

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Hack

2024

51 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Burger, Kaiserschmarrn, Zwetschgenröste, Glühmost	1
Hütten-Burger, Kaiserschmarrn, Zwetschgenröste	2
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Feldsalat	3
Maultaschen, Zwiebeln, Karottengrün-Pesto, Karotten	4
Linguine mit Blitz-Bolognese	6
Spitzkohl-Hack-Rolle mit Feta-Quetschkartoffeln	7
Spaghetti mit Rinder-Bolognese, Parmesan-Soße, Chips	8
Köttbullar mit Rahm-Soße, Erbsen, Kartoffel-Püree	9
Königsberger Klopse, Kartoffeln, Rote-Bete-Salat	10
Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf mit Salat	11
Frikadellen vom Entrecôte, Zwiebelringe, Kartoffel-Stampf	12
Hackbraten mit Soße	13
Hackfleisch-Ragout auf Knoblauch-Joghurt	14
Mit Kalbhack und Steinpilzen gefüllter Palatschinken	15
Teigtaschen mit Hackfleisch, Schmand-Dip, Brühe	16
Spaghetti mit Tomaten-Soße, Mozzarella-Hackbällchen	17
Kohlrouladen, Speckmantel, Bier-Soße, Kartoffelschnee	19
Pad Thai Streetfood-Art mit marinierter Mango	20
Fleisch-Pflanzerl, Senf-Mayonnaise, Kartoffel-Salat	21
Bifteki mit Tsatsiki, Rosmarin-Kartoffeln, Salat	22
Cevapcici, Potatoes, Paprika-Feta-Dip, Tomaten-Salsa	24
Tomaten mit Hackfleisch-, Kichererbsen-, Käse-Ffüllung	25
Laibchen mit Kartoffel-Lauch-Stampf, Tomaten-Salat	27
Gyoza mit Hackfleisch-Weißkohl-Füllung und Soja-Dip	29
Teigtaschen mit Hackfleischfüllung, mit Lauchfüllung	30

Frikadellen, Kartoffel-Püree, Zwiebeln, Salt mit Feta	31
Backfleisch mit Erdäpfel-Vogerl-Salat und Petersilie	32
Tomaten-Burger, Avocado-Creme, Zwiebeln, Bratkartoffeln	33
Bifteki mit Tsatsiki, Tomaten-Reis, Bauern-Salat	34
Fladenbrot, Hackfleisch-Füllung, Paneer, Mayonnaise	35
Italian Meatball-Sandwich mit Tomaten-Soße	37
Hörnli-Nudeln mit Hackfleisch und Apfelmus	38
Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce und Kohlsalat	39
Frikadellen, Kartoffeln, Karotten-Kohlrabi-Gemüse	40
Maultaschen mit karamellisierten Zwiebeln und Salat	41
Königsberger Klopse, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat	42
Tantanmen Ramen mit marinierten Gurken	43
Jiaozi, Hackfleisch-Füllung, Gemüse, Szechuan-Soße	44
Frikadellen, Senf-Dip, Kartoffel-Stampf, Blattspinat	46
Lamm-Hackbällchen, Tomaten-Soße, Basmati, Joghurt	47
Ananas-Burger, Guacamole, Zwiebel, Kartoffelstäbchen	48
Bifteki, Fetacreme, Ciabatta, Feta, Tomaten-Salsa	49
Grüne Pfannkuchen-Schiffchen mit dreierlei Füllung	50
Frikadellen mit getrüffeltem Kartoffel-Püree, Kohlrabi	51
Königsberger Klopse, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat	52
Maultaschen, Grünkohl-Pinkel-Füllung, Graupen-Gemüse	53
Rinder-Frikadellen, Kartoffel-Brei, Gurken-Dill-Salat	55
Mexikanischer Hackbraten nach Jamie Oliver	56
Cheeseburger-Wraps	56
Gyoza mit Schweinefleisch-Füllung und Chili-Soße	57
Frikadellen mit Möhren-Gemüse und Kartoffel-Stampf	58

Index

59

Burger, Kaiserschmarrn, Zwetschgenröste, Glühmost

Für zwei Personen

Für den Burger:

250 g Rinderhackfleisch	2 Brioche-Buns	1 mittelgroße rote Zwiebel
1 Apfel	1 Cornichon	100 g Bergkäse, Scheiben
Butter	1 TL Honig	3 EL japan. Mayonnaise
1 EL Ketchup	1 EL Apfel-Kren-Senf	1 TL Kürbiskernöl

Für den Schmarrn mit Röster:

300 g TK-Zwetschgen	4 Eier	4 EL Butter
125 ml Milch	80 g Rosinen	125 g Mehl
80 g Zucker	1 Päck. Vanillezucker	1 EL Puderzucker
5 Nelken	1 Prise Salz	

Für den Glühmost:

1 Orange, Saft	1 Zitrone, Saft	500 ml Apfel-Birnen-Most
200 ml Apfelsaft	1 Zimtstange	3 Pimentkörner
10 Gewürznelken	1 Sternanis	Zucker

Für den Burger: Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen hobeln. Aus dem Hackfleisch Bällchen formen und bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Butter von einer Seite anbraten. Zwiebeln darauflegen und mit einem Spatel flachdrücken.

Honig darüber geben. Nach 2 Minuten wenden und mit einer 2 mm dicken Scheibe Bergkäse belegen.

Mayonnaise, Ketchup, Senf und Kernöl verrühren und zerhackte Cornichon unterrühren. Etwas Butter in eine zweite Pfanne geben, halbierte Brioche-Buns mit der Schnittseite nach unten darin anbraten.

Apfel waschen und quer in Scheiben schneiden. Entkernen und auch in der Brioche-Pfanne mit Butter anbraten. Sobald die Buns getoastet sind, herausnehmen und beide Seiten mit Sauce bestreichen.

Den Burger mit den Zwiebeln und dem Käse auf das Bun geben, Apfelscheibe hinzufügen, Burger mit der zweiten Bunhälfte schließen und in einer Snacktasche anrichten.

Für den Schmarrn mit Röster: Eier trennen und Eigelbe mit 40 g Zucker aufschlagen. Danach mit Mehl, Milch und Salz verrühren. Eiweiß mit Vanillezucker steif schlagen, dann vorsichtig unter den Teig heben. Anschließend Rosinen hinzugeben. 2 EL Butter in eine Pfanne geben, Teig vorsichtig hinzufügen und einige Minuten backen, bis Blasen am Rand aufsteigen. Pfanne in den Ofen geben und 10-12 Minuten fertig backen, bis der Kaiserschmarrn goldbraun ist. Mit zwei Löffeln Teig in etwa gleichmäßige Stücke reißen, dann mit Puderzucker bestreuen.

Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und in eine Pfanne mit restlicher Butter geben. Mit restlichem Zucker bestreuen, Nelken dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für den Glühmost: Orange und Zitrone halbieren und auspressen. Mit Apfelsaft, Most, Zimt, Piment, Nelken und Sternanis zusammen langsam erhitzen, ohne zu kochen. Mit Zucker abschmecken. Vor dem Servieren durch ein Sieb geben.

Julian Reiss am 11. Dezember 2024

Hütten-Burger, Kaiserschmarrn, Zwetschgenröste

Für zwei Personen

Für den Burger:

250 g Rinderhackfleisch	2 Brioche-Buns	1 mittelgroße rote Zwiebel
1 Apfel	1 Cornichon	100 g Bergkäse, Scheiben
Butter	1 TL Honig	3 EL japan. Mayonnaise
1 EL Ketchup	1 EL Apfel-Kren-Senf	1 TL Kürbiskernöl

Für den Schmarrn mit Röster:

300 g TK-Zwetschgen	4 Eier	4 EL Butter
125 ml Milch	80 g Rosinen	125 g Mehl
80 g Zucker	1 Päck. Vanillezucker	1 EL Puderzucker
5 Nelken	1 Prise Salz	

Für den Glühmost:

1 Orange, Saft	1 Zitrone, Saft	500 ml Apfel-Birnen-Most
200 ml Apfelsaft	1 Zimtstange	3 Pimentkörner
10 Gewürznelken	1 Sternanis	Zucker

Für den Burger: Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen hobeln. Aus dem Hackfleisch Bällchen formen und bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Butter von einer Seite anbraten. Zwiebeln darauflegen und mit einem Spatel flachdrücken.

Honig darüber geben. Nach 2 Minuten wenden und mit einer 2 mm dicken Scheibe Bergkäse belegen.

Mayonnaise, Ketchup, Senf und Kernöl verrühren und zerhackte Cornichon unterrühren. Etwas Butter in eine zweite Pfanne geben, halbierte Brioche-Buns mit der Schnittseite nach unten darin anbraten.

Apfel waschen und quer in Scheiben schneiden. Entkernen und auch in der Brioche-Pfanne mit Butter anbraten. Sobald die Buns getoastet sind, herausnehmen und beide Seiten mit Sauce bestreichen.

Den Burger mit den Zwiebeln und dem Käse auf das Bun geben, Apfelscheibe hinzufügen, Burger mit der zweiten Bunhälfte schließen und in einer Snacktasche anrichten.

Für den Schmarrn mit Röster: Eier trennen und Eigelbe mit 40 g Zucker aufschlagen. Danach mit Mehl, Milch und Salz verrühren. Eiweiß mit Vanillezucker steif schlagen, dann vorsichtig unter den Teig heben. Anschließend Rosinen hinzugeben. 2 EL Butter in eine Pfanne geben, Teig vorsichtig hinzufügen und einige Minuten backen, bis Blasen am Rand aufsteigen. Pfanne in den Ofen geben und 10-12 Minuten fertig backen, bis der Kaiserschmarrn goldbraun ist. Mit zwei Löffeln Teig in etwa gleichmäßige Stücke reißen, dann mit Puderzucker bestreuen.

Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und in eine Pfanne mit restlicher Butter geben. Mit restlichem Zucker bestreuen, Nelken dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für den Glühmost: Orange und Zitrone halbieren und auspressen. Mit Apfelsaft, Most, Zimt, Piment, Nelken und Sternanis zusammen langsam erhitzen, ohne zu kochen. Mit Zucker abschmecken. Vor dem Servieren durch ein Sieb geben.

Julian Reiss am 11. Dezember 2024

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Klopse:

300 g Kalbhackfleisch	$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen	1 TL Kapern
3 Sardellen	1 Ei	1 L Kalbsfond
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 EL Kapern	1 Zitrone, Saft	50 g Butter
200 ml Sahne	1 Kelle Kochfond der Klopse	1 EL Dijonsenf
50 g Mehl	Salz	

Für die Kartoffeln:

6 festk. Kartoffeln	2 Zweige glatte Petersilie	Salz
---------------------	----------------------------	------

Für den Salat:

100 g Feldsalat	5 Kirschtomaten	250 g Cocktailfrüchte
1 TL Senf	20 ml Weißweinessig	30 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Klopse:

Das Brötchen in Wasser einweichen. Kapern und Sardellen fein hacken.

Brötchen auswringen und mit Hackfleisch, Kapern, Sardellen und Ei vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und daraus ca. 30 g große Klopse formen. Diese in Kalbsfond für ca. 15 Minuten kochen.

Etwas Kochfond der Klopse für die Sauce aufbewahren.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren und auspressen. Butter in einem Topf schmelzen und Mehl hinzugeben. Mit Sahne und Kochfond der Klopse ablöschen und unter Rühren eine Mehlschwitze herstellen. Kapern hinzugeben und Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und etwas Wasser abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Petersilie fein schneiden. Kartoffeln abgießen und mit Petersilie garnieren.

Für den Salat:

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Salat zupfen.

Cocktailfrüchte pürieren und mit Öl, Weißweinessig und Senf zu einem Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten halbieren. Tomaten und Feldsalat mit dem Dressing kurz vor dem Servieren vermengen.

Peter Hoebertz am 09. Dezember 2024

Maultaschen, Zwiebeln, Karottengrün-Pesto, Karotten

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

1 Ei 75 g Hartweizengrieß 75 g Mehl

Für die Füllung:

150 g gem. Hackfleisch 75 g gewürf. Speck 100 g frischer Spinat

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Ei

1 TL frischer Majoran $\frac{1}{2}$ TL frischer Thymian 1 EL glatte Petersilie

$\frac{1}{2}$ TL frischer Rosmarin Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Maultaschen:

1 Ei Mehl

Für die Brühe:

50 g getrock. Steinpilze 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe

1-2 Scheiben Ingwer 200 ml Rinderfond Trockener Wermut

4 Zweige Thymian 1 frisches Lorbeerblatt 1 Sternanis

Olivenöl Salz

Für die Karotten:

4 kl. Karotten mit Grün 1 EL Butter 1-2 EL Honig

1 EL Olivenöl 1 Sternanis $\frac{1}{2}$ Vanilleschote

Piment d'Espelette Salz Pfeffer

Für das Pesto:

Karottengrün 1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft

30 g Walnüsse 30 g Parmesan 70 ml Olivenöl

Salz Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2 Zwiebeln Butter

Für den Nudelteig:

Den Hartweizengrieß, Mehl und Ei vermischen, zu einem glatten Teig kneten und ruhen lassen.

Für die Füllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Speck und Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Knoblauch und Spinat hinzufügen und dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Masse abkühlen lassen. Kräuter hacken. Kräuter, Hackfleisch, Ei und Gewürze hinzufügen und gut vermengen. Füllung mit einem Pürrierstab glatt mixen, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erreichen.

Für die Maultaschen:

Teig dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Füllung in kleinen Portionen auf die untere Hälfte des Teigs geben. Die Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und die obere Teighälfte über die Füllung klappen. Teig in Rechtecke schneiden und die Maultaschenränder mit einer Gabel andrücken. Maultaschen in heißem Wasser 3-4 Minuten ziehen lassen und dann in die heiße Brühe, siehe unten, geben.

Für die Brühe:

Schalotten mit Schale grob schneiden. Knoblauch mit Schale halbieren.

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Thymian, Sternanis, Lorbeerblatt und Ingwer dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Wermut ablöschen, die eingeweichten Steinpilze samt Einweichwasser und Rinderfond hinzufügen und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Durch ein Passiertuch oder ein feines Sieb gießen und nach Belieben salzen.

Für die Karotten:

Karotten schälen. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Karotten dazugeben und etwa 5-7 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Honig dazugeben, sodass die Karotten gleichmäßig mit der Butter-Honig-Mischung überzogen sind. Sternanis und Vanilleschote dazugeben. Hitze reduzieren und die Karotten weiterkochen, bis sie weich sind und der Honig leicht karamellisiert ist. Dies dauert etwa 5-10 Minuten.

Gelegentlich umrühren, damit die Karotten nicht anbrennen. Mit Salz, Pfeffer und Piment de Espelette abschmecken.

Für das Pesto:

Karottengrün gut waschen und grob hacken. Parmesan grob reiben.

Knoblauch abziehen. Karottengrün, Nüsse, Parmesan und Knoblauch in eine Küchenmaschine geben.

Während des Mixens langsam das Olivenöl hinzufügen, bis das Pesto eine glatte Konsistenz erreicht. Wenn es zu dick ist, etwas mehr Olivenöl hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Zwiebelringe mit Butter braten und auf die Maultaschen geben.

Svetozar Savi am 26. November 2024

Linguine mit Blitz-Bolognese

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

125 g Weizenmehl, 00 75 g Hartweizengrieß 2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Bolognese:

100 g Rinderhackfleisch 100 g Schweinehackfleisch 25 g Pancetta
1 kleine Karotte 1 Stange Sellerie 1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen 2 getrock. Öl-Tomaten 200 ml passierte Tomaten
50 ml Rotwein 1 EL Tomatenmark 100 ml Rinderfond
1 TL Zucker 1 TL getrockneter Oregano 1 TL getrockneter Thymian
1 Lorbeerblatt 2 EL kalte Butter Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

Mehl Salz

Für die Garnitur:

10 g Parmesan $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

Für die Nudeln:

Das Mehl, Grieß, Salz, Öl und 80 ml Wasser mit dem Handrührgerät vermengen und anschließend zu einem homogenen Teig kneten. In Frischhaltefolie verpacken und für 10 Minuten in die Gefriertruhe legen.

Für die Bolognese:

Pancetta klein würfeln und in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, bis er knusprig ist. Herausnehmen und das Fett in der Pfanne lassen.

Zwiebel abziehen. Karotten schälen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie fein würfeln und im Speckfett 5 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Knoblauch abziehen, klein würfeln, dazugeben und 1 Minute mitbraten.

Rinder- und Schweinehackfleisch dazugeben und scharf anbraten, bis es gut gebräunt ist. Dabei das Fleisch zerteilen, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen. Getrocknete Tomaten fein schneiden, zusammen mit Tomatenmark unterrühren und 1 Minute rösten. Mit Rotwein ablöschen und 2-3 Minuten einkochen lassen, bis der Alkohol verdampft ist. Die passierten Tomaten, Rinderfond, Zucker, Oregano, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen. Speck zurück in die Pfanne geben und alles 15- 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren kalte Butter hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Teig auf einer leicht bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen (ca. 1 mm), anschließend mit einer Nudelmaschine Teigbahnen ausrollen. Linguine-Aufsatz aufsetzen und Nudelteig zu Linguine ausschneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, dann auf mittlere Hitze zurückdrehen und Linguine darin etwa 23 Minuten kochen.

Anschließend in einem Sieb abgießen und mit Sauce in einem Topf vermengen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Basilikumblätter zupfen. Gericht mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Tanja Kollischan am 18. November 2024

Spitzkohl-Hack-Rolle mit Feta-Quetschkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Rolle:

100 g Kalbshackfleisch	2 Salsiccia	1 Spitzkohl
1 Karotte	1 rote Paprika	2 große Reisteigplatten
2 Schalotten	Butter	500 ml Gemüsefond
10 ml milde Sojasauce	30 ml trockener Weißwein	2 ml Apfelessig
$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

2 m.-große, festk. Kartoffeln	100 g Feta	Butter
4 Zweige Thymian	4 Zweige glatte Petersilie	

Für den Dip:

150 g Schmand	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Rolle:

Den Backofen auf 100 Grad Oberhitze vorheizen.

Schalotten abziehen und fein hacken. Salsiccia aus der Wurstpelle drücken und mit Kalbshackfleisch und Schalotte in einer Pfanne in Butter langsam anbraten. Spitzkohl in kleine viereckige, 2x2 cm große Stücke schneiden. Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

Paprika ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Hackfleischmasse mit Salz und Pfeffer würzen und kurz darauf aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Kümmel mörsern. Im Pfannensud Spitzkohl, Karotte und Paprika mit Butter und etwas Kümmel anbraten. Mit Apfelessig und Weißwein ablöschen. Alkohol verkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond aufgießen und bissfest kochen. Hackfleischmasse kurz unterheben und mit Sojasauce, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz ruhen lassen. Reisteigplatten gut anfeuchten, die Masse auf die Teigplatte geben und zu einer schönen Rolle formen. Rollen langsam in Butter goldbraun anbraten.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln abspülen und ungeschält in einem Topf mit Salzwasser bis kurz vor dem Garpunkt kochen. Abgießen und Kartoffeln in einem Ring drücken, andrücken und in Butter in einer Pfanne goldbraun braten.

Anschließend auf ein Backblech legen. Feta zerbröseln, über die Kartoffeln geben und für ca. 5 Minuten Feta etwas angehen lassen.

Thymian und Petersilie fein hacken und beim Servieren über die Kartoffeln streuen.

Für den Dip:

Zitronenschale reiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen.

Schmand mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

Schnittlauch sehr fein hacken und unterheben. Knoblauch abziehen, hacken, in einer Pfanne in Butter anrösten und $\frac{1}{3}$ davon unter den Dip rühren.

Patrick Sommer am 28. Oktober 2024

Spaghetti mit Rinder-Bolognese, Parmesan-Soße, Chips

Für zwei Personen

Für die Bolognese:

400 g Rinderhackfleisch	4 Scheiben Pancetta	2 Stangen Sellerie
2 Möhren	360 g Kirschtomaten-Passata	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Rotwein	200 ml Rinderfond
100 ml roten Traubensaft	1 EL dunklen Balsamicoessig	1 TL Tomatenmark
4 Zweige Basilikum	2 Zweige Liebstöckel	1 Lorbeerblatt
1 TL Piment d'Espelette	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spaghetti:

2 Eier	200 g Mehl, 00	Mehl, Salz
--------	----------------	------------

Für die Parmesansauce:

1 Zitrone, Abrieb	70 g Parmesan	50 ml Sahne
100 ml Milch	1 Msp. Lecithin	Salz

Für die Chips:	8 Scheiben Pancetta
-----------------------	---------------------

Für das Öl:	1 Bund Basilikum	100 ml Rapsöl
--------------------	------------------	---------------

Für die Garnitur:

5 Cocktailtomaten	kl. Basilikum-Blätter	10 g Parmesan
1 EL hellen Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	

Für die Bolognese: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hackfleisch in reichlich Olivenöl scharf anbraten. Pancetta fein hacken und mitbraten. Möhre, Sellerie und Zwiebel schälen bzw. abziehen, in feine Stücke schneiden und zum Hackfleisch geben. Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls mit anbraten. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen. Mit Rotwein und Traubensaft ablöschen.

Rinderfond nach und nach zugeben. Kirschtomaten-Passata unterrühren.

Balsamicoessig nach Belieben hinzufügen. Lorbeerblatt mit köcheln lassen. Bolognese so lange wie möglich köcheln lassen. Vor dem Servieren eine Kelle Pastawasser hinzugeben.

Für die Spaghetti: Aus den Eiern, Mehl und etwas Wasser einen Teig herstellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und zu Spaghetti schneiden. Pasta in reichlich Salzwasser 3 Minuten garen.

Für die Parmesansauce: Parmesan fein reiben und mit Sahne, Milch, Zitronenabrieb und Salz kurz aufkochen. Dabei ständig rühren, damit sich der Parmesan gut verbindet.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und in die Espumaflasche füllen.

Kapseln eindrehen und gut schütteln.

Für die Chips: Aus dem Pancetta mit einem scharfen Ausstecher kleine Chips ausstechen. Im heißen Ofen 5-7 Minuten knusprig backen.

Für das Öl: Basilikum mit dem Öl pürieren. Flüssigkeit kurz erhitzen, aber nicht kochen lassen. Das Ganze durch ein Passiertuch abseihen und abkühlen lassen. In eine Spritzflasche zum Anrichten geben.

Für die Garnitur: Parmesan hobeln. Die kleinsten Basilikumblätter abzupfen. Haut der Cocktailtomaten abziehen. Essig und Öl über alles tröpfeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten, ausgarnieren und servieren.

Romy Krämer am 28. Oktober 2024

Köttbullar mit Rahm-Soße, Erbsen, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Köttbullar:

250 g Rinderhackfleisch	1 Schalotte	5 g Butter
25 g Butterschmalz	25 ml Sahne	½ EL scharfen Senf
2 EL Paniermehl	1 Lorbeerblatt	1 TL Salz
3-4 Prisen schwarzer Pfeffer		

Für die Rahmsauce:

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	25 g Butter
10 g Butterschmalz	75 ml Sahne	25 ml Rotwein
125 ml Kalbsfond	½ TL Tomatenmark	½ TL Maisstärke
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	20 g Butter	75 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Erbsen:

150 g grüne TK-Erbsen	20 g Butter	Salz
Pfeffer		

Für das Preiselbeerkompott:

75 g TK-Preiselbeeren	1 Zitrone, Abrieb, Saft	15 g Zucker
1 TL Vanillezucker		

Für die Köttbullar: Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte abziehen und würfeln.

Zusammen mit dem Lorbeerblatt in der Pfanne für 15 Minuten anschwitzen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Schalotte mit den restlichen Zutaten zum Hackfleisch geben. Ebenfalls Sahne, Senf und Paniermehl zugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Kügelchen formen und im heißen Butterschmalz braten. Köttbullar anschließend im Ofen warmhalten. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Rahmsauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In der Pfanne mit Butter und Butterschmalz anbraten, in der zuvor die Köttbullar gebraten wurden. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Wein und Fond ablöschen und kochen lassen. Sahne einrühren. Wasser mit Stärke vermischen und die Sauce damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser weichkochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abschütten und mit den restlichen Zutaten mit einem Rührgerät zu einem Püree verarbeiten.

Für die Erbsen: Butter in einem Topf erhitzen, die Erbsen dazugeben und mit ein wenig Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Deckel garen. Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Für das Preiselbeerkompott: Beeren mit dem Zucker mischen, abgeriebene Zitronenschale und nach Belieben ausgepressten Zitronensaft sowie Vanillezucker und ggf. etwas Wasser zugeben. Alles zum Kochen bringen und in 5-10 Minuten zugedeckt gar köcheln lassen.

Zakarya Mandwo am 17. Oktober 2024

Königsberger Klopse, Kartoffeln , Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Klopse:

250 g Rinderhackfleisch	250 g Schweinehackfleisch	3 Sardellen in Olivenöl
5 Kapern, in Salzlake	1 altes eißes Brötchen	1 große Zwiebel
2 Eier	200 ml Vollmilch	2 EL Paniermehl
10 Halme Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Brühe:

1 L klarer Fleischfond	1 große Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1-2 Nelken	3 Pimentkörner	3 Pfefferkörner
Salz		

Für die Sauce:

500 ml Brühe vom Klopsen	30-60 g Kapern in Salzlake	1 Zitrone, Abrieb, Saft
1 Ei	40 g Butter	150 ml Sahne
40 ml trockenen Weißwein	50 g Mehl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	500 ml Gemüsfond	Salz
-------------------------------	------------------	------

Für den Salat:

2 frische Rote Bete	1 weißer Rettich	1-2 Lauchzwiebeln
10 ml Balsamicoessig	2 cl Apfelessig	10 g weißer Sesam
15 ml Olivenöl	1-2 Prisen Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Petersilie	essbare Blüten
----------------------------	--------------------------	----------------

Für die Klopse:

Das Brötchen in Milch einweichen. Wenn es weich ist, gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Zwiebel, Eiern, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einer geschmeidigen Masse kneten. Masse mit Paniermehl binden. Die Sardellen feinhacken und zur Masse geben. Kapern fein hacken und ebenfalls zur Masse geben. Schnittlauch fein hacken und zur Masse geben. Aus der Teigmasse Klopse formen.

Für die Brühe:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Fleischfond mit Zwiebel und Gewürzen in einen Topf geben. Fond erhitzen, evtl. nachsalzen. Die Klopse in die Brühe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann Lorbeerblatt, Nelken, Pfefferkörner und Pimentkörner herausnehmen. Die Klopse in der Brühe in weiteren ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen und abgedeckt warm stellen.

Für die Sauce:

Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Die Brühe und Wein unter Rühren einrühren. Die abgetropften Kapern mit etwas Flüssigkeit aus dem Glas sowie die Sahne hinzugeben. Die Sauce nun nicht mehr kochen lassen. Mit Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb, Zucker, Salz und Pfeffer süßsauer abschmecken. Ei trennen und anschließend ein Eigelb zum Legieren in die Sauce rühren. Wichtig: das Eigelb darf nicht stocken. Dann die Klopse hineinlegen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Im Fond garen, mit einer Prise Salz abschmecken.

Für den Salat:

Rote Bete und Rettich schälen und beides in dünne Scheiben hobeln.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und mit Apfelessig und Zucker würzen.

Rote Bete und Rettich darin bissfest garen. Dann abtropfen lassen und abwechselnd in Fächerform auf einen Teller legen. Lauchzwiebel putzen, sehr dünn schneiden und darüber geben. Aus Balsamicoessig und Öl eine Vinaigrette mischen und darüber träufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesam bestreuen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Schnittlauch, Petersilie und Blüten garnieren.

Patrick Sommer am 17. Oktober 2024

Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf mit Salat

Für zwei Personen**Für den Cottage Pie:**

300 g gem. Hackfleisch	400 g mehligk. Kartoffeln	100 g Staudensellerie
2 Möhren	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	60 ml Sahne	1 EL Sahnemeerrettich
100-150 ml Rinderfond	150 ml Portwein	Worcestersauce
2 EL Tomatenmark	1-2 Zweige Thymian	1-2 Zweige Rosmarin
Salz		

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Blattsalat	4 EL Apfelessig	Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	2 EL neutrales Öl	

Für den Cottage Pie:

Den Backofen auf 240 Grad Oberhitze (Grill) vorheizen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. Sobald die Kartoffeln weich sind, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffelpüree mit Sahne, Butter und Sahnemeerrettich abschmecken.

Hackfleisch scharf anbraten, dann mit Tomatenmark zugeben und mitbraten.

Sellerie und Möhren putzen bzw. schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Gemüse zum Hackfleisch geben und mitbraten. Dann Rinderfond und Portwein angießen, Thymian und Rosmarin zu geben und alles köcheln lassen. Mit Worcestersauce abschmecken.

Das fertig abgeschmeckte Hackfleisch in eine Auflaufform geben. Das Kartoffelpüree in eine Spritztüte mit Sternaufsatz füllen, auf das Hackfleisch geben und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten braun werden lassen.

Für den Salat:

Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Apfelessig und Öl verrühren. Mit Ahornsirup abschmecken. Dill fein hacken und unterrühren. Dressing über den Blattsalat geben.

Dagmar Jürgens am 17. Oktober 2024

Frikadellen vom Entrecôte, Zwiebelringe, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

400 g Entrecôte	2 Zwiebeln	2 Eier
Butter	100 g mittelscharfer Senf	100 g Tomatenketchup
10 EL Panko	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebelringe:

3 Zwiebeln	Butter	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Stampfkartoffeln:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	250 g Butter	50-100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	200 g saure Sahne
1 Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden, dann anbraten. Senf unterrühren, in eine Schale füllen und abkühlen lassen.

Entrecôte durch einen Fleischwolf drehen und mit restlichen Zutaten vermengen. Abgekühlte Zwiebel-Senf-Masse zugeben und alles gut verkneten. Frikadellen formen und auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für 15-20 Minuten in den Ofen schieben. Ggf. die Temperatur des Ofens erhöhen.

Frikadellen aus dem Ofen nehmen und evtl. noch mal mit Butter in der Pfanne nachbraten. Bis zum Servieren warmhalten.

Für die Zwiebelringe:

Zwiebeln abziehen und in Zwiebelringe schneiden. Zwiebelringe in Butter und Öl anbraten und zur Seite stellen. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Stampfkartoffeln:

Topf mit kochendem gesalzene Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in das gesalzene kochende Wasser geben.

Kartoffeln abgießen, mit Butter und Milch stampfen und mit Muskatnuss abschmecken. Kartoffelstampf im Ring anrichten.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und mit einem Hobel in Scheiben schneiden. Saure Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und ruhen lassen. Dill fein schneiden und unterheben.

Carlo Bode am 14. Oktober 2024

Hackbraten mit Soße

Für 4 Portionen

Für den Hackbraten:

2 Brötchen, altbacken	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie	1 EL Butterschmalz	800 g Hackfleisch, gemischt
2 Eier	Salz, Pfeffer	Butter

Für die Soße:

1 Zwiebel	1/2 TL Butter	300 ml Rinderbrühe
100 ml Sahne	1 1/5 TL Paprika	

Für die Beilage:

800 g Erbsen-Möhren-Mais-Gemüse

Für den Hackbraten: Den Backofen vorheizen (E-Herd 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3). Das harte Brötchen in große Stücke schneiden oder reißen und in etwas lauwarmes Wasser einlegen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 1 Minuten glasig anschwitzen, dann den Knoblauch zugeben. Nach 2 Minuten in eine Schüssel geben, die Brötchen gut ausdrücken und mit der Petersilie dazugeben. Dann das Hackfleisch, die Eier, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles mit frisch gewaschen Händen gründlich vermengen.

Eine ofenfeste Kastenform mit Butter einstreichen, die Hackfleisch-Würz-Masse darin gleichmäßig verteilen. Im Backofen 40 Minuten garen. Zwischendurch die Oberfläche mit weiterer Butter bestreichen.

Soße:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In der Pfanne die Zwiebel mit etwas Butter anbraten. Anschließend die Rinderbrühe angießen. Die Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß etwa 8-10 Minuten offen einkochen. Dann Deckel auflegen, warm halten und später zum Hackbraten servieren.

Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf Salzwasser garen, dann abgießen und bis zum Servieren warm halten. Kurz vor Schluss das Erbsen-Möhren-Mais-Gemüse in einem Topf erhitzen. Dann die Flüssigkeit abgießen und das Gemüse mit einem Stich gute Butter verwöhnen.

Bettina Uphus am 10. Oktober 2024

Hackfleisch-Ragout auf Knoblauch-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Hackfleisch:

250 g Rinderhackfleisch	1 rote Paprikaschote	1 grüne Spitzpaprika
1-2 Tomaten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Butter	1 TL Paprikaflocken/Pul Biber	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Oregano	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

4 Kartoffeln Öl

Für den Joghurt:

250 g griech. Joghurt 2 Knoblauchzehen 1 Prise Salz

Für die Garnitur:

2-3 Zweige glatte Petersilie 2 grüne Spitzpaprika

Für das Hackfleisch:

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und beides in Butter anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

Beide Paprikasorten von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zu den Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Dann Hackfleisch hinzufügen und weiterbraten, bis es gleichmäßig gebräunt ist.

Tomaten schälen und hacken. Zum Hackfleisch geben und alles gut vermengen. Mit Paprikaflocken, Kreuzkümmel, Oregano, Koriander, Zimt, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Stifte schneiden. In Wasser einweichen. In heißem Öl goldbraun frittieren, abtropfen lassen und auf einen Servierteller geben.

Für den Joghurt:

Knoblauch abziehen und fein reiben. Knoblauch mit Salz und etwas Wasser in den Joghurt einrühren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur:

Gericht mit Petersilie garnieren. Spitzpaprika im Ofen garen und als Garnitur verwenden.

Ebru Yildirim am 30. September 2024

Mit Kalbhack und Steinpilzen gefüllter Palatschinken

Für zwei Personen

Für die Füllung:

200 g Kalbhackfleisch	100 g frische Steinpilze	50 g getrock. Öl-Tomaten
1 Schalotte	1 EL Saure Sahne	2 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL rosenscharfes Paprikapulver	2 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Palatschinken-Teig:

1 Ei	50 g Bergkäse	120 ml Milch
5 EL Sprudelwasser	100 g Mehl	4 EL Pflanzenöl
Salz		

Für die Tomaten:

2 größere Rispentomaten	1 kleine Schalotte	1 EL Weißweinessig
2 EL Pflanzenöl	Zucker	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

125 g Wildkräutersalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	25 ml weißer Balsamicoessig
1 EL Kräuternessig	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL flüssiger Honig
15 ml Olivenöl	2 EL Kürbiskernöl	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Steinpilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kalbhackfleisch unter Wenden goldbraun anbraten. Schalotten, Steinpilze und Tomaten zugeben und so lange braten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Saure Sahne untermischen und nochmals aufkochen. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und unter die Hackfleischmasse rühren.

Für den Palatschinken-Teig:

Mehl mit einer Prise Salz, Ei, Milch und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. 15 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne nacheinander in je 1 EL Öl zwei goldbraune Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen auf einem Gitter abkühlen lassen.

Bergkäse reiben.

Hackfleischmasse (s.o.) gleichmäßig in der Mitte der Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen zusammenrollen und mit der Nahtseite nach unten, nebeneinander in eine feuerfeste Form legen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad auf der mittleren Schiene in 10-15 Minuten hellbraun überbacken.

Für die Tomaten:

Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern.

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Maik Sandvoß am 26. September 2024

zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Gericht mit Parmesan und gerösteten Pinienkernen garnieren.

Tanja Viefhues am 23. September 2024

Kohlrouladen, Speckmantel, Bier-Soße, Kartoffelschnee

Für zwei Personen

Für die eingel. Senfkörner:

Gurkenwasser von Senfgurken	30 g Senfkörner	100 ml Apfelsaft
1 EL Apfelessig	m.-scharfer Senf	Zucker
Salz		

Für die Rouladen:

2 Spitzkohl	500 g gemi. Hackfleisch	200 g Bacon in Scheiben
2 altbackene Brötchen	3 EL Röstzwiebeln	2 Zwiebeln
2 Eier	Butterschmalz	100 g Tomatenmark
2 EL Senf	300 ml Rinderfond	500 ml dunkles Hefeweizen
Kümmelsaat	Cayennepfeffer	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

300 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Sahne	500 ml Milch
200 g Butter	Muskatnuss	Salz

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Für die eingel. Senfkörner:

Das Wasser der Senfgurken abgießen und auffangen. Senfkörner unter kaltem Wasser abspülen und im Apfelsaft und Senfgurkenwasser ca. 10 Minuten weichkochen. Wenn die Konsistenz marmeladenartig ist, vom Herd nehmen und mit Essig, Senf, Zucker und Salz abschmecken. Senfgurken anderweitig verwenden.

Für die Rouladen:

Spitzkohl im Ganzen blanchieren, die äußeren Blätter abnehmen, die inneren grob hacken. Zwiebeln abziehen, hacken und mit dem gehackten Kohl in einer Pfanne in Öl anschwitzen.

Brötchen in kleine Würfel schneiden und in verquirlten Eiern einweichen.

Hackfleisch mit einem Teil der Kohlmischung, eingeweichtem Brötchen, Röstzwiebeln, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kümmel würzen.

Masse in die vorbereiteten Kohlblätter rollen, Kohlrouladen über Kreuz mit Küchengarn zusammenbinden und in einer Pfanne in Butterschmalz braun anbraten.

Herausnehmen und in der gleichen Pfanne im Sud Tomatenmark braun rösten, mit Rinderfond ablöschen und zusammen mit der restlichen Kohlmischung in einen großen Topf geben. 2 EL der hergestellten Senfsaat von oben und Senf dazugeben. Kohlrouladen darauf geben, mit Hefeweizen angießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Garn der Kohlrouladen entfernen, mit Bacon umwickeln und in der Pfanne nochmals nachbraten.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und mit viel Salz in einem Topf mit Wasser garkochen.

Abgießen und Kartoffeln mit Sahne, Milch und Butter stampfen, danach durch die Kartoffelpresse drücken, mit Muskat würzen und mit oben hergestellter Senfsaat bestreuen.

Für die Garnitur:

Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Manuela Geske am 02. September 2024

Pad Thai Streetfood-Art mit marinierter Mango

Für zwei Personen

Für die Sauce:

3 Schalotten	3 Knoblauchzehen	2 TL Sojabohnenpaste
4 EL Tamarindenpaste	3 EL Fischsauce	2 TL Chiliflocken
3 EL brauner Zucker	3 EL Zucker	3 EL neutrales Pflanzenöl

Für das Pad Thai:

120 g Rinderhackfleisch	120 g Reisbandnudeln	2 Stg. Frühlingszwiebeln
80 g Sojasprossen	1 EL thailänd. Rettich	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 Ei	2 TL Garnelenpaste
Sauce, von oben	3 EL Kokosöl	80 g naturbel. Erdnüsse
Chilipulver	1 TL weißer Pfeffer	Salz

Für die marinierte Mango:

1 Mango	1 Limette, Saft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Bananenblätter	1 Limette, ganze Frucht	2 EL Sojasprossen
2 EL naturbelassene Erdnüsse		

Für die Sauce:

Das Öl in einem Topf erhitzen, beide Zuckersorten hinzugeben und karamellisieren lassen. Knoblauch und Schalotte abziehen. Knoblauch fein hacken und Schalotten in Scheiben schneiden. Beides in den Topf geben und leicht anbraten. Anschließend Tamarindenpaste, Fischsauce und Sojabohnenpaste in den Topf geben und verrühren. Mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und das Ganze leicht einkochen lassen. Ggf. nochmals mit Wasser die Konsistenz bestimmen.

Zum Schluss Chiliflocken hinzugeben.

Für das Pad Thai:

Erdnüsse in einem Mörser grob mörsern und zur Seite stellen. Ei in einer Schüssel verquirlen und ebenfalls zur Seite stellen. Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen. Reisbandnudeln für 5-10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Die Nudeln sollten biegsam, aber noch fest sein. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein schneiden.

Wokpfanne stark erhitzen. Anschließend 2 EL Kokosöl hinzugeben, kurz verteilen und Knoblauch und Schalotte darin zusammen mit dem Hackfleisch anbraten. Das Ganze etwas anrösten lassen und nach kurzer Zeit die Garnelenpaste hinzugeben und gut vermengen. Anschließend den eingelegten Rettich fein hacken, hinzugeben und nochmals anrösten.

Die Hälfte der Sojasprossen hinzugeben. Jetzt die vorgegarten Reisbandnudeln in die Pfanne geben und die Nudeln mit der Hälfte der zuvor gekochten Sauce schwenken. Sollten die Nudeln noch zu fest sein, noch etwas Wasser hinzugeben. Reisbandnudeln in eine Ecke des Woks schieben und das restliche Kokosöl in die Pfanne geben. Darin das verquirlte Ei braten. Wenn das Ei gebraten ist, wieder alles miteinander vermengen und kräftig schwenken. Anschließend die restliche Sauce, Erdnüsse und restliche Sojasprossen hinzugeben und nochmals schwenken. Mit weißem Pfeffer würzen und nochmals schwenken.

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und zum Pad Thai geben.

Für die marinierte Mango:

Mango schälen, vom Kern lösen und in feine Streifen schneiden. Limette auspressen und Saft auffangen. Mangostreifen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Bananenblätter vorsichtig waschen und trockentupfen. Erdnüsse grob hacken. Limette waschen, trockentupfen und vierteln. Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen. Alles in kleinen Schalen zum selber Garnieren zu dem Gericht reichen. Das Pad Thai auf Bananenblättern servieren.

Timo Plewa am 26. August 2024

Fleisch-Pflanzerl, Senf-Mayonnaise, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

300 g gemi. Hackfleisch	2 Scheiben Toastbrot	1 Zwiebel
1 Ei	1 EL Butter	1 EL Butterschmalz
50 ml Sahne	1 TL scharfer Senf	4 Zweige glatte Petersilie
1 TL getrockneter Majoran	edelsüßes Paprikapulver	Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 kleine rote Zwiebel
200 ml Gemüesfond	2 EL Essig	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
1 EL Rapsöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Senf-Mayonnaise:

1 Zitrone, Abrieb	1 Ei	1 EL scharfer Senf
1 TL gekörnter Senf	100 ml Sonnenblumenöl	Salz

Für die Garnitur:

3 Radieschen	Zucker	Salz
--------------	--------	------

Für die Fleischpflanzerl:

Das Toastbrot in der Sahne einweichen. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln und in Butter anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie, Ei, Senf, Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zum eingeweichten Toast geben und gut vermengen.

Pflanzerl formen, in Semmelbrösel wenden und in Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbraten.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser kochen.

Gurke waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen, fein hobeln und salzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und gut ausdampfen lassen.

Dann alle Zutaten zu den Kartoffeln geben, mischen, ziehen lassen und nochmal abschmecken.

Für die Senf-Mayonnaise:

Ei, Senf und eine Prise Salz mit einem Stabmixer mixen. Anschließend langsam unter Mixen Öl eingießen und zum Schluss mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

Radieschen putzen und fein hobeln. Anschließend mit Salz und Zucker würzen.

Christina Fink am 26. August 2024

Bifteki mit Tsatsiki, Rosmarin-Lartoffeln, Salat

Für zwei Personen

Für die Bifteki:

400 g Rinderhackfleisch	3 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	200 g Feta
1 EL Tomatenmark	Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Zweig Minze
1 TL getrock. Oregano	3 Prisen Cayennepfeffer	$\frac{1}{4}$ TL gemah. Kreuzkümmel
Chili	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tsatsiki:

200 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

10 Drillinge	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL getrock. Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Tomate	1 rote Paprika
100 g Kalamata-Oliven	1 rote Zwiebel	1 Limette, Abrieb, Saft
50 g Feta	Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1-2 Zweige glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bifteki:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch in eine Schüssel geben.

Tomaten vierteln. Zwiebel abziehen. Tomaten und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Zum Fleisch geben.

Knoblauch abziehen und pressen. Minze fein hacken. Knoblauch, Tomatenmark, Minze, Oregano, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer zur Fleischmasse geben und alles gut vermengen.

Limettensaft, Sojasauce und 1 TL Olivenöl zugeben und erneut verkneten.

Feta in dickere Streifen schneiden und in die mit den Händen geformten Bifteki mittig einarbeiten. Bifteki in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten in Olivenöl scharf anbraten.

Für den Tsatsiki:

Gurke schälen, abbrausen, trocknen, halbieren und vierteln. Aus den Vierteln das flüssige Innere/Kerne entfernen. Viertel in dünne Scheiben reiben.

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt in einer Schüssel mit Knoblauch, Limettenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Geriebene Gurke unterheben. Final mit Limettensaft abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Backblech mit Backpapier auslegen.

Drillinge gut waschen, abtrocknen und dabei leicht sauber rubbeln. Mit der Schale in Spalten vierteln.

Knoblauch abziehen und pressen. Kartoffeln mit Knoblauch, getrocknetem Rosmarin, Paprikapulver, Öl, Salz und Pfeffer in eine große Dose/Gefäß geben. Mit einem Deckel verschließen und alles gut schütteln, damit sich die Kartoffeln gut mit der Marinade vermischen.

Kartoffeln auf dem Backblech ausbreiten, die Rosmarinzwige quer darauf verteilen und ca. 20 Minuten backen. Zwischendurch die Bissfestigkeit prüfen.

Für den Salat:

Gurke schälen, Enden sparsam abtrennen, kurz abbrausen und trocknen.

Dann halbieren, entkernen und würfeln. Tomate entkernen und würfeln.

Paprika waschen, trocknen, halbieren, vierteln, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Oliven halbieren. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Feta in Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen und grob hacken, Alles in eine Schüssel geben und Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce, Honig sowie Öl darüber geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nicola Meyer am 19. August 2024

Cevapcici, Potatoes, Paprika-Feta-Dip, Tomaten-Salsa

Für zwei Personen

Für die Cevapcici:

300 g Rinderhackfleisch	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Oregano
$\frac{1}{4}$ Bund Majoran	2 EL Semmelbrösel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

8 Drillinge	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für den Feta-Dip:

1 rote Paprika	125 g Feta	1 Knoblauchzehe
1 TL Honig	4 Zweige Thymian	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten-Salsa:

1 große rote Rispentomate	15 schwarze Oliven	1 grüne eingel. Pfefferone
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Oregano	Rote Bete Sprossen	$\frac{1}{2}$ TL rosa Pfefferbeeren
-----------------	--------------------	-------------------------------------

Für die Cevapcici:

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und Knoblauch fein reiben.

Hackfleisch mit Ei, den Gewürzen, Kräutern, Zwiebel, Knoblauch und Semmelbröseln mischen und daraus eine Masse herstellen.

Anschließend länglich formen, ca. 8 cm lang.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln in gesalzenem Wasser mit Schale garkochen. Anschließend mit einem Glas leicht andrücken und in Olivenöl knusprig anbraten.

Knoblauch abziehen, feinhacken und dazugeben. Butter und Gewürze untermischen und zum Warmhalten in den Ofen geben.

Für den Feta-Dip:

Kerngehäuse der Paprika entfernen und Paprika vierteln. Zusammen mit dem angedrückten Knoblauch und Thymian in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüber geben.

Für ca. 20 Minuten im Ofen rösten, bis die Haut sich dunkel färbt. Die fertig gegarte Paprika häuten und grob schneiden. Zusammen mit dem Feta, dem Honig, Paprikapulver und einem Schuss Olivenöl in einen Mixer geben und eine feine Creme herstellen. Mit Salz und Pfeffer final abschmecken.

Für die Tomaten-Salsa:

Alle Zutaten fein würfeln, mit den Gewürzen und dem Öl mischen und abschmecken.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Oregano, Sprossen und Pfefferbeeren garnieren und servieren.

Annelie Posselt am 15. August 2024

Tomaten mit Hackfleisch-, Kichererbsen-, Käse-Ffüllung

Für zwei Personen

Für die Tomaten:

6 Fleischtomaten mit Strunk Salz Pfeffer

Für die Hackfleischfüllung:

300 g gemischtes Hackfleisch 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
4 Zweige glatte Petersilie 1 Msp. Zimt 1 TL Piment d'Espelette
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Kichererbsenfüllung:

200 g Kichererbsen 1 grüne Paprika 1 Zwiebel
1 rote Chilischote 1 Zitrone, Saft, Abrieb 1 Bund glatte Petersilie
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Für die Schafskäsefüllung:

200 g Schafskäse 6-8 Zweige Thymian 2 TL Honig

Für das Bohnenpüree:

300 g weiße Riesenbohnen 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
trockener Weißwein Piment d'Espelette Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Rucolasalat:

½ Bund Rucola 1 Knoblauchzehe 1 TL Dijonsenf
2 EL weißer Balsamico 1 TL Honig 100 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für das Öl:

1 Bund Liebstöckel 200 ml Olivenöl

Für die Tomaten:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Fleischtomaten oben aufschneiden und das Innere mit einem Kugelausstecher herausholen. Tomatenfleisch aufbewahren.

Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Hackfleischfüllung:

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben, bis sie glasig sind. Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Zimt, Piment d'Espelette, Salz, Pfeffer und 1 EL gehackte Petersilie dazugeben. Das Hackfleisch mit dem herausgelösten Tomatenfleisch vermischen und zwei Tomaten füllen.

Für die Kichererbsenfüllung:

Kichererbsen abgießen und waschen. Zwiebel abziehen. Zwiebel und grüne Paprika fein würfeln. Chili entkernen und feinhacken.

Petersilie hacken und alles mit den Kichererbsen vermischen. Mit etwas Kreuzkümmel, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Zwei Tomaten mit dieser Mischung füllen.

Für die Schafskäsefüllung:

Schafskäse mit gehacktem Thymian und Honig vermengen. Zwei Tomaten mit dieser Mischung füllen.

Die gefüllten Tomaten auf ein Backblech setzen und für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für das Bohnenpüree:

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Knoblauch hinzufügen und glasig andünsten.

Mit etwas trockenem Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen.

Riesenbohnen dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend pürieren. Püree mit Piment d'Espelette bestreuen.

Für den Rucolasalat:

Rucola abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Dijonsenf, Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Rucola mit dem Dressing vermischen.

Für das Öl:

Liebstöckel mit Olivenöl pürieren und durch ein Tuch abtropfen lassen, um das Öl zu gewinnen.

Das Bohnenpüree auf Teller verteilen und die gefüllten Tomaten daraufsetzen. Püree mit Liebstöckel-Öl beträufeln. Rucolasalat separat anrichten und servieren.

Svetozar Savi am 13. August 2024

Laibchen mit Kartoffel-Lauch-Stampf, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Laibchen:

300 g Hackfleisch	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 altbackene Semmeln	1 Ei	5-6 Zweige glatte Petersilie
2 EL getrockneter Majoran	Muskatnuss	3 g braunen Zucker
200 g Panko	60 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

250 g mehlig. Kartoffeln	1 Stange Lauch	30 g Butter
75 ml Milch	500 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin
3-4 Halme Schnittlauch	Muskatnuss	Salz

Für den Tomatensalat:

200 g Cocktailtomaten	1 Bund Schnittlauch	1 EL Honig
125 ml Tomatenessig	125 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Senfkaviar:

110 g Senfkörner	2 TL Dijonsenf	60 ml Apfelessig
20 ml Ahornsirup	½ TL gemahl. Kurkuma	Salz

Für das Kartoffelstroh:

1 festk. Kartoffel	Sonnenblumenöl	Salzflocken
--------------------	----------------	-------------

Für die Garnitur:

Kapuzinerkresse	Blüten
-----------------	--------

Für die Laibchen:

Die Semmeln in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl rösten und mit Zucker karamellisieren. Abkühlen lassen.

Fleisch in eine Schüssel geben. Semmel gut ausdrücken, zerpfücken und dazugeben. Petersilie zupfen und fein hacken. Ei verquirlen.

Petersilie, Ei, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer zur Fleischmasse geben, alles kalt zusammenrühren und gut durchkneten. Im Kühlschrank etwas ziehen lassen. Panko in einen Teller geben. Aus der Fleischmasse zuerst Kugeln formen und diese dann zu Laibchen flach drücken. Laibchen im Panko wenden und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten.

Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Stampf:

Kartoffel schälen, klein schneiden und in dem Gemüsefond garen.

Lauch waschen und in kleine Würfel schneiden, zu den Kartoffel dazugeben.

Milch mit Rosmarin und Salz erhitzen. Dann Rosmarinzweig wieder herausnehmen.

Kartoffel zerstampfen und die heiße Milch-Mischung einrühren, Muskat und Butter dazugeben.

Mit Schnittlauchhalmen dekorieren.

Für den Tomatensalat:

Tomaten waschen, in Viertel schneiden und mit dem Olivenöl und Pfeffer in eine Schüssel geben. Salz mit Honig und Tomatenessig vermischen und zu den Tomaten dazugeben. Schnittlauch schneiden und unterrühren.

Für den Senfkaviar:

Senfkörner in gesalzenem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. In einem Topf den Ahornsirup zusammen mit Apfelessig, Dijonsenf und Kurkuma aufkochen und anschließend auf ca. 1/3 reduzieren. Die blanchierten Senfkörner dazugeben und für weitere 15-20 Minuten köcheln lassen, bis eine kaviarartige Konsistenz entsteht. Salzen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel waschen, schälen und mithilfe eines Spiralschneiders Stroh daraus schneiden.
Öl in einer Fritteuse erhitzen und das Kartoffelstroh darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren salzen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Blüten garnieren.

Sandra Danner am 22. Juli 2024

Gyoza mit Hackfleisch-Weißkohl-Füllung und Soja-Dip

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl, 550

Für die Füllung:

200 g Schweinehackfleisch	100 g Weißkohl	3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	4-5 cm Ingwer	Sojasauce
Öl	Kampot-Pfeffer	Salz

Für die Fertigstellung:

Stärke	Sesamöl
--------	---------

Für den Soja-Dip:

80 ml Sojasauce	20 ml Yuzu-Saft	40 ml Reissessig
20 ml Sesamöl	2 EL heller Sesam	

Für den Teig:

200 g warmes Wasser nach und nach zum Mehl in eine Schüssel geben.

Teig ordentlich verkneten, entweder per Hand oder Küchenmaschine.

Der Teil sollte nicht mehr klebrig sein, darum ggf. Mehnteil erhöhen.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Weißkohl waschen und fein schneiden. Weißkohl in einer Pfanne mit Öl leicht anbraten.

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden, eine Handvoll als Dekoration zur Seite stellen. Restliche Frühlingszwiebeln zum Weißkohl geben und ebenfalls kurz mit anbraten.

Knoblauch abziehen, hacken und ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten lassen. Masse in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Ingwer schälen und reiben. Ingwer und Hackfleisch zur Masse geben und gut vermengen. Die Masse mit einem kleinen Schuss Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Für die Fertigstellung:

Die Arbeitsplatte mit Stärke bestreuen, den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf der Arbeitsplatte dünn ausrollen. Mit einem Kreisausstecher, ca. 7-9 cm Durchmesser, die Teigplatten ausstechen. In die Mitte der Teigplatte eine kleine Portion der Füllung geben. Dabei darauf achten, dass die Portion nicht zu groß wird, da sonst die Gyoza nicht mehr gut verschlossen und gefaltet werden können. Die Hälfte des Teigrandes leicht mit Wasser bestreichen und Gyoza zusammenfalten.

Beim Zusammenfalten sollten an der Vorderseite kleine Falten entstehen, die Rückseite der Gyoza bleibt glatt. Eine große Pfanne mit Deckel aufstellen und das Sesamöl in die Pfanne geben. Dann Gyoza so in die Pfanne setzen, dass die Naht nach oben zeigt. Gyoza so lange anbraten, bis sie am Boden leicht braun sind, dann 100 ml Wasser dazugeben und sofort mit dem Deckel verschließen. Durch das Wasser werden die Gyoza nun gedämpft. Nach ca. 5 Minuten den Deckel herunternehmen und das Wasser vollständig verdampfen lassen.

Für den Soja-Dip:

Alle Zutaten bis auf den Yuzu-Saft und Sesam mischen. Beim Zugeben des Yuzu-Saftes vorsichtig herantasten, da zu viel Yuzu die ganze Sauce sehr sauer machen kann. Sauce in eine kleine Schüssel geben und mit Sesam und Frühlingszwiebelringen (s.o.) dekorieren.

Anja Schmidt am 22. Juli 2024

Teigtaschen mit Hackfleischfüllung, mit Lauchfüllung

Für zwei Personen

Für den Teig:

350 g Weizenmehl 1 EL neutrales Öl 1 TL Salz

Für die Füllung 1:

400 g Rinderhackfleisch 2 große Zwiebeln 1 Bund Koriander
1 TL Kreuzkümmelpulver 1 TL Koriandersamenpulver 1 TL getrocknete Minze
Chiliflocken

Für die Füllung 2:

1 Stange Porree 1 Bund Koriander 100 ml Öl
Salz Pfeffer

Für die Chana-Dal-Sauce:

150 g Chana Dal 200 ml passierte Tomaten 1 TL Tomatenmark
100 ml neutrales Öl 1 TL Kurkuma Salz, Pfeffer

Für die gedämpften Teigtaschen:

Mehl

Für die gekochten Teigtaschen:

Mehl, Salz

100 ml Essig

Für den Knoblauch-Joghurt:

350 g griech. Joghurt 2 Knoblauchzehen 4 TL getrock. Minze
Salz Pfeffer

Für den Teig:

Das Mehl, etwas Wasser nach Gefühl, Salz und Öl in der Küchenmaschine zu einem Teig verkneten lassen.

Für die Füllung 1:

Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit den Gewürzen würzen.

Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, Koriander hacken und beides mit dem gebratenen Hackfleisch vermischen.

Für die Füllung 2:

Porree und Koriander fein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl leicht andrücken.

Für die Chana-Dal-Sauce:

Chana Dal in Wasser kochen bis sie gar sind, danach das Wasser wegschütten, Öl, Tomatenmark und passierte Tomaten hinzufügen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Für die gedämpften Teigtaschen:

Teig dünn ausrollen, in Quadrate schneiden und mit der Hackfleischmischung füllen und zusammenklappen, danach die Teigtaschen in einem Bambuskorb dämpfen bis sie gar ist.

Für die gekochten Teigtaschen:

Teig dünn ausrollen und rund ausstechen, danach mit der Porree-Mischung füllen und zu einem Halbkreis zusammenklappen.

Wasser mit Salz und Essig vermischen und die Teigtaschen kurz darin kochen, bis sie gar sind.

Für den Knoblauch-Joghurt:

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit dem Joghurt zusammenrühren, salzen und auf einen Teller streichen. Teigtaschen darauf legen und Sauce darüber geben, mit Pfeffer und getrockneter Minze garnieren.

Sareia Sayed am 18. Juli 2024

Frikadellen, Kartoffel-Püree, Zwiebeln, Salat mit Feta

Für zwei Personen

Für das Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

400 g Kalb-Hackfleisch	1 altbackendes Brötchen	1 Zwiebel
2-3 Anchovis	1 Ei	120 ml Milch
1 TL Senf	2 Zweige Majoran	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Piment d'Espelette	1 TL getroc. Oregano
2 EL Paniermehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Zwiebeln:

3 große Gemüsezwiebeln	2 EL Butter	1 EL Öl
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

3 Tomaten	1 rote Paprikaschote	1 Gurke
1 kleine rote Zwiebel	100 g Feta	1 EL Rotweinessig
1 TL getrock. Oregano	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser etwa 15-20 Minuten garkochen. Dann abgießen und zurück in den Topf geben. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter und Milch hinzufügen und gut vermengen, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Frikadellen:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Brötchen in Milch einweichen.

Petersilie und Majoran hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie, Majoran, Anchovis, Ei, eingeweichtes Brötchen, Paniermehl (nach Bedarf), Senf, Paprikapulver, Piment d'Espelette, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und die Frikadellen in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne in Butter und Öl bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten braten, bis sie weich und goldbraun sind. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Salat:

Tomaten würfeln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Gurke schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Feta würfeln. Tomaten, Paprika, Gurken, Zwiebeln und Feta in einer Schüssel vermengen. Olivenöl und Rotweinessig hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Svetozar Savi am 08. Juli 2024

Backfleisch mit Erdäpfel-Vogerl-Salat und Petersilie

Für zwei Personen

Für das Backfleisch:

2 Rinderfilets, à 200 g	1 Stück frischer Meerrettich	3 Eier
200 ml Sahne	1 TL Butter	Dijonsenf
1 TL Kubeben-Pfeffer	1 TL Tellicherry-Pfeffer	1 TL Langpfeffer
4 EL Pankobrösel	4 EL Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

6 m.-große festk. Kartoffeln	200 g Feldsalat	1 rote Zwiebel
Butter	250 ml Rinderfond	3 EL Apfelessig
5 EL Estragon-Senf	Zucker	6 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	Öl
--------------------------------------	----

Für das Backfleisch:

Die Rinderfilets salzen und pfeffern. Eine Seite mit Senf bestreichen. Die Senfseite mit frischem Meerrettich bestreuen (nicht zaghaft sein). In drei Gefäße Mehl, Eier und Brösel geben. Eier mit einer Gabel aufschlagen und einen Schuss Sahne dazugeben. Fleisch in der Panierstrasse panieren. Die drei Pfeffersorten in einem Mörser fein mahlen und Fleisch damit würzen. Fleisch in einer Pfanne in Öl und etwas Butter schön goldbraun ausbacken.

Für den Salat:

Kartoffeln mit der Schale in gesalzenem Wasser weichkochen. Sie dürfen aber nicht zerfallen. Dann heiß schälen und in eine Schüssel geben.

Feldsalat mit Wasser ordentlich waschen und trocknen.

Zwiebel abziehen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen und die Zwiebel ganz leicht und max. 2 Minuten anschwitzen, danach abkühlen lassen.

In einem Mixbecher das Öl und den Essig einfüllen. Senf und eine gekochte Kartoffel begeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. So viel Rinderfond aufgießen, dass es eine flüssig-cremige Konsistenz erreicht.

Mit einem Stabmixer die Vinaigrette mixen, bis eine flüssig-cremige Konsistenz erreicht ist.

Die heißen Kartoffeln mit der Vinaigrette gut vermischen, Zwiebel beimischen und mindestens 10-15 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Etwas Petersilie in einem kleinen Topf mit heißem Öl kurz frittieren.

Herausheben und abtropfen lassen.

Harald Bauer am 04. Juli 2024

Tomaten-Burger, Avocado-Creme, Zwiebeln, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Bratkartoffeln:

600 g festk. Kartoffeln	7 rote, gelbe, grüne Peperoni	1 Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie	Butter	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Brot-Ersatz:

2 große Rispentomaten	Sonnenblumenöl	Salz
-----------------------	----------------	------

Für das Patty:

250 g Rinderhackfleisch	4 Scheiben Cheddar	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

200 g weiße Zwiebeln	3 TL Honig
----------------------	------------

Für die Avocado-Creme:

2 reife, weiche Avocados	2 EL griech. Joghurt	1-2 Zitronen, Saft
Salz	Pfeffer	

Für die Fertigstellung:

1 bunte Salatmischung	150 g Salatgurke
-----------------------	------------------

Für die Bratkartoffeln:

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten. Zwiebelstreifen und klein geschnittene Peperoni zugeben und mitbraten. Etwas von der Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter fein hacken und zu den Bratkartoffeln geben.

Für den Brot-Ersatz:

Relativ dünne Enden der Tomate abschneiden, auf der Schnittfläche mit Salz würzen und leicht in Öl anbraten.

Für das Patty:

Hackfleisch zu zwei Kugeln formen und dann jeweils platt stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Pfanne mit Öl geben. Ca. 2-3 Minuten pro Seite braten. Auf das Fleisch jeweils 1-2 Scheiben Cheddar-Käse geben. Wenn der Käse verlaufen ist, Burger-Pattys zum Abtropfen auf einen Teller mit Küchenrolle legen.

Für das Topping:

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und mit Honig in einer Pfanne leicht anbraten.

Für die Avocado-Creme:

Avocado schälen, mit Messer und Gabel ausschaben und mit gepresster Zitrone und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Tomatenscheiben mit Avocado-Creme bestreichen. Zwiebeln auf die Avocado-Creme geben. Dann die Pattys drauflegen.

Salat und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Auf den Patty legen. Burger mit einem langen Holzstäbchen fixieren, sodass er stehen bleibt.

Milena Kamp am 01. Juli 2024

Bifteki mit Tsatsiki, Tomaten-Reis, Bauern-Salat

Für zwei Personen

Für die Bifteki:

300 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel	10 schwarze Oliven
150 g Hirtenkäse	1 Ei	30 g Semmelbrösel
½ Bund glatte Petersilie	2 Prisen gereb. Oregano	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
½ TL Piment	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Reis:

125 g Langkornreis	1 große Tomate	150 g passierte Tomaten
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	½ EL Tomatenmark
150 ml Gemüsfond	½ TL Paprikapulver	½ TL gerebelter Oregano
½ TL gerebelter Thymian	½ gemahlener Kreuzkümmel	½ TL gemahlener Koriander
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tsatsiki:

½ Salatgurke	3 kl. Knoblauchzehen	½ Zitrone, Saft
150 griech. Joghurt	50 g Sahne-Quark	½ Bund Dill
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bauernsalat:

½ Salatgurke	1 Tomate	100 g schwarze Oliven
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, Saft	50 g Hirtenkäse
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bifteki: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und hacken. Petersilie fein schneiden. Oliven in kleine Stücke schneiden. Hackfleisch mit Ei, Zwiebel, Petersilie und Oliven in einer Schüssel vermengen. Semmelbrösel untermischen bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Mit Oregano, Kreuzkümmel, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Hirtenkäse in Streifen schneiden und mit Hackfleischmasse umhüllen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bifteki darin von beiden Seiten durchbraten. Im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Für den Tomaten-Reis: Zwiebel abziehen und hacken, Knoblauch abziehen und pressen. Grün von Tomate entfernen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Öl andünsten. Mit Tomatenmark tomatisieren. Fond, passierte Tomaten und Reis dazugeben. Für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Thymian, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.

Für den Tsatsiki: Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Grob reiben und in ein Sieb geben. Salzen und ziehen lassen. Joghurt und Quark in einer Schüssel miteinander vermengen. Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Dill hacken. Gurken ausdrücken und in den Joghurt geben. Alles miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Öl und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für den Bauernsalat: Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Anschließend quer in kleine Stücke schneiden. Tomate entkernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven halbieren oder vierteln. Zwiebel abziehen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Käse in gleich große Stücke wie Gemüse schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und einem Olivenöl abschmecken.

Matthias Kramer am 20. Juni 2024

Fladenbrot, Hackfleisch-Füllung, Paneer, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Fladenbrot:

200 g Vollkornmehl 1 EL Pflanzenöl 1 TL Salz

Für die Fertigstellung:

100 g Butter 3-4 Zweige Koriander

Für die Füllung:

200 g Rinderhackfleisch	200 g Lammhackfleisch	1 rote Paprikaschote
1 Möhre	400 g Tomaten	1 Zwiebel
12 g Knoblauch	20 g Ingwer	15 g rote Peperoni
15 g Tomatenmark	2 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	2 Msp. gemahl. Kurkuma
2 Prisen gemahl. Zimt	2 Msp. Schwarzkümmel	Stärke
Chili	2 TL Salz	2 Prisen Pfeffer

Für den Paneer:

1 L Vollmilch, 3,8%	1 Zitrone, Saft	1-2 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für Joghurt-Mayonnaise:

1 Limette, Saft	3-4 EL griech. Joghurt	1 Ei
1 TL Senf	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 EL Cashewkerne	1 Zweig Koriander	Öl, Salz, Pfeffer
------------------	-------------------	-------------------

Für das Fladenbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

In einer großen Schüssel das Mehl und das Salz vermischen. Nach und nach 75 ml warmes Wasser hinzufügen und dabei kneten, bis ein weicher, elastischer Teig entsteht. Gegebenenfalls mehr Wasser hinzufügen, falls der Teig zu trocken ist, oder mehr Mehl, wenn er zu klebrig ist.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 5-7 Minuten lang kräftig kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Teig zu einer Kugel formen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Teig mindestens 15-20 Minuten ruhen lassen. Nach dem Ruhen den Teig in golfballgroße Portionen teilen und jede Portion zu einer kleinen Kugel formen. Zwei Teigkugeln für das Dip-Schälen beiseitelegen.

Eine Kugel auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, bis sie etwa 15-20 cm Durchmesser und eine gleichmäßige Dicke hat.

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Fladen in die heiße Pfanne legen und für etwa 30 Sekunden backen, bis sich Blasen bilden und die Unterseite leicht gebräunt ist. Fladen umdrehen und die andere Seite für 30 Sekunden backen, bis sie ebenfalls leicht gebräunt ist. Fladen während des Backens in der Pfanne leicht andrücken. Sobald der Fladen von beiden Seiten leicht gebräunt ist, aus der Pfanne nehmen.

Die zwei übrigen Teigportionen ebenfalls ausrollen, über Förmchen geben und im heißen Ofen backen. Dann die Förmchen aus dem Ofen nehmen und Teig-Schalen gut auskühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

Butter schmelzen. Koriander hacken und in der Butter schwenken. Fladen nach dem Braten sofort mit der Butter bestreichen, damit sie weich bleiben.

Für die Füllung:

Paprika waschen, entkernen und dann in kleine Würfel schneiden. Möhre schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Tomaten waschen und grob zerkleinern. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern Ingwer schälen und grob würfeln. Tomaten mit Knoblauch, Ingwer und der Peperoni inklusive der Kerne gut pürieren.

Dann das Hackfleisch mischen und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel scharf anbraten. Nach etwa 2 Minuten Tomatenmark hinzufügen und alles gut rösten. Dann mit der Tomatensauce ablöschen und weiter köcheln lassen. Ggf. mit Stärke binden. Nach dem Kochprozess die übrigen Gewürze dazugeben und ggf. mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Paneer:

Zitrone auspressen und 4 Esslöffel Saft auffangen. Milch aufkochen, dann die Hitze abdrehen und kurz warten. Dann den Zitronensaft hinzugeben und ein-, zweimal vorsichtig umrühren. Nun warten, bis die Milch ausflockt. Wenn dies geschehen ist, die Masse über einem Küchentuch abgießen und die Masse ausdrücken. Am besten noch abtropfen lassen und etwas beschweren, damit leichter Druck auf der Masse ist. Dann die Masse aus dem Tuch nehmen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas gehackten Koriander dazugeben.

Für Joghurt-Mayonnaise:

Ei mit Senf und etwas Limettensaft mixen. Dann langsam das Rapsöl hinzufügen, so dass eine Bindung entsteht. Je nach gewünschter Festigkeit mehr Öl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und um die Konsistenz wieder etwas leichter zu machen und die Säure hervorzuheben, den Joghurt vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur:

Cashewkerne im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gericht mit Cashewkernen und Koriander garnieren.

Alexander Wellmann am 12. Juni 2024

Italian Meatball-Sandwich mit Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Meatballs:

80 g Rinderhackfleisch	80 g Kalbshackfleisch	80 g Schweinehackfleisch
$\frac{1}{4}$ große weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleines Ei
30 g Parmigiano Reggiano	40 g Semmelbrösel	Olivenöl
Salz	1 Prise roter Pfeffer	

Für die Sauce:

800 g ital. Pflaumentomaten	40 g gewürf. Bauchspeck	1 $\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebeln
1 $\frac{1}{2}$ große Knoblauchzehen	1 Zweig glatte Petersilie	4 EL kaltgepresstes Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

1 Brioche Baguette	2 Knoblauchzehen	Butter
1 kleines Stück Parmesan	1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian
1 Zweig Basilikum		

Für die Meatballs:

Den Backofen auf 175 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zwiebel hineingeben und auf mittlere bis hohe Hitze bringen.

Zwiebel großzügig mit Salz würzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Knoblauch und den zerdrückten roten Pfeffer hinzufügen und weitere 1-2 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Parmesan reiben. In einer großen Schüssel Fleisch, Eier, geriebenen Parmesan, Petersilie und Semmelbrösel vermischen. Zwiebelmischung von oben hinzufügen, großzügig mit Salz würzen und weiter zerdrücken.

Etwa 40 ml Wasser hinzufügen und ein letztes Mal richtig gut zerdrücken.

Die Mischung sollte recht feucht sein. Fleisch in die gewünschte Größe formen. Olivenöl in eine Pfanne geben und auf mittlere bis hohe Hitze bringen. Fleischbällchen von allen Seiten kurz anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen, bis die Fleischbällchen durchgegart sind.

Für die Sauce:

Einen großen Topf mit Olivenöl erhitzen und Bauchspeck hinzufügen.

Topf auf mittlere bis hohe Hitze bringen und Bauchspeck 5 Minuten braten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Zwiebeln hinzufügen, großzügig salzen und umrühren. Zwiebeln 5 Minuten unter häufigem Rühren kochen. Zwiebeln sollten sehr weich und aromatisch werden, aber keine Farbe haben. Knoblauch hinzufügen und weitere 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Sauce für 2 Minuten pürieren.

Anschließend großzügig mit Salz würzen und abschmecken. Gelegentlich umrühren und häufig probieren. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Für das Brot:

Brot in zwei Hälften schneiden. Parmesan reiben. Butter mit abgezogenem und zerdrücktem Knoblauch und Kräutern vermischen.

Butter auf das Brot schmieren und im Backofen für 5 Minuten bei Ober-/Unterhitze rösten. 2-3 Meatballs auf dem Brioche-Brot positionieren. 4-5 Esslöffel Sauce auf die Meatballs träufeln und etwas Parmesan oben drauf streuen. Mit Petersilie garnieren.

Jana Helmert am 03. Juni 2024

Hörnli-Nudeln mit Hackfleisch und Apfelmus

Für 4 Personen

Für das Apfelmus:

1,5 kg Äpfel 100 ml Wasser 1 Spr. Zitronensaft

Für die Hörnli:

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Pflanzenöl
400 g Rinderhackfleisch 3 EL Tomatenmark 1 TL mildes Paprikapulver
1 EL Weizenmehl, 405 100 ml Rotwein 400 ml Fleischbrühe
Salz Pfeffer 1 TL getrock.Kräuter
350 g Hörnli

Für das Apfelmus die Äpfel schälen, vierteln und entkernen.

Apfelviertel mit Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben und zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

Anschließend die gekochten Äpfel mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Apfelmus abkühlen lassen.

Für die Hackfleischsauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten.

Das Hackfleisch mit in die Pfanne geben und unter Wenden gut anbraten.

Dann Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Paprikapulver und Mehl darüber streuen, unterrühren und ca. 30 Sekunden mitanbraten.

Unter Rühren mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Dann die Brühe zugeben und alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Wer Zeit hat, kann die Sauce auch bis zu einer Stunde köcheln lassen, dann wird sie noch aromatischer.

In der Zwischenzeit die Hörnli nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

Die Hackfleischsauce mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Kräutern abschmecken.

Die gekochten Hörnli abgießen und auf Tellern verteilen, die Sauce darüber gießen. Das Apfelmus separat dazu servieren.

Francine Jordi am 27. Mai 2024

Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce und Kohlsalat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

250 g gemischtes Hackfleisch	15 Frühlingsrollenblätter, 12,5 x 12,5	1 kleiner Spitzkohl
2 Möhren	1 Stange Lauch	3-4 EL Mungobohnensprossen
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Sojasauce
1 TL dunkle Sojasauce	1 EL Austernsauce	Zucker
1 TL Speisestärke	Sesamöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sweet-Chili-Sauce:

2 rote Chilischoten	3 Knoblauchzehen	60 ml Essig
120 g Zucker	1 TL Paprikapulver	1 EL Speisestärke
Salz		

Für den Salat:

150 g Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Möhre	1 TL Kurkumapulver
1 TL brauner Zucker	30 ml Reisessig	Salz, Pfeffer

Für die Frühlingsrollen:

Den Kohl, Möhren und Lauch putzen und alles klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Sprossen waschen.

Kohl, Möhre und Zwiebel in einem Wok mit Sesamöl anbraten und etwas schmoren lassen. Sobald alles gut angebraten ist, Knoblauch und Hackfleisch dazu geben. Anschließend Lauch und Sprossen zugeben.

Alles gut vermengen und mit Sojasauce, Austernsauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingsrollenteig auf ein Küchentuch legen und die Füllung darauf platzieren. Dann einschlagen. Speisestärke und Wasser verrühren und Frühlingsrollen damit einstreichen bzw. die Nähte verschließen.

Pflanzenöl in einer Fritteuse erhitzen und die Frühlingsrollen darin goldbraun frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sweet-Chili-Sauce:

Chili grob schneiden, Knoblauch abziehen und grob schneiden. 180 ml Wasser mit Chili, Knoblauch, Essig, Paprikapulver, Zucker und Salz in einen Topf geben und einige Minuten kochen lassen. Dann mixen.

Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, in die Sauce geben und eine Minute mitkochen lassen. Schließlich abfüllen und erkalten lassen.

Für den Salat:

Kohl und Möhre putzen und sehr fein schneiden. Mit Kurkuma, Zucker, Reisessig, Salz und Pfeffer würzen und ca. 60 ml Wasser hinzufügen.

Salat gut mit der Hand durchkneten.

Tanja Barbei am 16. Mai 2024

Frikadellen, Kartoffeln, Karotten-Kohlrabi-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 helles Brötchen	1 kleine Zwiebel
1 Ei	Butter	Milch
1 TL Senf	3 Zweige Thymian	2 Zweige Blattpetersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die gestovten Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb, Saft
30 g Butter	50 ml Sahne	150 ml Milch
1 Zweig Blattpetersilie	10 g Speisestärke	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Karotten-Kohlrabi-Gemüse:

100 g Karotten	1 Kohlrabi	20 g Butter
1 Zweig Blattpetersilie	2 EL geröstetes Distelöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Romana-Salatherz	1 Zitrone, Abrieb, Saft	100 g Schmand
50 ml Sahne	1 EL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Frikadellen:

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen.

Petersilie hacken. Zwiebel abziehen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl kurz anschwitzen, dann Petersilie zufügen und kurz schwenken. Thymian zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel-Kräuter-Masse zum Hackfleisch geben und ordentlich verkneten. Ei und Senf unterkneten und Masse erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse gleichmäßige Frikadellen formen und in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit Butter und etwas Öl beidseitig braten.

Für die gestovten Kartoffeln:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen.

Anschließend abgießen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in der Butter in einem Topf anschwitzen. Die gegarten Kartoffeln dazugeben und so viel Milch angießen, bis die Kartoffeln zur Hälfte bedeckt sind. Etwas köcheln und langsam eindicken lassen. Ggf. Sahne und Speisestärke zugeben.

Petersilie hacken und zu den Kartoffeln geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kartoffeln vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

Für das Karotten-Kohlrabi-Gemüse:

Karotten und Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser und Salz bissfest garen. Danach mit Butter, Distelöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und unterheben.

Für den Salat:

Salat waschen, trockentupfen und klein schneiden oder zupfen. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Schmand, Sahne und Zucker verrühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Karl Müller am 13. Mai 2024

Maultaschen mit karamellisierten Zwiebeln und Salat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier	100 g Mehl	100 g Semolina
1 EL Olivenöl	1 TL Salz	

Für die Füllung:

250 g feines Kalbsbrät	250 g gemischtes Hackfleisch	1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel	1 Ei, L	300 ml Milch
1 Bund Blattpetersilie	Öl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Fertigstellung:

Butter	Salz
--------	------

Für die Zwiebeln:

2 Zwiebeln	1 EL Butter	1-2 EL Zucker
------------	-------------	---------------

Für den Salat:

250 g Kopfsalat	1 Schalotte	1 Zitrone, Abrieb, Saft
1 TL Dijonsenf	1 TL Honig	2 EL Kräuternessig
3 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Semolina mischen und auf die Arbeitsfläche häufen. Eine Mulde in die Mitte formen und Eier, Öl und Salz hineingeben. Eier mit einer Gabel verquirlen und dann nach und nach immer mehr Mehl vom Rand mit einarbeiten, bis man anfangen kann, den Teig zu kneten. Teig solange kneten, bis er homogen und glatt ist. Bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank geben.

Für die Füllung:

Zwiebel abziehen, sehr fein hacken, in etwas Öl glasig dünsten und abkühlen lassen. Brötchen in der Milch einweichen, später ausdrücken. Petersilie fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel ordentlich vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen. Füllung daraufgeben und mit einer zweiten Nudelbahn bedecken. Teig zwischen den Füllungen gut andrücken und einzelne Maultaschen abtrennen.

Ränder mit einer Gabel andrücken.

Maultaschen in kochendes Salzwasser geben, dann die Temperatur herunterstellen und 4-5 Minuten ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit Butter nachbraten.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Butter anbraten. Wenn sie gebräunt sind, mit dem Zucker karamellisieren.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern.

Schalotte abziehen und fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schalotte, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Senf, Honig, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.

Tanja Barbei am 13. Mai 2024

Königsberger Klopse, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Salzkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln 1 TL Butter 3 Zwg. glatte Petersilie
Salz

Für die Königsberger Klopse:

250 g gemischtes Hackfleisch 1 Zwiebel 1 Schalotte
1 Ei 1 TL Senf 1 EL Sardellenpaste
2 EL Paniermehl 3 Lorbeerblätter 5 Wacholderbeeren
4 Nelken 10 Pfefferkörner 2 TL Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Kapern Kapernwasser 1 Zitrone, Saft
250 ml Milch 50 g Butter 50 g Mehl
Salz Pfeffer

Für den Rote-Bete-Salat:

200 g vorgeg. Rote Bete 1 Schalotte 2 EL Weißweinessig
1 TL gemahl. Kümmel 1 Prise Zucker 2 EL Rapsöl
Salz Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In einem Topf mit siedendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und in Butter schwenken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für die Königsberger Klopse:

Schalotte abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit Schalotte, Ei, Senf, Sardellenpaste, Paniermehl und 1 TL Salz gut vermischen und mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Dann in walnussgroße Klopse formen.

1,5 Liter Wasser mit Nelken, abgezogener Zwiebel, restlichem Salz, Pfefferkörnern, Wacholder und Lorbeerblättern zum Kochen bringen.

Dann Hitze reduzieren und Klopse darin etwa 15 Minuten garen.

Anschließend mit einer Schaumkelle herausholen. Wasser durch ein Sieb abgießen und 250 ml auffangen.

Für die Sauce:

Zitrone auspressen und Saft auffangen. In einem Topf Butter zerlassen und Mehl unter Rühren dazugeben. Mit Milch ablöschen und entstandene Schwitze mit Kochwasser der Klopse aufgießen. Mit Kapern, Zitronensaft, etwas Kapernwasser, Salz und Pfeffer abschmecken. Klopse vorsichtig in die Sauce geben und warmhalten.

Für den Rote-Bete-Salat:

Rote Bete raspeln. Schalotte abziehen und fein hacken. Weißweinessig, Rapsöl, Zucker und Kümmel mischen. Rote Bete und Schalotten hinzugeben und durchmengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lena Rath am 09. Mai 2024

Tantanmen Ramen mit marinierten Gurken

Für zwei Personen

Für die Brühe:

1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Sesampaste
1 EL Erdnussmus	150 ml Sojamilch	2 EL Hühnerfond
1 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl	1 EL Reisweinessig
1 TL heller, schwarzer Sesam	Salz	Pfeffer

Für das Hackfleisch:

300 g gemischtes Hackfleisch	2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
1 EL schwarze Bohnenpaste	1 TL Mirin	1 TL Sake
1 EL Sojasauce	1 TL Sesamöl	

Für die marinierten Gurken:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 EL Reisweinessig	1 TL Zucker
---------------------	--------------------	-------------

Für die Ramen:

100 g Ramennudeln

Für das Ei:

2 Eier

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL heller Sesam
2 TL eingelegter Ingwer		

Für die Brühe:

Einen Topf mit 150 ml Wasser und Sojamilch erwärmen und Hühnerfond dazu geben. In einer separaten Schüssel Sesampaste und Erdnussmus mit Sojasauce, Sesamöl und Reinweinessig mischen und 2 EL Wasser dazu geben, damit es flüssig bleibt. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Beides mit in die Brühe geben.

Für das Hackfleisch:

Hackfleisch in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten. Ingwer schälen und reiben, Knoblauch abziehen und reiben. Beides zusammen mit Bohnenpaste, Mirin, Sake und Sojasauce zum Fleisch geben und mit andünsten. Bis zum Servieren leicht köcheln lassen.

Für die marinierten Gurken:

Gurken in feine Julienne schneiden und mit dem Zucker und Reisweinessig kurz marinieren.

Für die Ramen:

Nudeln 2 Minuten in Wasser kochen.

Für das Ei:

Eier in Wasser 7 Minuten kochen. Dann abschrecken, pellen und halbieren.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Koriander hacken. Gericht mit Frühlingszwiebel, Koriander, Sesam und Ingwer garnieren.

Tauli Mulaj am 06. Mai 2024

Jiaozi, Hackfleisch-Füllung, Gemüse, Szechuan-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Reismehl 120 g Guarkernmehl

Für die Füllung:

250 g Schweinehackfleisch	150 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Stange Porree
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehen	1 kleine rote Chili
2 EL glutenfr. Sojasauce	1 EL Mirin	1 EL Sesamöl
1 EL Zucker	1 TL Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Mini Pak Choi	200 g Sprossenbrokkoli	1 TL Natron
$\frac{1}{2}$ TL Zucker		

Für die Gemüse-Sauce:

1 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
1 getrock. Chilischote	2 EL Sojasauce	1 EL Mirin
2 EL Erdnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Vollrohrzucker
1 TL Speisestärke	Salz	

Für die Szechuan-Sauce:

2 Knoblauchzehen	3-4 cm Ingwer	120 ml Gemüsefond
3 EL Sojasauce	2 EL Reisessig	2 TL chines. Reiswein
2 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 TL Szechuan-Pfefferkörner
$\frac{1}{4}$ TL rote Chiliflocken	$\frac{1}{4}$ TL geräuch. Paprikapulver	1 EL Maisstärke
$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl		

Das Reismehl zusammen mit dem Guarkernmehl in eine große Schüssel geben. Dann 350 ml kochendes Wasser dazugeben und mit zwei Stäbchen gut umrühren. Teig kurz abkühlen lassen. Nach 5 Minuten sollte der Teig nicht mehr zu heiß sein, sodass er erneut durchgeknetet werden kann. Teig dann vorsichtig mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen und immer wieder etwas Reismehl auf die Arbeitsplatte und das Nudelholz geben, damit nichts anklebt. Mit einem Anrichtering, mit 9 cm Durchmesser, einzelne Teigkreise ausstanzen.

Für die Füllung:

Karotten und Knoblauch schälen bzw. abziehen und alles fein reiben.

Porree und Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden und zum Hackfleisch geben. Chili waschen, trockentupfen, von Kerngehäuse befreien und fein schneiden und ebenfalls zum Hackfleisch geben.

Hackfleisch mit dem Gemüse vermengen und mit Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten gut verkneten.

Jeweils etwas Füllung in der Mitte der Teigkreise platzieren. Ränder mit etwas Wasser befeuchten, Teigkreise zusammenklappen und die Ränder so zusammendrücken, dass die typische Jiaozi-Form entsteht. Diesen Vorgang wiederholen bis der Teig aufbraucht ist.

Bambuskörbchen mit einem Papier mit Löchern auslegen, damit die Jiaozi nicht kleben bleiben. Jiaozi auf das Papier setzen und das Bambuskörbchen über einem Topf mit Wasser platzieren. Wasser zum Kochen bringen und Jiaozi gute 8 Minuten dämpfen.

Für das Gemüse:

Gemüse waschen und grob schneiden. In ein Bambuskörbchen legen.

Zuerst Brokkoli für ca. 10 Minuten dämpfen. Später Pak Choi hinzugeben. Zucker und Natron über das Gemüse streuen, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Das Gemüse für fünf Minuten dämpfen.

Für die Gemüse-Sauce:

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Knoblauch abziehen und mit getrockneter Chili in dünne Scheiben schneiden. Erdnussöl in einen heißen Topf geben und Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili bei niedriger bis mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren. Mit Szechuanpfeffer, Zucker und Salz würzen und 2 Minuten braten. Anschließend mit Sojasauce, Mirin und 100 ml Wasser ablöschen. Sud aufkochen lassen. Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und unter den Sud rühren. Kurz bei mittlerer Hitze andicken lassen. Sauce und Gemüse vermengen.

Für die Szechuan-Sauce:

Alle flüssigen Zutaten für die Sauce in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und soviel hacken, dass 2 TL entstehen. Sonnenblumenöl in einem Topf bei mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 30-60 Sekunden lang anbraten, dabei häufig umrühren.

Sauce erneut vermischen und dann in den Topf gießen Gewürze hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und unter häufigem Rühren einige Minuten köcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Ggf mit Stärke andicken.

Jasmin Vogel am 02. Mai 2024

Frikadellen, Senf-Dip, Kartoffel-Stampf, Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 g Rinderhackfleisch	100 g gemischtes Hackfleisch	1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel	1 Ei	Butter
Butterschmalz	2 EL Dijonsenf	1 Bund krause Petersilie
edelsüßes Paprikapulver	2 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

Für Senf-Dip:

2 EL Dijonsenf	2 TL Crème-fraîche	3 kleine Gewürzgurken
Salz		

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 g Parmesan	100 ml Milch
50 g Butter	Muskatnuss	Salz

Für die den Blattspinat:

200 g frischer Blattspinat	1 Zwiebel	2 EL gehobelte Mandeln
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

Das Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Hackfleisch mit Mehl, Ei, Gewürzen und Petersilie vermengen. Brötchen aus dem Wasser nehmen, auswringen und unter die Fleischmasse heben. Gedünstete Zwiebeln zum Teig geben und ebenfalls untermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Für Senf-Dip:

Gewürzgurken fein würfeln. Senf, Crème fraîche und Gewürzgurken miteinander vermengen. Nach Geschmack mit Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser kochen. Parmesan reiben. Kartoffeln abgießen und anschließend stampfen. Mit Parmesan, Milch, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die den Blattspinat:

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Spinat waschen, trockenschleudern und ebenfalls in die Pfanne geben. Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mandeln in einer weiteren Pfanne ohne Fett rösten und den Spinat damit garnieren.

Maren Höfle am 29. April 2024

Lamm-Hackbällchen, Tomaten-Soße, Basmati, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Lamm-Hackbällchen:

300 g Lammhackfleisch	2 Eier	50 ml Milch
½ Bund glatte Petersilie	1 EL Semmelbrösel	100 g Panko
50 g Mehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g Tomaten	1 kleine rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
4 cm Ingwer	2 Msp. Kreuzkümmel	2 Msp. Kurkuma
2 Prisen Zimt	2 Msp. Schwarzkümmel	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Paprikaschote	1 Möhre	1 rote Zwiebel
1 TL Tomatenmark	Speisestärke	Pflanzenöl

Für den Basmati:

150 g Basmati	1 TL Salz
---------------	-----------

Für den Koriander-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer
-----------------------	------------------	---------------

Für die Lamm-Hackbällchen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Petersilie hacken. Lammhackfleisch mit einem Ei, Milch, Petersilie, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer vermengen. Dann kleine, walnussgroße Kugeln daraus formen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufbauen und Hackbällchen darin panieren. Anschließend in einer Fritteuse goldbraun frittieren.

Für die Tomatensauce:

Tomaten waschen und vierteln. Chilischote längs halbieren. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Alles zusammen mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben und aufmischen.

Für das Gemüse:

Zwiebel abziehen und Möhre schälen. Beides fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Mit Tomatenmark tomatisieren und mit der zuvor hergestellten Tomatensauce ablöschen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Mit in die Sauce geben. Solange köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit Stärke abbinden.

Für den Basmati:

Basmati in etwa 300 ml Wasser mit Salz aufkochen, dann Hitze reduzieren und ziehen lassen, bis er gar ist.

Für den Koriander-Joghurt:

Koriander fein hacken und mit Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alexander Wellmann am 11. April 2024

Ananas-Burger, Guacamole, Zwiebel, Kartoffelstäbchen

Für zwei Personen

Für den Burger:

400 g Rinderhackfleisch	1 süße Ananas	2 rote Zwiebeln
Kokosöl	grobes Meersalz	bunter Pfeffer

Für die Guacamole:

1 Avocado	4 Cocktailtomaten	1 rote Chilischote
1 Limette, Saft, Abrieb	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffelstäbchen:

2 große Süßkartoffeln	1 EL Stärke	Öl, Salz
-----------------------	-------------	----------

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelsirup

Für den Burger:

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Ananas schälen und vier Scheiben abschneiden. Ananasscheiben in einer Pfanne langsam in Kokosöl anbraten, gegen Ende scharf anbraten, die Röstaromen sollen zu sehen sein. Eine Zwiebel abziehen, würfeln und mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, daraus zwei große Patties formen und in einer zweiten Pfanne in Kokosöl durchbraten. Die zweite Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in Kokosöl anbraten.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren, Kern herauslösen und Fruchtfleisch aus der Schale nehmen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

Cocktailtomaten klein schneiden und dazu geben. Chili längs aufschneiden, Kerne entfernen, klein schneiden und zur Avocadocreme geben. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Etwas Abrieb und Saft zur Guacamole geben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffelstäbchen:

Süßkartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Stäbchen in Wasser einlegen, um die Stärke herauszuwaschen. Dann abtrocknen und Stäbchen 5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Diese kurz herausholen, um sie in einer Schüssel gleichmäßig mit Stärkepulver zu bestäuben und darin zu schwenken.

Die Temperatur der Fritteuse auf 190 Grad erhöhen. Nach einer kurzen Ruhepause die Stäbchen eine zweite Runde frittieren. Nach 3-4 Minuten sind sie perfekt kross und können herausgeholt werden. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Eine Ananasscheibe als Boden auf Teller geben, Burger-Pattie darauf legen, mit Guacamole und Zwiebelringen belegen und mit zweiter Ananasscheibe als Deckel abschließen. Die Süßkartoffelstäbchen danebenlegen und Teller mit Granatapfelsirup dekorieren und servieren.

Benedict Thim am 25. März 2024

Bifteki, Fetacreme, Ciabatta, Feta, Tomaten-Salsa

Für zwei Personen

Für das Bifteki:

300 g Rinderhackfleisch	70 g Fetakäse	½ Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Ei
1 TL Senf	2 Zweige Oregano	½ Bund Petersilie
Öl	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Für die Fetacreme:

½ rote Paprika	5 getrock. Öl-Tomaten	1 Knoblauchzehe
100 g Fetakäse	2 EL Frischkäse	1 TL getrockneter Oregano
Cayennepfeffer	1 Spritzer Olivenöl	

Für den panierten Feta:

80 g Fetakäse	1 Ei	4 EL Mehl
4 EL Pankobrösel	Öl	

Für die Salsa:

½ Salatgurke	½ rote Paprika	2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	1 rote Chilischote
1 Limette, Saft	1 EL Apfelessig	Ahornsirup
3 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:	½ Ciabatta	1 Spritzer Olivenöl
--------------------------	------------	---------------------

Für das Bifteki:

Das Brötchen in lauwarmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Oregano und Petersilie fein hacken. Aus dem Hackfleisch, Ei, Brötchen, Senf, Kräutern, Zwiebel, Knoblauch und den Gewürzen eine Masse herstellen.

Feta in kleine Stücke schneiden und jedes Stück mit der Hackfleischmasse ummanteln. In einer Grillpfanne in heißem Öl von allen Seiten ca. 5 Minuten braten.

Für die Fetacreme:

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch abziehen.

Alle Zutaten im Mixer zu einer Creme verarbeiten. Mit Oregano und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den panierten Feta:

Feta in längliche Stücke abschneiden.

Zuerst in Mehl, anschließend in Ei und zum Schluss in den Pankobröseln wälzen. In heißem Öl in einem kleinen, hohen Topf frittieren.

Für die Salsa:

Gurke sehr fein würfeln. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Tomaten häuten und sehr fein würfeln.

Chili sehr fein hacken, Kerne entfernen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie fein hacken.

Alle Zutaten mischen und mit Limettensaft, Apfelessig und Ahornsirup marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten. Am Ende mit Olivenöl beträufeln.

Sabine Härtfelder am 21. März 2024

Grüne Pfannkuchen-Schiffchen mit dreierlei Füllung

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchenteig:

150 g Babyspinat	3 Eier	3 EL Butter
250 ml Milch	150 g Mehl, 405	1 Bund krause Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Champignon-Füllung:

10 braune Champignons	40 g milder Gorgonzola	1 TL Butter
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Hack-Käse-Füllung:

150 g Rinderhackfleisch	4 braune Champignons	1 Frühlingszwiebel
100 ml Sahne	1 EL Quark, 40%	80 g Gouda
1 TL Butter	2 Zweige Rosmarin	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchen-Füllung:

100 g Hähnchenbrustfilet	2 Wachteleier	40 g Parmesan
2 EL Sahne	1 TL Butter	2 EL Tafelessig
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Für den Pfannkuchenteig: Den Spinat und Petersilie waschen und trockenschleudern. Alle Zutaten, bis auf die Butter, in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Pfannkuchenteig gleichmäßig dünn hineingeben und von beiden Seiten ausbacken.

Für die Champignon-Gorgonzola-Füllung: Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in Butter in einer Pfanne scharf anbraten. Gorgonzola hinzugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung auf zwei Pfannkuchen verteilen, mit je einem Zweig Rosmarin verschließen und in eine Auflaufform setzen.

Für die Hack-Käse-Lauch-Füllung: Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen und fein hacken. Gouda reiben. Hackfleisch und Pilze in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten. Mit Sahne ablöschen, anschließend den geriebenen Gouda untermengen. Frühlingszwiebel hinzugeben, salzen und pfeffern.

Füllung auf zwei Pfannkuchen verteilen, mit je einem Zweig Rosmarin verschließen und in eine Auflaufform setzen.

Für die Hähnchen-Parmesan-Füllung: Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Fleisch salzen und pfeffern und in Butter in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Parmesan reiben und zum Hähnchen geben, mit Sahne ablöschen, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Wachteleier in einem kleinen Topf Wasser mit Essig und etwas Salz bis kurz vor den Siedepunkt bringen.

Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen und die Eier aufgeschlagen hineingleiten lassen. Eier ca. eineinhalb Minuten pochieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Füllung auf zwei Pfannkuchen verteilen, mit je einem Zweig Rosmarin verschließen, in eine Auflaufform setzen und mit Wachteleiern garnieren.

Für die Garnitur: Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden. Über das Gericht streuen.

Stephan Boedler am 14. März 2024

Frikadellen mit getrüffeltem Kartoffel-Püree, Kohlrabi

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

350 g Kalbshackfleisch	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
1 Ei	2-3 EL Crème-fraîche	1 TL Butter
2 EL Sojasauce	3 EL Senf	100 g Semmelbrösel
100 g Panko	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Prise Cayennepfeffer
1 $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL gerebelter Oregano	1 EL Senfkörner
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 schwarzer Wintertrüffel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Zesten
200 ml Sahne	200 ml Milch	150 g Butter
2 EL Trüffelbutter	200 ml Geflügelfond	2 Lorbeerblätter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi mit Grün	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb	200 ml Sahne
Butter	200 ml Geflügelfond	100 ml trockener Apfelcidre
1 EL Stärke	1 Vanilleschote	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Frikadellen:

1 TL Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zu brauner Butter werden lassen. Schalotte abziehen und würfeln. Petersilie fein hacken.

Beides zusammen mit Senfkörnern, Semmelbröseln und dem Abrieb der Zitrone zur Nussbutter geben und verrühren. Dann Crème fraîche unterrühren. Kalbshackfleisch mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Oregano, Sojasauce und geriebenem Muskat würzen und das Ei unterrühren. Dann die aromatisierte Nussbutter dazugeben und alles miteinander vermengen. Aus der Masse Frikadellen formen. Diese in Panko wenden und in heißer Butter von beiden Seiten langsam goldbraun anbraten.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und klein würfeln. Milch mit Fond, 50 g Butter und Lorbeerblättern aufkochen lassen und Kartoffeln darin weich garen. Dann abgießen, aber Flüssigkeit aufbewahren. Kartoffel ein- bis zweimal durch eine Presse drücken. Dann restliche Butter, Trüffelbutter und Sahne mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und einigen Zitronenzesten erwärmen. Kartoffeln hineingeben und unterrühren. Kurz vor dem Servieren geriebenen Trüffel über das Püree streuen.

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Grün aufheben. Kohlrabi in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben.

Kohlrabi mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss, Limettenabrieb und Vanillemark würzen. Bei leichter Hitze weiterköcheln lassen. Sahne angießen und im Wechsel immer wieder etwas Cidre und Fond angießen und einkochen lassen. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Sauce damit abbinden. Kohlrabigrün klein schneiden und am Ende über den Kohlrabi geben.

Für die Garnitur: Gericht mit Blütenblättern garnieren.

Jens Scheffler am 04. März 2024

Königsberger Klopse, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Klopse:

250 g gem. Hackfleisch	1 große Zwiebel	2 Eier
1 EL Senf	1 EL Sardellenpaste	600 ml Hühnerfond
2 EL Paniermehl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ EL feines Salz
-------------------------	-------------	------------------------------

Für die Sauce:

100 g Kapern	1 Zitrone, Saft	200 ml saure Sahne
150 g Butter	500 ml Hühnerfond	150 g Mehl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Rote-Bete-Salat:

200 g vorg. Rote Bete	1 Schalotte	2 EL Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL gemahlener Kümmel	1 TL Zucker
4 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für die Klopse:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Hackfleisch, Paniermehl, Eier, Senf und Zwiebel in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Fleischteig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf ein wenig Sardellenpaste hinzufügen. Aus der Teigmasse Klopse formen. Fond in einem Topf erwärmen und die Klopse darin ziehen lassen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln in das Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten weichkochen. Vor dem Servieren die abgeschöpften Kartoffeln mit etwas Butter vermengen.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren und 50 ml Saft auspressen. Butter mit Mehl zusammen in einen Topf erhitzen. Mit Fond unter Rühren ablöschen. Die abgetropften Kapern und Saure Sahne dazugeben. Die Sauce nicht mehr kochen lassen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer süßsauer abschmecken.

Für den Rote-Bete-Salat:

Rote Bete in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Petersilie fein hacken. Weißweinessig und Rapsöl miteinander vermengen und mit Rote Bete und Zwiebeln vermischen. Rote-Bete-Salat mit Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Für die Garnitur:

Petersilie fein hacken und über das Gericht streuen.

Sabrina Brüning am 26. Februar 2024

Den Teig zwischen den Füllungen gut andrücken und die einzelnen Maultaschen mit einem Teigroller abtrennen.

Die Maultaschen in der heißen Brühe ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Gemüseeinlage:

Gemüse waschen, ggf. schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Gemüsewürfel in einer Pfanne mit Öl bissfest garen. Im Anschluss leicht salzen und beiseitestellen.

Für die Graupen:

Graupen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in reichlich Salzwasser für ca. 25 Minuten garen.

Für die Garnitur:

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Maultaschen mit den Gemüsewürfeln und Graupen in der Brühe anrichten, mit Petersilie und dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Anneke Bohlen am 20. Februar 2024

Rinder-Frikadellen, Kartoffel-Brei, Gurken-Dill-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffelbrei:

400 g mehligk. Kartoffeln	20 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

250 g Rinderhackfleisch	1 altbackenes Brötchen	1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	1 Ei, Größe S	1 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark	1 EL Senf	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Kräuter der Provence	1 TL Paprikapulver	Pankomehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Gurken-Dill-Salat:

1 Gurke	100 ml saure Sahne	1 Bund Dill
2 EL weißer Balsamicoessig	4 EL Distel-Öl	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelbrei:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch in einem Topf lauwarm erwärmen und mit der Butter zu den Kartoffeln geben und zu einem glatten Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Frikadellen:

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie fein hacken.

Das Brötchen in kleine Stücke schneiden und in Wasser einweichen.

Hackfleisch, Zwiebelwürfel und Petersilie gut mischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauch würzen. Ei, Tomatenmark, Senf und die Kräuter der Provence ebenfalls dazugeben und alles gut verkneten. Das Brötchen ausdrücken und ebenfalls zur Hackmasse geben. Mit den Händen Frikadellen formen, in Panko wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

Für den Gurken-Dill-Salat:

Gurke waschen und mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach mit Essig, Öl und Zucker süßsauer abschmecken und die saure Sahne hinzufügen. Dill waschen, hacken und abschließend mit dem Salat vermengen.

Judith Müller am 22. Januar 2024

Mexikanischer Hackbraten nach Jamie Oliver

Für 4 Personen:

1 rote Zwiebel	2 rote Paprikaschoten	14 Scheiben grüne Jalapeños
15 g Koriander	400 g schwarze Bohnen, Dose	500 g Rinderhackfleisch
400 g Eiertomaten, Dose	4 EL saure Sahne	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebel in Spalten und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Alles mit Olivenöl mischen und für 15 Min. im Backofen rösten.

Jalapeños in feine Streifen schneiden, Koriander-Stiele klein schneiden, dabei die Blätter beiseite legen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Hälfte der Bohnen mit Jalapeños, Koriander-Stielen und Rinderhackfleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut verkneten und zu einem Laib formen. Den Hackbraten auf die Paprika-Zwiebel-Mischung geben und für 15 Minuten backen.

Den Hackbraten herausholen und mit Rotweinessig beträufeln. Bohnen, Tomaten und einen Schuss Wasser zugeben. Die Sauce verrühren und alles nochmal 15 Minuten backen. Der Hackbraten sollte goldbraun und durchgegart sein.

Den Hackbraten mit saurer Sahne und Koriander servieren.

Zum Hackbraten passen knusprige Ofenkartoffeln.

Steffi Sinzenich am 19. Januar 2024

Cheeseburger-Wraps

Für 2 Wraps:

1 Tomate	3 Gewürzgurken	2 Wraps
250 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
4 Salatblätter	6 Scheiben Cheddar	

Für die Burgersauce:

4 EL Mayonnaise	1 EL Ketchup	1 TL Senf
1/2 TL Weißweinessig	2 EL Gurkenwasser	

Alle Zutaten für die Burger-Sauce verrühren. Tomaten und Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

Wraps mit Hackfleisch belegen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Wraps nacheinander mit der Hackfleischseite nach unten in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Hackfleisch gar ist. Umdrehen, mit Cheddar belegen und bei geschlossenem Deckel die andere Seite braten, bis der Käse schmilzt.

Dann die Wraps wie folgt belegen: Tomaten, Salat, Gurken. Alles mit der Burger-Sauce beträufeln, die Wraps zusammenrollen und halbieren.

Steffi Sinzenich am 19. Januar 2024

Gyoza mit Schweinefleisch-Füllung und Chili-Soße

Für die Gyoza:	150 g Weizenmehl, 405	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Für die Füllung:		
125 g Schweinehackfleisch	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
15 g frischen Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Ei
1 Scheibe Toastbrot	1 TL Speisestärke	2 TL dunkles Sesamöl
2 TL dunkle Sojasauce	1 TL brauner Rohrzucker	1 Prise Salz
Für die Fertigstellung:	1 TL Sonnenblumenöl	Mehl
Für die Soja-Ingwer-Reduktion:	15 g Ingwer	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	80 ml dunkle Sojasauce	4 EL neutraler Essig
2 EL Zucker	1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
Für die süß-scharfe Chilisaucе:	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	125 g Zucker	60 ml neutraler Essig
Für die Garnitur:	1 Lauchzwiebel	Rote Shiso-Kresse

Für die Gyoza: Das Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. 75 ml kaltes Wasser hinzufügen und den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist.

Bis zur weiteren Verarbeitung in Klarsichtfolie einwickeln und in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung: Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein reiben. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Hackfleisch, Knoblauch, Chili, Ingwer, Ei, Speisestärke und Sesamöl in einen Multizerkleinerer geben und zu einer feinen Masse verarbeiten.

Die Masse in eine Schüssel geben, Frühlingszwiebeln hinzufügen und vermischen. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Fertigstellung: Teig mit einer Nudelmaschine ca. 2 mm dünn ausrollen, ca. 8-10 cm große Kreise mit dem Ausstecher ausstanzen. 1 TL der Füllung in die Mitte des Teigkreises platzieren. Den äußeren Rand mit Wasser befeuchten, den Teigkreis in der Mitte falten und den Rand in Fächerform nach außen zusammendrücken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Gyoza hinzufügen und goldbraun anbraten. Ca. $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser hinzugeben und den Deckel schließen. Gyoza ca. 7 Minuten dämpfen.

Für die Soja-Ingwer-Reduktion: Ingwer und Knoblauch abziehen. Chili waschen und entkernen. Alles in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Sojasauce, Essig, Zucker und Sesamöl hinzufügen und alles gut verrühren. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen und anschließend abseihen. Gegebenenfalls mit etwas Speisestärke abbinden.

Für die süß-scharfe Chilisaucе: Paprika waschen und entkernen. Knoblauch abziehen. Die Stiele der Chilischoten entfernen. Paprika, Knoblauch und Chilischote in Stücke schneiden und fein pürieren.

250 ml Wasser mit Zucker und Essig in einem Topf zum Kochen bringen.

Paprikamasse hinzufügen und alles auf etwa die Hälfte reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur: Lauchzwiebel in Ringe schneiden und genau wie die Shiso-Kresse als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Lauchzwiebelringen und Shisokresse garnieren und servieren.

Anneke Bohlen am 15. Januar 2024

Frikadellen mit Möhren-Gemüse und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch	2 m.-große weiße Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf	Butter
2 EL Semmelbrösel	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Möhrengemüse:

300 g junge Möhren, mit Grün	30 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
Salz		

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	60 g Butter
Öl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	1 große weiße Zwiebel	1 EL Butter
20 g Margarine	250 ml Gemüsefond	Sojasauce
Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

Das gesamte Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die klein geschnittenen Zwiebeln und die $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe in Butter anrösten und abkühlen lassen. Petersilie und Thymian kleinhacken. Zwiebel-Knoblauch-Masse, Ei, Senf, Petersilie, Salz, Pfeffer, Semmelbrösel und frischen Thymian zum Hackfleisch geben und gut vermischen und abwürzen.

Mit angefeuchteten Händen die Frikadellen formen und in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten braun braten. Hitze verringern und in der Pfanne noch etwas ruhen lassen.

Für das Möhrengemüse:

Möhren schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit etwas Wasser und der Butter sowie Salz bissfest garen. Mit Petersilie abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Mit Salz und etwas Öl ca. 10 Minuten in heißem Wasser weichkochen. Kartoffeln ausdampfen lassen.

Milch erwärmen, die Butter und geriebene, frische Muskatnuss zu den Kartoffeln geben. Masse mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern und erneut abschmecken.

Für die Zwiebel-Champignon-Sauce:

Champignons putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in der Margarine bräunen, Champignons dazugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Leicht einköcheln lassen. Butter in kleinen Stückchen zur Sauce hinzugeben, aufmontieren. Mit Sojasauce, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer schmecken.

Renate Kind am 15. Januar 2024

Index

- Auflauf, 11
Avocado, 33, 48
- Bällchen, 17, 22, 34, 47, 49
Bohnen, 20, 25, 39, 43, 56
Bolognese, 6, 8
Bratkartoffeln, 33
Bratklops, 12, 21, 22, 31, 34, 40, 46, 49, 51, 55, 58
Brokkoli, 44
Burger, 1, 2, 33, 48, 56
- Cevapcici, 24
- Erbsen, 9, 13
- Fladenbrot, 35
- Grünkohl, 53
Gurke, 12, 19, 21, 22, 31, 33, 34, 43, 46, 49, 55, 56
- Hackbraten, 13, 56
Hackfleisch, 25, 27, 34, 42, 43, 52
- Kürbis, 1, 2, 15
Kalb, 15, 31, 37, 41
Klops, 3, 10, 42, 52
Kohl-Roulade, 19
Kohlrabi, 40, 51
- Lamm, 47
- Möhren, 4, 6–8, 11, 13, 35, 39, 40, 44, 47, 53, 58
- Nudeln, 6, 8, 17
- Pak-Choi, 44
Paprika, 7, 13, 14, 25, 35, 47, 49, 56, 57
Pfannkuchen, 50
Pilze, 4, 15, 50, 58
Porree, 30, 44
- Radieschen, 21
Reis, 34, 47
- Rettich, 10, 11, 20, 32
Rind, 4, 11, 13, 19, 32, 53
Rinder-Hack, 1, 2, 6, 8–10, 14, 17, 20, 22, 24, 30, 33, 35, 37, 38, 46, 48–50, 55, 56
Rote-Bete, 10, 24, 42, 52
Rucola, 25
- Schoten, 39, 56
Schwein, 6, 10, 17, 29, 37, 44, 57
Sellerie, 6, 8
Spinat, 4, 46, 50
Spitzkohl, 7, 19, 39
Staudensellerie, 11, 53
- Teig-Taschen, 4, 16, 30, 41, 53
- Weißkohl, 29