen, Garam Masala, die Lorbeerblätter sowie die Hälfte der Tomaten zugeben, umrühren und zugedeckt 45 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Nach Ablauf der Kochzeit 1/3 der Linsen mit etwas Kochflüssigkeit herausnehmen, pürieren und zurück in den Topf geben. Salz und Zucker zugeben und nochmal zugedeckt 20-30 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit das Brot zubereiten. Aus dem Teig eine Rolle von ca. 25 cm formen und 8 Stücke abstechen. Ca. 2 fingerbreit Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Teigstücke zu ca. 1-2 mm dünnen Fladen ausrollen und einzeln im tiefen Fett ausbacken. Dabei mit der Schaumkelle konstant Öl auf die Oberseite der Fladen schaufeln. Sobald die Brotoberseite zu einem Ballon aufgegangen ist, umdrehen und ca. 10 Sekunden von der anderen Seite frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nacheinander 8 Ballonbrote herstellen.

Unter die gekochten Linsen die übrigen Tomaten unterrühren.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob hacken, etwas geschälten Ingwer in sehr dünne Streifen schneiden.

Das Linsen-Dal in tiefe Teller oder Schüsseln füllen, mit dem Koriander und den Ingwerstreifen dekorieren und das Brot dazu servieren.

Nicole Just am 09. Januar 2017

## Mariniertes Gemüse mit Yuzu-Vinaigrette

### Für 4 Personen

3 Auberginen	30 g Miso-Paste	8 Lauchzwiebeln
4 Mini-Pak Choi	12 Fingermöhren	12 Kirschtomaten
4 Mini-Rote-Bete	4 Mini – Gelbe-Bete	1/2 Frisée
1 Beet Shiso-Kresse	Für die Vinaigrette	1 Zitrone
1/4 rote Paprika	1/4 grüne Paprika	15 g eingelegter Ingwer
1/2 Bund Koriander	30 ml Yuzu-Saft	30 ml Mirin
15 g Misopaste	1 TL Palmzucker	70 ml Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich garen.

Die Lauchzwiebeln putzen. Nacheinander Lauchzwiebeln, Pak Choi, Fingermöhren, Kirschtomaten, Gelbe Bete und zuletzt Rote Bete in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Gelbe und Rote Bete anschließend schälen. Den Frisée putzen, waschen und gut abtropfen.

Mit einem Löffel das weich gegarte Fruchtfleisch der Auberginen auslösen und in einen Mixer geben. Die Miso-Paste zufügen und zu einem Püree verarbeiten.

Für die Yuzu-Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut abschälen und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Ingwer ebenfalls fein schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. 8. Zitronensaft mit Yuzu-Saft, Mirin, Misopaste und Palmzucker in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl langsam zugeben und dabei mit dem Schneebesen unterrühren. Zuletzt, Ingwer, Paprika und Koriander unterheben. Die blanchierten Gemüse darin marinieren.

Zum Anrichten etwas Auberginencreme in die Tellermitte geben, die blanchierten Gemüse darum herum anrichten. Frisée mit Kresse mischen, auf das Gemüse geben, mit etwas Yuzu-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Karlheinz Hauser am 21. März 2017

# Omelett mit Frühling-Kräutern und Radieschen-Salat

## Für 4 Personen

8 Eier	3 EL Sahne	Salz, Pfeffer
250 g körnigen Frischkäse	3 Eigelb	4 EL Weißbrotbrösel
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Pimpinelle	1 Bund Kerbel
1 Bund Sauerampfer	4 EL Butter	
<b>Radieschensalat:</b>		
2 Bund Radieschen	Salz	2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier in eine Schüssel schlagen, Sahne zugeben, salzen, pfeffern und verquirlen.

In einer weiteren Schüssel körnigen Frischkäse mit Eigelb und den Brotbröseln mischen.

Schnittlauch, Pimpinelle, Kerbel und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Frischkäse mischen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die aufgeschlagenen Eier nacheinander portionsweise in die Pfanne geben und bei geringer Hitze je ca. 3 Minuten langsam garen. Am Anfang kann etwas gerührt werden. Dann etwas von der Kräutermischung in die Mitte geben und das Omelett zusammenschlagen. Das Omelett vorsichtig in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen das Omelett noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. So nach und nach die Omeletts garen.

Radieschen putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder feine Scheibchen hobeln. Radieschen salzen, Apfelessig und Olivenöl angießen und alles gut vermischen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Radieschen mischen.

Zum Servieren das Omelett mit dem Salat anrichten.

Vincent Klink am 06. April 2017

## Risoni-Nudeln mit Mairübe und Büffel-Mozzarella

### Für 4 Personen

grobes Meersalz 4 Mairübchen

### Für die Honig-Vinaigrette:

50 g Honig 20 ml weißer Holunderblütenessig 100 ml Traubenkernöl

Salz weißer Pfeffer

### Für die Nudeln:

200 g Büffelmilch-Mozzarella	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer	4 Schalotten	20 ml Balsamico
200 g Risoninudeln	600 ml Gemüsebrühe	6 Oliven
30 g Parmesan, frisch gerieben	1 Bund Brunnenkresse	8 Steinchampignons
1 TL eingel. Pfefferkörner	Zucker	

Ofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Meersalz in einer Auflaufform verteilen.

Rübchen putzen, auf das Meersalz setzen und im Ofen ca. 45 Minuten zugedeckt garen, bis sie weich sind. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Inzwischen für die Vinaigrette Honig, Essig und Traubenkernöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Mozzarella in 1 cm große Stücke zerzupfen. Mit 2 EL Olivenöl und 1–2 Spitzer Honigvinaigrette, Salz und Pfeffer mischen und marinieren. Die noch warmen Rübchen abziehen. In 3 cm große, gleichmäßige Stücke zerteilen und mit Rest Tannenhonig-Vinaigrette marinieren.

Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Mit Balsamico ablöschen und einkochen lassen. 1 Prise Salz zugeben.

Risoninudeln zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Unter Rühren sacht aufkochen. Nudeln unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

Oliven fein schneiden. Oliven und Parmesan zu den Nudeln geben, eventuell noch etwas Fond zugeben und alles zu einem cremigen Risotto verrühren.

Kresse abbrausen, trocken schütteln und verlesen. Etwas davon kleinhacken. Pilze putzen und würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Pilze kurz darin anbraten.

Gebratene Pilze mit gehackter Kresse und Pfefferkörnern unter das Nudel-Risotto mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Risotto auf Tellern verteilen, Mairüben darauf setzen. Mozzarella auf den Rübchen verteilen, mit der Marinade und eventuell noch etwas Olivenöl beträufeln. Übrige Kresse grob schneiden und über das Gericht streuen.

Jörg Sackmann am 16. Mai 2017

# Rosmarin-Farinata mit jungem Gemüse

**Für 4 Personen**

**Für die Farinata:**

200 g Kichererbsenmehl	500 ml Wasser	4 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen	4 Frühlingszwiebeln	1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Natron	1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Pflanzenfett	4 EL Panko-Mehl

**Für das Gemüse:**

Salz, Pfeffer	100 g Zuckerschoten	350 g Kohlrabi
100 g Möhre	1 EL Cashewmus	

**zusätzlich:**

1 TL rote Pfefferbeeren	Salzflakes
-------------------------	------------

Für die Farinata Kichererbsenmehl und Wasser mit einem Schneebesen verquirlen, 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und zur Seite stellen.

Für das Gemüse ca. 300 ml Wasser mit 1/2 TL Salz zum Kochen bringen.

Die Zuckerschoten schräg in ca. 1 cm breite Rauten schneiden. Kohlrabi und Möhre schälen. Kohlrabi in ca. 5 mm große Würfel, die Möhre schräg in dünne Scheiben schneiden.

Möhre und Kohlrabi in das kochende Salzwasser geben und 2 Minuten zugedeckt kochen. Danach die Zuckerschoten zugeben und weitere 30 Sekunden kochen.

Das Gemüse durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Gemüse-Kochwasser mit Cashewmus in einen Topf geben und verquirlen. Aufkochen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce sämig eindickt. Vom Herd ziehen und zudecken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, die Ränder fetten.

Den Kichererbsenteig mit dem Schneebesen gründlich aufrühren, bis sich Schaum auf der Oberfläche bildet. Den Schaum mit einem (Schaum-)Löffel abschöpfen und wegwerfen.

Rosmarin, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Natron, Essig und Öl zum Teig geben und mit dem Schneebesen nochmals gründlich verrühren. Den Teig in die Springform geben und die Farinata 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Dann Panko-Mehl auf die Farinata streuen und weitere 10 Minuten backen.

Das Gemüse in der Cashewsauce erwärmen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Farinata aus der Form lösen und auf einen großen Teller setzen. 2-3 EL vom Gemüse in die Mitte geben, das übrige Gemüse getrennt servieren. Die Farinata mit rotem Pfeffer und einigen Salzflakes bestreuen.

Nicole Just am 19. Juni 2017

# Schnittlauch-Quiche mit Rettich-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

200 g Mehl	80 g Butter	50 ml Wasser
1 Ei	1 Prise Salz	300 g Hülsenfrüchte
Backpapier		

### Für den Belag:

1 Bund Schnittlauch	80 g Emmentaler	100 g Gruyère
50 g Pecorino	5 Eier	250 g Crème-fraîche
80 g Sahne	Pfeffer	1 Prise Muskat
Für den Salat	4 Halme Schnittlauch	1 Stück frischer Ingwer (1 cm)
1/2 Bio-Zitrone	1 EL Weißwein	2 EL Pflanzenöl
1 TL Sojasauce	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	250 g Rettich	

Für den Teig Mehl, Butter, Wasser, Ei und Salz zu einem festen homogenen Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Schnittlauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe3-4) vorheizen.

Den Boden dünn ausrollen und in eine gefettete Quiche- oder Springform (Durchmesser 26 cm) legen, den Rand etwas hoch ziehen und blind backen. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. Den Boden im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Schnittlauch sehr fein schneiden. Alle Käse reiben.

Eier mit Crème fraîche und Sahne verquirlen, den geriebenen Käse und Schnittlauch untermischen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nach dem „Blindbacken“ Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Die Backofentemperatur auf 150 Grad herunterschalten.

Käse-Ei-Masse auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen und im vorgeizten Ofen ca. 25 stocken lassen. D.h. wenn man die Kuchenform leicht schüttelt, darf die Masse nicht schwabbeln, sondernd nur sanft, gummiartig erzittern. Ist das der Fall, dann raus aus dem Ofen und kurz stehen lassen.

Für den Salat Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Weißwein, Öl, Sojasauce, Schnittlauch, Ingwer, etwas Zitronenabrieb und ein Spritzer Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln, die Vinaigrette dazu geben und gut untermischen. Die Quiche aus der Form lösen und mit dem Rettichsalat servieren.

Vincent Klink am 23. März 2017

# Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Kartoffel-Nuss-Püree

## Für 4 Personen

1 Spitzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	800 g Kartoffeln, mehlig
Salz	80 g Walnüsse	4 EL Zucker
1 Zwiebel	3 EL Butterschmalz	100 g franz. Rohmilch-Schnittkäse
1/2 Bund Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	200 g Champignons
1 TL Kartoffelstärke	250 ml Sahne	1 Zweig Lavendel
80 ml Milch	2 EL Butter	Muskat

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig zurecht stellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und wieder ins Essigwasser geben.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne Zucker hellgelb karamellisieren, die Nüsse zugeben, durch schwenken und direkt auf einem Blatt Backpapier erkalten lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner Hitze garen.

Vom Käse ein paar dünne Scheiben für die Decke abschneiden, den restlichen Käse reiben. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Champignons putzen und vierteln. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Pilze darin anbraten und mit Salz würzen.

Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser anrühren. Die gegarten Schwarzwurzeln aus der Pfanne herausnehmen, Sahne in die Pfanne geben, den Lavendelzweig dazu geben, aufkochen und mit angerührter Kartoffelstärke leicht abbinden. Den Lavendel herausnehmen, geriebenen Käse zugeben, die Sauce nochmal abschmecken und Schnittlauch untermischen. Schwarzwurzeln wieder untermischen.

Karamellnüsse grob zerhacken. Milch erwärmen.

Gekochte Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken, mit warmer Milch und Butter und den karamellisierten Walnüssen mischen, mit Salz, Majoranblättchen und Muskat abschmecken.

Püree, Schwarzwurzelnragout und Pilze anrichten, mit Käsescheiben verzieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2017

# Spaghetti mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto

## Für 4 Personen

250 g festk. Kartoffeln	300 g Spaghetti	Salz
2 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen	100 g Parmesan
40 g Pinienkerne	120 ml Olivenöl	Pfeffer

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, die Stielansätze und eventuell vorhandene Fäden entfernen. Die Bohnen nach Belieben halbieren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln ins kochende Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.

In der Zwischenzeit für das Pesto Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.

Parmesan untermischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.

Das Pesto mit etwas Kochwasser flüssiger rühren, zur Pasta-Mischung geben und alles durchschwenken.

Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und servieren.

Sören Anders am 19. Mai 2017

# Spargel mit Kräuter-Hollandaise, Kartoffel-Karotten-Puffer

## Für 4 Personen

1,5 kg weißer Spargel      Salz      1 Prise Zucker  
1 TL Butter

## Für die Hollandaise:

1/2 Bund Estragon      1/2 Bund glatte Petersilie      1/2 Bund Kerbel  
120 g Butter      2 Schalotten      200 ml Weißwein  
40 ml Weißweinessig      Salz, Pfeffer      6 Eigelb

## Für die Puffer:

600 g Kartoffeln, festk.      300 g Karotten      2 Eier  
2 EL Mehl      Salz, Pfeffer      5 EL Butterschmalz

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und die Stangen noch kurz bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.

Estragon, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Puffer Kartoffeln und die Karotten waschen, schälen, fein reiben, in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

Kartoffel- und Karottenspäne, Eier und Mehl in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Mit einem großen Löffel oder einer Saucenkelle den Kartoffelteig portionsweise in die Pfanne geben, mehrere Puffer gleichzeitig in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Dann herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen. Die Puffer auf einen Teller geben und im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Für die Hollandaise Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Schalotten schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Für die Sauce die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Den Spargel auf Tellern anrichten, die Kräuterhollandaise darauf verteilen und die Puffer dazu servieren.

Otto Koch am 20. April 2017

# Strudel mit geräuchertem Ziegenkäse und Datteln

**Für 4 Personen**

**Für den Strudel:**

1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	1/2 TL Fenchelsamen
3 Zweige Thymian	400 g Ziegenfrischkäse	2-3 EL Buchenspäne
10 Datteln	2 EL Walnüsse	1 Pack. Filoteig

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke	3 Stängel Dill	3 Stängel Koriander
1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl	Salz

Die Zwiebel schälen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin goldbraun anschwitzen. Fenchelsamen mörsern. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebelwürfel, Fenchelsamen und Thymianblätter mit dem Ziegenkäse mischen.

Zum Räuchern das Räuchermehl in einem Topf auf etwas Alufolie erwärmen, bis es den Rauchpunkt erreicht. Einen passenden Siebeinsatz mit dem Ziegenkäse in den Topf einsetzen und den Deckel schließen. Ca. 10 Minuten kräftig räuchern. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Datteln entkernen und kleinschneiden. Die Walnüsse hacken.

Den Filoteig ausbreiten und vier Schichten aufeinander legen, dabei jede Schicht dünn mit Olivenöl einpinseln. Dies sollte rasch geschehen da der Filoteig sehr schnell austrocknet!

Filoteig mit geräuchertem Käse, Walnüssen und Datteln bestreuen und locker aufwickeln. Mit Olivenöl bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 7 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Dill und Koriander abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Gurke mit den Kräutern mischen und mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz marinieren.

Strudel mit Gurkensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Februar 2017

## Topfen-Knödel mit Mango-Salat

### Für 4 Personen

600 g Magerquark	300 g Weißbrot	140 g Butter
100 g Puderzucker	2 Eigelb	2 Eier
1 Msp. Bio-Zitronen-Abrieb	500 ml Milch	5 EL Zucker
1 Vanilleschote		

### Für den Mangosalat:

2 Mango	1/2 Zitrone	20 g Zucker
10 ml Grenadine		

Den Quark gut abtropfen lassen. Vom Brot die Rinde entfernen und das Brot in feine Würfel schneiden. Die Rinde im Cutter zu Bröseln zerkleinern.

120 g Butter mit Puderzucker, Eigelbe, Eier und Zitronenschale in einem Schlagkessel schaumig schlagen. Unter die schaumig geschlagene Masse die Brotwürfel und den Quark heben, die Schüssel mit einer Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank mindestens 40 Minuten quellen lassen.

Für den Mangosalat die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Anschließend Fruchtfleisch würfeln und in eine Schüssel geben. Von der Zitrone den Saft ausdrücken und mit Zucker und Grenadine zu den Mangowürfeln geben und marinieren. (Nach Belieben mit einem Pürierstab leicht anpürieren.)

Milch mit 3 EL Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark austreichen. Vanillemark und ausgekratzte Vanilleschote in den Topf geben und aufkochen. 5. Aus der Quarkmasse Knödel formen und diese in der Vanillemilch ca. 15 Minuten pochieren. In einer Pfanne 2 EL Zucker schmelzen, 2 EL Butter zugeben und Brotrindenbrösel wenden.

Die Knödel anrichten, geschmälzte Semmelbrösel darauf geben und mit dem Mangosalat anrichten.

Vincent Klink am 05. Januar 2017

## Variationen vom hessischen Handkäse

### Für 4 Personen

1 TL scharfer Senf	2 EL Apfelessig	200 ml Leinöl
Salz	1 Prise Zucker	80 g Möhren
100 g Lauch	1 Apfel (z.B. Boskop)	600 g Handkäse (Sauermilchkäse)
grobes Meersalz	1/2 Kopfsalat	150 g Schmand
1 EL Milch	1 Dinkelbrot (ca. 300 g)	1 Bund Schnittlauch
3 Stängel Majoran	1 TL Kümmel	Pfeffer
100 g Rübensirup		

Aus Senf, Apfelessig und Leinöl eine Vinaigrette rühren, diese mit 1 Prise Salz und Zucker abschmecken.

Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Apfel- und Gemüswürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen und direkt in die Vinaigrette geben.

Die Hälfte des Käses in sehr dünne Scheiben aufschneiden und auf einem Teller ausbreiten, mit grobem Salz würzen und mit der Gemüse vinaigrette marinieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Fürs Salatdressing 1 EL Schmand mit Milch vermischen, mit einer Prise Salz würzen. Kurz vor dem Servieren den Salat damit marinieren.

Das Brot längs in sehr dünne Scheiben aufschneiden, diese in Rechtecke von 12 x 4 cm schneiden. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minute kross backen.

Schnittlauch und Majoran abbrausen, trocken schütteln. Vom Majoran die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden, Kümmel im Mörser zerstoßen.

Restlichen Sauermilchkäse grob raspeln oder hobeln. Käseraspel mit Schnittlauch, Majoran und Kümmel mischen. Diese Mischung auf den krossen Brotscheiben verteilen und überbacken bis der Käse weich ist.

Restlichen Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käsebrot und marinierten Käse mit etwas Salat auf Tellern anrichten. Je einen Klecks gewürzten Schmand und Rübensirup dazugeben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. März 2017

## Variationen von der gefüllten Tomate

### Für 4 Personen

12 mittelgroße Tomaten

#### Für Füllung 1:

2 Auberginen

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Curcuma

1 Bund glatte Petersilie

Salz

Pfeffer

#### Für Füllung 2:

Salz

Zucker

150 g Instant-Couscous

1 Bund Koriander

gemahlener Zimt

Olivenöl

#### Für Füllung 3:

1 Schalotte

Olivenöl

2 EL Honig

200 g Ziegenfrischkäse

1 Bund Thymian

1 Bund Estragon

Salz

Pfeffer

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die 1. Füllung den Backofen auf 220 Grad Stufe Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und im heißen Backofen unter Wenden ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für die 2. Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. 150 ml der Tomatenflüssigkeit und Couscous mischen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

Koriander unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren. Couscous-Füllung mit Zimt und Olivenöl abschmecken.

Für die 3. Füllung Schalotte abziehen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anbraten. Honig unter die Schalottenwürfel rühren und leicht karamellisieren lassen.

Honig-Mischung in eine Schüssel geben. Den Ziegenkäse zugeben und gut mischen. Thymian- und Estragonblättchen abzupfen, unter die Käsefüllung rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen aus dem Ofen nehmen. Das Fruchtfleisch schälen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Curcuma zugeben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und abzupfen.

Petersilie, angebratene Zwiebelwürfel und Auberginenfruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Füllungen darin verteilen und nach Belieben zum Beispiel mit Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juni 2017

# Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto

**Für 4 Personen**

**Für das Pesto:**

100 g Cashewkerne	2 rote Paprika	900 g Cherrytomaten
4 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	100 g frischer Parmesan
2 EL Balsamico	1 Prise Cayennepfeffer	Meersalz
3 Zucchini	Olivenöl	60 g Parmesan

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Die Cashewkerne in Wasser einweichen, bis das Gemüse gegart aus dem Ofen kommt.

Die Paprika waschen, in Hälften schneiden und die Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen.

Die Tomaten waschen und im Ganzen ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Die Knoblauchzehen mit der Schale in Backpapier wickeln und mit auf das Blech legen. Das Gemüse 45 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen und trockenreiben. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen

Die gegarten Knoblauchzehen vom Blech nehmen aus dem Backpapier wickeln und schälen.

Cashewkerne abtropfen lassen.

Parmesan grob reiben.

Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen und mit Knoblauch, Basilikum, etwa 2/3 vom Parmesan und Balsamico in einen großen, hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Cayennepfeffer und Fleur de Sel abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anschwanken.

Das Pesto und die Gemüsespaghetti vorsichtig mischen, mit wenig Olivenöl beträufeln und mit übrigem Parmesan und übrigem Basilikum garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 26. Juni 2017



# Verschiedenes

## Zitronen-Pie mit Baiser

### Für 8 Personen

100 g Butter, kalt	40 g Pflanzenfett, kalt	210 g Mehl
1/2 TL Salz	2 TL Zucker	75 ml Wasser, eiskalt
Butter	getrocknete Hülsenfrüchte	

### Füllung:

2 Bio-Zitronen	150 g Zucker	1,5 EL Maisstärke
5 Eigelb	2 Eier	1 Prise Salz
125 g Butter, kalt		

### Baiser:

1 Spritzer Essig	1 Prise Salz	5 Eiweiß (ca. 150 g)
1 Prise Salz	1 TL Zitronensaft	150 g Zucker

Für den Teig Butter und Fett in kleine Würfel schneiden, kalt stellen.

Mehl, Salz und Zucker vermengen. Butter und Fett grob einarbeiten, kaltes Wasser hinzufügen und mit einer Gabel verrühren, bis ein Teig entsteht. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Scheibe formen. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm stark ausrollen und die gefettete Pie-Form (Durchmesser 23 cm) damit auslegen. Die Ränder bis auf 1 cm abschneiden und dekorativ wellenförmig gestalten. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen und 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Boden mit einem Backpapier bedecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Ofen den Boden 10 Minuten anbacken. Dann herausnehmen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen, den Boden nochmals leicht mit einer Gabel einstechen und den Boden in der Form nochmals ca. 10 Minuten weiterbacken, bis der Teig goldbraun ist. Dann herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zucker und Maisstärke in einem Topf vermengen. Eigelbe und Eier hineinschlagen, 125 ml Zitronensaft, Zitronenschale und Salz hineingeben und gut verrühren. Den Topf auf den Herd geben und bei mittlerer Hitze die Masse ca. 5 Minuten rührend erhitzen, bis die Masse eindickt und an den Rändern zu köcheln beginnt.

Dann den Topf vom Herd nehmen, Butter in kleinen Stücken hinzufügen und schlagen, bis sich die Masse glättet. 10 Minuten abkühlen lassen, bevor diese Füllung auf den gebackenen Teigboden gegeben wird. Für das Baiser die Schüssel und den Schneebesen (oder Rührbesen des Handrührgerätes) mit Essig und Salz abwischen, danach jedoch nicht mehr abspülen.

Eiweiß mit Salz und 1 TL Zitronensaft in die Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder Handrührgerät verschlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Den Zucker langsam einrieseln lassen, dabei ständig weiterschlagen, bis das Baiser steif ist. Dann auf der Füllung verstreichen. Darauf achten, dass es bis an den Rand reicht, damit der Kuchen regelrecht versiegelt ist.

Den Kuchen auf der mittleren Schiene im Ofen bei 180 Grad ca. 10-12 Minuten backen, bis das Baiser goldbraun ist.

Vor dem Servieren den Kuchen auf einem Gitter mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.

Cynthia Barcomi am 20. Januar 2017

**Wild**

# Gefüllte Wachtel

## Für 4 Personen

1 kg blaue Kartoffeln	Salz	8 Wirsingblätter
4 Wachteln	1 Schalotte	50 g Wachtel-Innereien
Pflanzenöl	1 Scheibe Toastbrot	1 EL Haselnüsse
Pfeffer	1 Knoblauchzehe	20 ml Cognac
100 ml Geflügelbrühe	1 Zweig Thymian	1 EL Trüffelbutter

Die Kartoffeln gut bürsten und waschen und mit der Schale in einem Topf mit Salzwasser ca. 25 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit die Wirsingblätter in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Wachteln vorsichtig entbeinen, dabei mit einem scharfen Messer am Rücken entlang fahren, aufschneiden und die Knochen entfernen. Wichtig ist, dass beim Entbeinen die Haut nicht verletzt wird, also keine Löcher eingeschnitten werden. Aus den Karkassen kann ein Fond gekocht werden. Dazu die Karkassen mit etwas gewürfeltem Wurzelgemüse und einer gewürfelten Zwiebel in einem Topf mit 2 EL Pflanzenfett angeröstet werden, mit etwas Wasser ablöschen, 1 TL Pfefferkörner untermischen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Dann alles durch ein Sieb passieren und den Fond z.B. anstatt der Geflügelbrühe später zum Ablöschen des Bratensafts verwenden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Innereien ebenfalls fein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, die Innereien zugeben und kurz mit anschwitzen.

Toastbrot in sehr kleine Würfel schneiden. In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Toastwürfel darin knusprig braten. Dann mit den Innereien mischen und abkühlen lassen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Die entbeinten Wachteln auf die Hautseite legen. Die Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen, darauf je ein Kohlblatt legen, dann etwas Brot-Innereien-Füllung darauf geben und alles zusammenklappen und mit einem Zahnstocher feststecken. Gefüllte Wachteln auch außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Wachteln mit der Knoblauchzehe in eine backofengeeignete Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen 6 Minuten garen, dann sind sie schön rosa und saftig.

Die Wachteln aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Cognac und Geflügelbrühe (oder Wachtelfond) ablöschen, Thymian einlegen, etwas einkochen. Dann die Sauce mit kalter Trüffelbutter binden und abschmecken.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, je 1 Wirsingblatt auf den Teller legen, darauf eine gefüllte Wachtel setzen, die Kartoffelscheiben darum herum legen und etwas Sauce angießen.

Martina Kömpel am 15. März 2017

## Geschmorte Kaninchen-Keule mit Fregola-Sarda

### Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 TL Fenchelsamen
2 Pimentkörner	4 Kaninchenkeulen	Salz
2 EL Butterschmalz	500 ml Hühnerbrühe	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt		

### Für die Beilage:

1 Zwiebel	1 EL Olivenöl	300 g Fregola Sarda
500 ml Hühnerbrühe	4 Fenchelknollen mit Grün	1 TL Fenchelsamen
2 EL Butterschmalz	Salz	

Die roten Zwiebeln schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden. Fenchelsamen und Piment im Mörser zerstoßen.

Die Kaninchenkeulen zuputzen, evtl. den Knochen aus der Oberkeule entfernen. Die Kaninchenkeulen mit Salz würzen.

In einem Schmortopf etwas Butterschmalz erhitzen, darin die Keulen goldbraun anbraten. Gemörserte Fenchelsamen und Piment zugeben und kurz mit braten. Dann Zwiebeln und kurz danach Knoblauch zugeben.

Wenn die Zwiebeln weich sind, die Brühe angießen, Thymianzweige und Lorbeer zugeben und die Keulen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten weich schmoren.

Für die Fregola die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Fregola zugeben und Hühnerbrühe angießen. Aufkochen und dann ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Fenchel putzen, das Fenchelgrün aufbewahren, abbrausen und trocken schütteln. Fenchel in Stücke schneiden.

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Fenchel darin weich dünsten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Das Fenchelgrün fein schneiden und zuletzt untermischen.

Wenn die Keulen gar sind, diese aus dem Schmorsud nehmen und warm stellen. Den Schmorsud pürieren und durch ein Sieb streichen, abschmecken.

Kaninchenkeulen anrichten, Sauce angießen, Fregola und Fenchelgemüse dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 05. April 2017

# Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen

## Für 4 Personen:

### Für die Kaninchenkeulen:

1 Zwiebel	1 Möhre	300 g Knollensellerie
250 g Staudensellerie	4 Kaninchenkeulen	Salz
Pfeffer	2 EL Speiseöl	1 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein	250 ml Geflügelfond	2 Lorbeerblätter
1 TL gestoßener weißer Pfeffer		

### Für den Salat:

200 g Orecchiette-Nudeln	8 kleine Tomaten	200 g Staudensellerie
20 Kalamata-Oliven	4 gegarte Artischockenherzen	2 EL Kapernäpfel
4 EL Olivenöl	2 EL heller Balsamico-Essig	Salz, Pfeffer
Chilipulver	150 g Rucola	

Zwiebel, Möhre, Sellerie und Staudensellerie putzen, bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden.

Kaninchenkeulen kalt waschen, trocken reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Keulen darin von beiden Seiten anbraten.

Keulen aus dem Topf nehmen, kurz beiseite stellen.

Etwas Öl in dem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüsestücke darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und leicht karamellisieren lassen. Nun mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.

Die Keulen wieder zugeben, mit Fond aufgießen. Lorbeer und Pfeffer zugeben. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 1-1,5 Stunden schmoren.

Inzwischen für den Salat in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Orecchiette-Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Tomaten und Staudensellerie waschen. Tomaten vierteln und den Staudensellerie in feine Streifen schneiden. Artischockenherzen ebenfalls vierteln. Die Kapernäpfel halbieren und mit den gesamten vorbereiteten Salatzutaten vorsichtig vermengen. Die gekochte Pasta zugeben.

Den Salat mit etwas Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Die gegarten Kaninchenkeulen mit einer Fleischgabel aus dem Fond „stechen“ und etwas abkühlen lassen.

Den Bratenfond fein passieren und kräftig einkochen.

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern

Das Fleisch von den Keulen lösen, in nicht zu kleine Stücke zupfen und im eingekochten Fond kurz ziehen lassen.

Kaninchenfleisch und Gemüse-Nudel-Mischung vermengen und in tiefen Tellern oder Schalen (Bowls) anrichten.

Rucola mit wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf die Schalen verteilen. Jeweils etwas Schmorjus überträufeln und servieren.

Karlheinz Hauser am 27. Juni 2017

# Wurst-Schinken

# Kartoffel-Pizza mit Schwarzwälder Schinken

**Für 4 Personen**

**Für den Teig:**

250 g Kartoffeln, mehlig	250 g Mehl	25 g Hefe
150 ml Wasser	1 EL Olivenöl	Salz

Mehl

**Für den Belag:**

1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	300 g Crème-fraîche
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 rote Zwiebeln	250 g Mozzarella	1 Bund Rucola
150 g Schwarzwälder Schinken		

Für den Teig die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Anschließend abschütten, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken und leicht abkühlen lassen.

Mehl zu den gepressten Kartoffeln geben und eine Kuhle eindrücken. Hefe einbröseln, Wasser und Öl hinzufügen. Am Schüsselrand 1 Prise Salz einstreuen, dann alles zu einem glatten Teig verkneten. Tipp: Ist der Teig zu feucht noch etwas Mehl hinzufügen, ist er zu trocken noch 1 Spritzer Wasser zugeben.

Den Teig mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie abgedeckt 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen, evtl. mit Backstein.

Für den Belag die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Crème fraîche mit Knoblauch und 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig in Portionsstücke aufteilen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils rund ausrollen (oder den Teig rechteckig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben).

Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Käse in Scheiben schneiden.

Die ausgerollten Teige mit der aromatisierten Crème fraîche bestreichen, Zwiebeln und Käse darauf geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln. Mit einem Spritzer Zitronensaft und 1 EL Olivenöl marinieren.

Den Schwarzwälder Schinken und marinierten Rucola nach dem Backen auf der Pizza verteilen und servieren.

Tarik Rose am 31. März 2017

# Kartoffel-Tortilla mit Blutwurst und Apfel

## Für 4 Personen

600 g kl. Kartoffeln, fest	1 EL Senfsaat	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Majoran
4 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer
200 g Blutwurst (fest)	2 -3 Äpfel (Boskop)	1 EL Butter
8 Kirschtomaten	6 Eier 100 g Sahne	1 Prise geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Chilipulver		

## Für die Soße:

1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	100 ml Rieslingsekt
300 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne	Salz, weißer Pfeffer
1 Msp. Safranfäden	2 EL grobkörniger Senf	

Die Kartoffelnbürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen, dann abschütten, etwas abkühlen lassen und schälen.

Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen (ca. 20 Minuten), dann abschütten und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Petersilie und den Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl die Kartoffelscheiben mit dem Thymianzweig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne auf ein Sieb geben und etwas abtropfen lassen.

Von der Wurst die Haut entfernen, in Würfel schneiden, diese ebenfalls in der Pfanne kurz anbraten und dann aus der Pfanne nehmen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Apfelscheiben darin kurz und kräftig, dann direkt wieder rausnehmen.

Anschließend in der Pfanne Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Kirschtomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver abschmecken und anschließend die gekochte Senfsaat, Petersilie und den Majoran untermischen.

In einer beschichteten und backofengeeigneten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Eiermasse hineingeben und leicht stocken lassen. Darauf die gebratenen Gemüse, Kartoffel- und Wurstscheiben verteilen, die restliche Eiermasse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten stocken lassen.

Für die Soße Schalotte schälen, fein schneiden und mit Lorbeerblatt, Sekt und Brühe in einen Topf geben. Die Flüssigkeit um etwa ein Drittel einkochen. Dann durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Zur passierten Flüssigkeit die Sahne geben und erwärmen, nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und Safran und Senf untermischen.

Die Tortilla vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und servieren. Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen und angießen.

Michael Kempf am 06. Januar 2017

# Pasta mit gebratenem Spargel und Parma-Schinken

## Für 4 Personen

100 g Weizenmehl                      200 g Hartweizenmehl                      5 Eigelb  
3 EL Olivenöl                              1 Prise Salz

## Gemüse:

1 Tomate                                      800 g Spargel                                      Salz  
Zucker    1 TL Butter                                      2 EL Olivenöl  
Pfeffer    60 g Parmaschinken, dünn

## Sauce:

200 ml Kalbsfond                      100 ml Weißwein                              150 ml Sahne  
1 TL Speisestärke                      60 g Parmesan                                      Pfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft

Für den Nudelteig beide Mehle, Eigelbe, Olivenöl und Salz vermengen und zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Für das Gemüse die Tomate am Stielansatz einritzen, kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen, Tomate vierteln, die Kerne entfernen und feine Würfel schneiden. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Mit einer Prise Salz, einer Prise Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 6 Minuten bissfest garen. Spargel herausnehmen und mit einem Tuch gut trockentupfen.

Den geruhten Nudelteig auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Aus den Teigbahnen ca. 5 mm breite Tagliatelle schneiden, diese auf ein Blech legen und mit Mehl bestäuben damit sie nicht zusammenkleben.

Für die Sauce den Kalbsfond mit dem Weißwein in einen Topf geben und um mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sahne zugeben. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Sauce damit binden.

Parmesan fein reiben, Saucentopf vom Herd ziehen, Parmesan unter die Sauce mixen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Spargel darin braten, bis dieser goldbraun ist. Die Tomatenwürfel zugeben und kurz mit schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen, dann abschütten. Nudeln zur Parmesansauce geben, darin schwenken und anrichten. Gebratenen Spargel darauf verteilen und die Parmaschinken daraufsetzen.

Karlheinz Hauser am 25. April 2017

# Schinken-Nudeln mit gebratenem Kopfsalat

## Für 4 Personen

150 g Mehl	30 g Hartweizenmehl	3 Eigelb
1 Ei	1 TL Olivenöl	Salz

## Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 Schalotte	1 Zweig Thymian
1 TL Butter	50 ml Gemüsebrühe	1 Prise Puderzucker
Salz	Pfeffer	

## Außerdem:

1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz
200 g gekochter Schinken	100 ml Milch	3 Eier
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat

Mehl und Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken. Eigelbe, Ei, Öl und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einem sehr festen Teig verkneten.

### Tipp:

Zunächst etwas weniger Mehl nehmen und den Teig weich ankneten, dann immer mehr Mehl unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Teig mit einer Nudelmaschine in dünne Nudelbahnen ausrollen. Die Nudelbahnen aufrollen und in ca. 1 cm breite Bandnudeln schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln darin ca. 2 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Vom Kopfsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen.

In der Zwischenzeit Schinken würfeln. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schinken, Petersilie und Nudeln zu den Zwiebeln geben. Die verquirlten Eier darüber geben, alles vermischen und die Eier kurz anziehen lassen.

Schinkennudeln anrichten und den gebratenen Kopfsalat dazu servieren.

Vincent Klink am 18. Mai 2017

# Index

- Artischocke, 17, 124  
Aubergine, 18, 46, 91, 105, 116  
Avocado, 19, 82
- Bauch, 74  
Biskuit, 2  
Blumenkohl, 13, 52, 95  
Blutwurst, 127  
Bohnen, 6, 17, 58, 73, 111  
Braten, 59  
Bratklops, 30  
Brokkoli, 52
- Chicoree, 57  
Curry, 99
- Eintopf, 80  
Enten-Brust, 23  
Erbsen, 8, 46, 56, 77, 108  
Erdbeeren, 2, 3
- Fenchel, 50, 63, 73, 76, 91, 99, 100, 113, 123  
Filet, 38–40, 57  
Fisch, 13, 17, 67  
Forelle, 11, 18  
Frischkäse, 83, 88
- Garnelen, 51, 80  
Geflügel, 76, 80  
Grünkohl, 50  
Gurke, 19, 30, 32, 45, 57, 62, 72, 73, 85, 90, 99, 113
- Hähnchen-Brust, 26  
Hähnchen-Schenkel, 24, 28  
Hering, 6
- Jacobsmuscheln, 53
- Käse, 96, 110, 115  
Kabeljau, 7, 16  
Kalb, 32, 35  
Kaninchen, 123, 124  
Kartoffel, 87, 99, 110–112  
Klößchen, 79
- Klops, 31  
Knödel, 114  
Kohlrabi, 78, 90, 101, 108  
Kotelett, 70  
Kraut, 6, 73  
Kuchen, 3, 88, 102
- Lachs, 8–10  
Lasagne, 34  
Lauch, 7, 60, 91, 102, 105  
Linsen, 104
- Möhren, 7, 13, 25, 26, 38, 50, 52, 58, 67, 73, 76–78, 82, 85, 92, 103, 105, 108, 112, 115, 124
- Mandeln, 2  
Mangold, 15, 32  
Matjes, 12  
Miesmuscheln, 50  
Mozzarella, 107
- Nudeln, 107
- Obst, 120  
Ochse, 58
- Pak-Choi, 105  
Paprika, 30, 52, 72, 73, 76, 105, 117, 127  
Parma-Schinken, 128  
Pastinaken, 25, 50  
Pfannkuchen, 102  
Pilze, 27, 34, 41, 57, 78, 80, 89, 92, 107, 110  
Pizza, 126  
Polenta, 103  
Pute, 27
- Quark, 114
- Räucherfisch, 14  
Rüben, 59, 102, 107, 115  
Rücken, 46  
Radicchio, 22, 102  
Radieschen, 12, 14, 51, 53, 90, 103, 106  
Ragout, 58, 60

Ravioli, 82  
Rettich, 8, 39, 51, 109  
Rinder-Steak, 56  
Roastbeef, 62  
Rote-Bete, 23, 39, 71, 93, 105  
Rotkraut, 79

Sahne, 2, 3  
Saibling, 15  
Salat, 129  
Sauerampfer, 106  
Schaschlik, 72  
Schinken, 126, 129  
Schoten, 56, 80, 108  
Schulter, 45  
Schwarzwurzeln, 53, 110  
Sellerie, 58, 76, 82, 85, 89, 92, 96, 124  
sonstige, 42, 86, 98  
Spätzle, 97  
Spaghetti, 111, 117  
Spargel, 9, 45, 66, 67, 83, 102, 103, 112, 128  
Spieß, 44  
Spinat, 26, 34, 40, 66, 88, 99  
Spitzkohl, 70, 93  
Steak, 63  
Strudel, 92, 113

Törtchen, 2  
Tafelspitz, 41  
Tatar, 61  
Tintenfische, 52, 54  
Tomaten, 25, 30, 44, 46, 52, 57, 58, 63, 72,  
82, 85, 89, 91, 93, 99, 104, 105, 116,  
117, 124, 127, 128  
Topinambur, 28, 89

Wachteln, 122  
Wirsing, 122  
Wolfsbarsch, 19

Zander, 20  
Ziegenkäse, 91, 101, 113  
Zitrone, 2, 3  
Zucchini, 38, 47, 76, 85, 91, 117