

Kochrezepte  
aus Fernsehsendungen  
von ARD oder ZDF

**Amateur: Vorspeisen**

**2009-2012**

137 Rezepte

---

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

# Inhalt

Asia-Maultaschen . . . . .	1
Asiatisches Rind, Rucola-Salat, Limetten-Schaum . . . . .	1
Auberginen-Röllchen mit Räucherforelle, Rote-Beete . . . . .	2
Auberginen-Törtchen mit Kreuzkümmel-Soße und Garnelen . . . . .	3
Bayerische Tapas . . . . .	4
Beef tartare mit Schaum-Rollen an buntem Blatt-Salat . . . . .	5
Beef-Tatar vom Rind, Kartoffel-Rösti-Taler, Parmesan-Eier . . . . .	6
Blätterteig mit Wildkräuter-Crème und Speck-Wolke . . . . .	6
Blatt-Salat mit Mini-Rösti und Lachs-Tatar . . . . .	7
Bratapfel mit Ziegenkäse und Speck . . . . .	7
Bunte Nudel-Pfanne mit Hähnchen . . . . .	8
Carpaccio und Tatar von Avocado mit Rucola-Bruschetta . . . . .	9
Champagner-Mango-Risotto mit Garnelen-Spießen . . . . .	10
Champignon-Puffer mit Spinat-Salat . . . . .	11
Champignon-Risotto mit knusprigem Parma-Schinken . . . . .	12
Crispy Chicken mit Petersilie und Currydip . . . . .	12
Dreifarbige Tomaten-Vanille-Ragout mit Mascarpone-Haube . . . . .	13
Eier-Kuchen mit Parmesan-Gemüse und Hähnchen-Streifen . . . . .	14
Enten-Brust mit Bratapfel-Kompott und Feld-Salat . . . . .	14
Enten-Brust mit Kumquat-Pesto und würzigem Salat . . . . .	15
Falafel mit Hummus, scharfer Tomaten-Soße und Fladenbrot . . . . .	16
Feinschmecker Toast mit Schweine-Filet . . . . .	17
Feld-Salat mit Steinbeißer-Filet und Walnuss-Kernen . . . . .	17
Fenchel-Garnelen mit Kartoffel-Schaum . . . . .	18
Fisch-Stäbchen mit Kopfsalat-Pesto . . . . .	19

Forellen-Pâté auf buntem Salat . . . . .	20
Frühlingsröllchen mit Puten-Bällchen und süßsaurer Soße . . . . .	20
Frittierte Garnelen-Bällchen . . . . .	21
Garnelen mit Petersilien-Pesto und Bruschetta . . . . .	21
Garnelen-Ceviche in Avocado mit Pico de gallo . . . . .	22
Garnelen-Ceviche mit Avocado, Grapefruit und Kochbanane . . . . .	23
Garnelen-Teriyaki-Spieß mit Gemüse-Carpaccio und Pesto . . . . .	24
Gebackene Blunzen-Radln mit Paprika-Kraut und Apfel-Kern . . . . .	25
Gebackene Weißwurst-Radeln auf Linsen-Salat . . . . .	26
Gebratene Enten-Brust mit karamellisierten Pflaumen . . . . .	27
Gedämpfte Garnelen-Hähnchen-Bällchen im Reis-Mantel . . . . .	28
Gefüllte Eier mit Rucola-Salat . . . . .	28
Gefüllte Rinder-Roulade mit frischem Pesto auf Rucola . . . . .	29
Gegrillter Schafskäse mit buntem Salat . . . . .	30
Gemischte Fisch-Platte . . . . .	31
Geschmorter Kürbis mit Salbei und buntem Couscous . . . . .	32
Glasierter Lachs mit Gurken-Salat und Erdnuss-Pesto . . . . .	33
Gnocchi alla romana auf Tomaten-Ragout . . . . .	33
Gorgonzola-Risotto mit Radicchio und Lamm-Filets . . . . .	34
Grüner Spargel mit Estragon-Soße und gebackenem Ei . . . . .	34
Grüner Spargel mit Serrano-Schinken, und Jacobsmuscheln . . . . .	35
Grünes Erbsen-Risotto mit Garnelen . . . . .	35
Gratinierter Ziegenkäse mit Äpfeln und Birnen . . . . .	36
Gratiniertes Lachs-Filet mit Avocado-Pfirsich-Salat . . . . .	37
Hähnchen-Rouladen, Marillen-Basilikum-Füllung, Äpfel . . . . .	38
Hühner-Eintopf 'Spezial' mit selbstgemachten Brötchen . . . . .	39
Italienisch-Bayerische Vorspeisen-Variation mit Speck . . . . .	40
Jacobsmuscheln auf Tomaten-Carpaccio, Spinat-Salat . . . . .	41
Jacobsmuscheln mit Basilikum-Öl und Orangen-Spargel . . . . .	42
Jacobsmuscheln mit Rote Bete, Blumenkohl-Kartoffel-Püree . . . . .	42
Jacobsmuscheln mit rotem Linsen-Salat und Kresse-Dip . . . . .	43
Jacobsmuscheln, Linsen, Speck, Zitronen-Crème-fraîche . . . . .	44

Kalb-Leber mit Feld-Salat und Kartoffelstampf . . . . .	45
Karotten-Aprikosen-Ingwer-Kokos-Cappuccino . . . . .	45
Kartoffel-Parmesan-Rösti mit Sahne-Champignons . . . . .	46
Kaviar-Eier mit Rote-Bete-Tatar und Roggenbrot-Crostini . . . . .	46
Kleine Puffer mit Matjes-Tatar . . . . .	47
Knusperfisch auf Gurken-Tomaten-Salat und Croûtons . . . . .	47
Knuspriger Schafskäse mit Tomaten-Pinienkern-Salat . . . . .	48
Kohlrabi-Schalen mit Scampi-Spieß . . . . .	48
Kokosbutter-Lachs auf Rahm-Spargel . . . . .	49
Koreanischer Pfannkuchen . . . . .	50
Krebs-Soufflé mit buntem Salat . . . . .	51
Lachs im Kartoffel-Mantel, Porree-Pilz-Gemüse, Sahne-Soße . . . . .	51
Lachs- und Speck-Pancakes mit Meerrettich-Crème . . . . .	52
Lachs-Crêpe mit Karotten-Salat . . . . .	52
Lachs-Filet auf Orangen-Lauch-Salat . . . . .	53
Lachs-Filet mit Avocado-Salsa . . . . .	53
Lachs-Tatar auf Feld-Salat . . . . .	54
Lachs-Tatar mit Limetten-Wodka-Sahne und Baguette . . . . .	55
Lachs-Tatar mit Vollkornbrot, Schichtei, Frisée-Salat . . . . .	56
Lachs-Tatar mit Wodka-Rahm . . . . .	56
Latte Macchiato von der Erbse mit Parmesan-Kräcker . . . . .	57
Latte Macchiato von der Erbse mit Speck . . . . .	58
Lauwarmer Couscous-Salat mit Rotbarben-Filets . . . . .	59
Maguro No Tataki . . . . .	59
Mango-Avocado-Salat, Tortilla-Körbchen, Hähnchen-Streifen . . . . .	60
Mangold-Quiche mit Tomaten Dip und Austernpilz-Salat . . . . .	61
Marinierte Garnelen mit Gurken-Spaghetti, Tomaten-Coulis . . . . .	62
Muscheln nach Bulhão Pato-Art . . . . .	63
Opas Häckerle mit Gurken-Rettich-Salat und Feta-Crostini . . . . .	64
Panierte Austern-Pilze mit Avocado-Crème und Tomaten-Dip . . . . .	65
Panierte Frühlingsrollen mit Ananas-Dip . . . . .	66
Paprika-Himbeer-Salat mit Enten-Brust . . . . .	67

Parmesan-Kirschtomaten-Clafoutis, Pesto, Brot-Fladen . . . . .	68
Pescaccio von Dorade mit Artischocken und Oliven-Paste . . . . .	69
Petatou (warmer Kartoffel-Salat) mit Petersilien-Dressing . . . . .	70
Petersilienwurzel mit Jacobsmuscheln . . . . .	70
Pilz-Töpfchen mit Lachs-Schinken . . . . .	71
Plato de tapas variadas mit Seelachs . . . . .	72
Räucher-Makrelen-Bruschetta mit Radieschen-Salat . . . . .	73
Riesen-Garnelen mit Kaiserschoten . . . . .	74
Riesen-Garnelen-Spieß mit Avocado-Salat und Artischocke . . . . .	75
Rind-Carpaccio mit Parmesan-Körbchen und Limetten-Rahm . . . . .	76
Rind-Tatar mit marinierter Vitelotte-Noir . . . . .	77
Rohmariniertes Rinder-Filet mit Pilz-Vinaigrette . . . . .	77
Rote-Bete-Carpaccio und Sommer-Salat mit Erdbeeren . . . . .	78
Roulade auf japanische Art mit Trockenpflaumen . . . . .	78
Rucola-Orangen-Salat mit Puten-Brust-Streifen . . . . .	79
Süßsaures Paprika-Gemüse mit pikanten Jacobsmuscheln . . . . .	79
Safran-Fisch-Ragout in Tomaten . . . . .	80
Saté Babi mit Kroepoek und Gado-Gado . . . . .	80
Saté vom Schwein mit Aprikosen-Chili-Dip und Feld-Salat . . . . .	81
Schnecken-Plätzchen mit Melonen-Salat . . . . .	81
Schweine-Filet im Blätterteig mit Feld-Salat . . . . .	82
Seeteufel-Bäckchen mit Rettich und Safran-Schaum . . . . .	82
Seeteufel-Filet auf Mango-Gurken-Fächer . . . . .	83
Seeteufel-Filet mit Papaya-Zuckerschoten-Salat . . . . .	83
Sekt-Risotto mit Riesen-Garnelen . . . . .	84
Selbstgemachte Zitronen-Nudeln mit Garnelen . . . . .	85
Spargel-Crêpes mit Schinken . . . . .	85
Speck-Pfannkuchen-Rolle . . . . .	86
Spinat-Lachs-Roulade mit Feld-Salat . . . . .	87
Spinat-Lachs-Roulade mit gefüllter Avocado . . . . .	88
Surf and Turf mit Gurkenbett und Avocado-Crème . . . . .	89
Taboulé mit gebratenen Garnelen und Minz-Pesto . . . . .	90

Tatar auf Pumpernickel mit Wachtel-Eiern . . . . .	90
Thailändischer Glasnudel-Salat mit Rinder-Filet . . . . .	91
Thunfisch 'Amélie' . . . . .	91
Tom kha gai . . . . .	92
Tomaten-Carpaccio mit Enten-Brust und Büffel-Mozzarella . . . . .	92
Tomaten-Ricotta-Ravioli mit Salsiccia . . . . .	93
Trilogie der Liebe . . . . .	94
Vegemite Beef Pie mit Tomaten-Salsa . . . . .	95
Vorspeisen-Platte mit Auberginen auf Tzatziki, Schafskäse . . . . .	96
Wachtel mit Kräuter-Öl, Blutwurst-Feigen und Feld-Salat . . . . .	97
Warm geräucherte Enten-Brust auf Apfel-Feld-Salat . . . . .	98
Wasabi-Erbesen-Püree auf Pumpernickel, Thunfisch, Mango . . . . .	99
Wildlachs mit Gewürz-Butter und Endivien-Spinat-Salat . . . . .	99
Wirsing-Päckchen mit Fetakäse und Karotten-Salat . . . . .	100
Ziegenkäse im Zucchini-Karotten-Mantel und Feld-Salat . . . . .	101
Zwiebel-Rostbraten vom Roastbeef auf Vollkorn-Baguette . . . . .	102

## **Index**

**103**





## Asia-Maultaschen

### Für zwei Personen

200 g Schweinemet	1 mittelgroße Möhre	50 g Zuckerschoten
10 g Ingwer	1/2 Bund Koriandergrün	2 Frühlingszwiebeln
180 g Mehl	2 El süße Chilisauc	7 El dunkle Sojasauce
1l Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Das Mehl mit 120 Milliliter Wasser und einem Viertel Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zehn Minuten ruhen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Von vier Korianderstielen die Blättchen abzupfen und klein hacken. Von einer Frühlingszwiebel die äußere Haut entfernen und klein schneiden. Das Schweinemet, den Ingwer, den Koriander, die Frühlingszwiebel mit der Chilisauc und einem Esslöffel Sojasauce mischen. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zwei Millimeter dick ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen. Die Hackfüllung auf die Kreise verteilen und zuklappen. Die Enden fest andrücken. Die Maultaschen anschließend mit einem Tuch abdecken. Die Möhre schälen und in Stifte schneiden. Die restliche Frühlingszwiebel in zwei Zentimeter große Stücke schneiden und an den Enden kreuzweise einschneiden. Die Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Den Gemüsefond aufkochen und die Möhren und die Maultaschen dazugeben und fünf Minuten kochen. Die Zuckerschoten zugeben und weitere drei Minuten garen. Die Suppe in einem Teller anrichten und die Maultaschen hineingeben. Die restliche Sojasauce als Dip dazugeben und servieren

Oliver Schwabe am 11. Dezember 2012

## Asiatisches Rind, Rucola-Salat, Limetten-Schaum

### Für zwei Personen

200 g Rindsfilet	200 g Rucola	1 Zitrone
1 Limette	1 Granatapfel	1 rote Chilischote
500 ml Sojasoße	200 ml flüssiger Honig	200 ml Sahne
200 ml Buttermilch	2 EL weißer Weißweinessig	Olivenöl
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Sojasoße in einer Pfanne auf circa ein Drittel reduzieren. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Beides mit in die Pfanne geben und vermengen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Danach mit der Soja-Marinade marinieren. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum weitergaren in den Ofen geben. Die Limette halbieren, auspressen und die Schale reiben. Den Limettensaft mit dem Abrieb und der Sahne aufkochen. Das Ganze von der Flamme nehmen, mit der Buttermilch vermengen und aufschäumen. Den Salat waschen, trocken schleudern, mit dem Weißweinessig würzen und auf Tellern anrichten. Den Buttermilch-Limettenschaum über den Salat geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf dem Salat anrichten und servieren.

Martin Diedrich am 01. Februar 2011

# Auberginen-Röllchen mit Räucherforelle, Rote-Beete

## Für zwei Personen

1 Räucherforelle à 150 g	1 Aubergine	1 Avocado
500 g gekochte rote Bete	1 Zitrone	1 Zwiebel
Mehl	2 EL Gemüsefond	1 EL schwarzer Balsamico
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Aubergine vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin anbraten. Die Avocado aufschneiden, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen. Anschließend das Fruchtfleisch pürieren. Die Räucherforelle in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend das Avocadopüree mit den Forellenwürfeln und dem Zitronensaft vermischen. Die Auberginenscheiben mit dem Püree bestreichen und anschließend einrollen. Die rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl, den Balsamicoessig und die Gemüsebrühe vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Die gefüllten Auberginenröllchen mit dem Rote-Beete-Carpaccio auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette garnieren und servieren.

Hannelore Kutzner am 11. Dezember 2012

# Auberginen-Törtchen mit Kreuzkümmel-Soße und Garnelen

## Für zwei Personen

3 Riesen-Garnelen	2 Auberginen	1 Zucchini
1 unbehandelte Limette	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zweig Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	1 Prise Zucker
50 g Joghurt	50 g Sauerrahm	50 ml Gemüsefond
1 EL alter Balsamico	Balsamico-Essig, Olivenöl	1 Lorbeerblatt
1/2 Bund Thymian	1 EL Piment	1 EL Korianderkörner
5 Kapernbeeren	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Prise Currypulver
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hälfte einer Aubergine in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl und geringer Hitze goldgelb braten. Eine Knoblauchzehe halbieren. Ein Backblech mit dem Knoblauch und Olivenöl ausreiben, Den Thymian- und den Rosmarinzweig zufügen und die gegrillten Auberginenscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Drei Esslöffel vom Gemüsefond zufügen, mit Alufolie verschließen und für etwa zehn Minuten in den Backofen geben. Den Thymian zupfen. Das Lorbeerblatt, den Piment, die Korianderkörner und den Thymian in ein Tee-Ei geben. Die restlichen Auberginen waschen, schälen und in fünf Millimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl goldgelb anbraten. Den restlichen Knoblauch und die Schalotten abziehen und fein schneiden. Anschließend zu den Auberginenwürfeln geben. Das Ganze mit dem Balsamico-Essig ablöschen, das Gewürz-Ei und den restlichen Gemüsefond zugeben. Das Ganze etwa zwanzig Minuten am Herdrand zugedeckt weich schmoren lassen. Die Kapernbeeren, die Petersilie und den Koriander klein hacken. Anschließend zusammen mit Olivenöl zu den Auberginen geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schwanz, Schale und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa einer Minute in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten. Anschließend kurz auskühlen lassen. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Eine halbe Limette auspressen. Anschließend die Riesen-Garnelen vertikal halbieren und mit dem Basilikum, etwas Olivenöl und dem Limettensaft marinieren. Den Zucchini von den Enden befreien, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne kurz anbraten. Die Schale der restlichen halben Limette abreiben. Den Joghurt, den Sauerrahm, die Limettenschale, den restlichen Limettensaft, den Kreuzkümmel und das Currypulver miteinander vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die Auberginen-Törtchen mit der Kreuzkümmelsoße und den Garnelen auf Tellern anrichten, mit dem alten Balsamico beträufeln und servieren.

Badegül Özdemir am 13. November 2012

# Bayerische Tapas

## Für zwei Personen

2 Weißwürste	1 Scheibe Leberkäse	2 mehligk. Kartoffeln
50 g Rucola	1 Bund glatte Petersilie	1/4 Knollensellerie
2 Eier	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 Muskatnuss	100 ml Sahne	2 EL Butter
2 EL Weißer Balsamico	1 EL Süßen Senf	500 ml Weißbier
2 EL Essig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Wasser zum Kochen bringen und die Weißwürste und die Petersilie hinein geben. Den Deckel darauf geben und ziehen lassen. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen zweiten Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln und den darin gar kochen. Anschließend beides mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne dazugeben. Die Kartoffeln und den Sellerie stampfen. Das Püree mit etwas Muskatnuss würzen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Leberkäse darin anbraten. Die Eier zu Spiegeleiern braten. Den Rucola klein schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Zwiebeln zum Rucola geben. Das Olivenöl mit dem Essig und dem süßen Senf mit etwas Wasser vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Weißwürsten die Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Die Weißwürste mit dem Rucola vermengen. Den Salat anschließend mit dem Dressing marinieren. Die Petersilie aus dem Wasser klein schneiden und unter den Kartoffel-Sellerie-Stampf geben. Den Kartoffel-Sellerie-Stampf auf einem Teller anrichten und den Leberkäse und das Spiegelei darauf geben. Den Weißwurstsalat dazu anrichten. Das Weißbier in einem kleinen Glas dazu servieren.

Lukas Mürdter am 25. September 2012

# Beef tartare mit Schaum-Rollen an buntem Blatt-Salat

## Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	500 g Blätterteig	150 g Mehl
1 Lollo Rosso	1 Kopfsalat	2 Essiggurken, klein
15 g kandierter Ingwer	1 Schalotte	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Limette	1 Ei
2 Wachteleier	150 g getr. Öl-Tomaten	5 Kapern
1 EL Tomatenmark	1 EL Estragonsenf	150 g Frischkäse
150 g Schaffrischkäse	100 ml weißer Balsamico	100 ml Gemüsefond
150 g Butter	100 ml Olivenöl	Honig, Chiliflocken
Paprikapulver	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden und auf einer Seite mit Wasser bestreichen. Die konischen Rollenförmchen mit der Butter und dem Mehl vorbereiten. Danach die Streifen auf die konischen Rollenförmchen wickeln, so dass dabei die Ränder circa einen halben Zentimeter überlappen. Die Schaumrollen in den vorgeheizten Backofen geben und circa 15 Minuten backen. Dabei sollte die Form im Backofen stehen und nicht liegen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Wachteleier darin kochen. Dann die Eier in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel und eine der Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Essiggurken und die Kapern klein schneiden. Die Eier trennen. Das Rindfleisch, die Zwiebel, den Knoblauch, die Essiggurken, die Kapern und das Eigelb miteinander vermengen. Das Tomatenmark und den Estragonsenf zu der Masse geben. Anschließend mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotten und die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Den Schaffrischkäse mit dem Frischkäse, den Schalotten und den Tomaten verrühren. Die Masse mit dem Knoblauch und dem Olivenöl der getrockneten Tomaten mischen. Mit Salz, Pfeffer, den Chiliflocken und Honig abschmecken. Das Ganze in eine Spritztüte geben. Die gebackenen Rollen aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen. Sobald sie abgekühlt sind, mit der Fleischmasse füllen. Die Hälfte des Lollo Rosso und die Hälfte des Kopfsalates abzupfen, waschen und trocken schleudern. Die Limette teilen und auspressen. Das Olivenöl, den weißen Balsamico, den Gemüsefond, den Limettensaft, den Honig und den kandierten Ingwer mit dem Pürierstab zu einer Emulsion vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Das Beef tartare zusammen mit den gefüllten Schaumrollen und dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Peter Tschewizew am 17. Juli 2012

# Beef-Tatar vom Rind, Kartoffel-Rösti-Taler, Parmesan-Eier

## Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	3 Kartoffeln, mehlig	2 Zwiebeln, klein
4 Eier	1 Essiggurke	2 EL Mehl
1 EL Kapern	1 EL Butter	0,5 EL Ketchup
0,5 EL Senf, scharf	0,5 EL Petersilie, glatt	0,5 TL Paprikapulver, edelsüß
250 g Parmesan	50 ml Sojasoße	1 Schuss Cognac
1 Muskatnuss	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer		

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen, von den Sehnen befreien und fein hacken. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und mit heißem Wasser überbrühen. Gemeinsam mit der Essiggurke und den Kapern fein hacken. Anschließend mit dem Fleisch vermengen. Ein Ei aufschlagen und das Eiweiß und das Eigelb trennen. Die Fleischmasse in eine Schüssel geben und das Eigelb, den Cognac, die Sojasoße, den Ketchup, Paprikapulver, Petersilie, Senf, Butter, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Die Kartoffeln schälen und reiben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Die Masse zu Talern formen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten backen. Zwei Eier vier Minuten kochen, abschrecken und schälen. Das restliche Ei verquirlen. Den Parmesan reiben. Die Eier in Mehl, dem verquirlten Ei und anschließend in Parmesan panieren und in der Friteuse goldbraun backen. Das Tatar auf einem Teller anrichten. Die Röstitaler und die Parmesan-Eier dazu anrichten.

Manfred Folie am 27. April 2010

## Blätterteig mit Wildkräuter-Crème und Speck-Wolke

### Für 2 Personen

200 g Blätterteig	50 g Speck geräuchert	10 g Huflattich
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Kerbel
1 Zweig Zitronenmelisse	1 Zweig Schnittlauch	30 g Parmesan
50 g Pinienkerne	100 g Quark	2 EL Sahne
1 Blatt Gelatine	450 ml Milch	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig dünn ausrollen und vier Blätterteigböden ausstechen. Die Böden auf ein Backblech geben und anschließend im Backofen zehn Minuten lang goldbraun backen. 50 Milliliter Milch in einem Topf erhitzen. Die Gelatine in Wasser einweichen und anschließend in der warmen Milch auflösen. Den Huflattich in einem Mörser zerreiben. Den Thymian, den Rosmarin, die Zitronenmelisse und den Kerbel zupfen und dazugeben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Anschließend den Quark und die Sahne hinzugeben und die Masse glattrühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Kräuter nun zur Milch hinzugeben und die Crème anschließend kalt stellen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Speck darin andünsten und 400 Milliliter Milch dazugeben. Anschließend beides kurz aufkochen lassen. Den Speck und die Milch stark aufschäumen. Die Blätterteigböden mit der Wildkräutercreme bestreichen und sie zu einem Turm übereinanderlegen. Anschließend den Speck-Milchschaum auf den oberen Blätterteigboden geben. Den Parmesan reiben. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Blätterteigtürme auf einem Teller anrichten und mit Parmesan und Pinienkernen garnieren.

Andreas Lübcke am 16. März 2010

## Blatt-Salat mit Mini-Rösti und Lachs-Tatar

### Für 2 Personen

150 g geräucherter Lachs	1 große Kartoffel, fest	2 Schalotten
1 kleiner Lollo Rosso	1 kleiner Lollo Bionda	1 kleiner Radiccio
1 grüner Eichblattsalat, klein	50 g Rucola	50 g Portulak
2 Radieschen	1 Zitrone	1 Bund frischer Dill
2 EL Rote Beete-Sprossen	250 g Naturjoghurt	1 TL Dijonsenf
1 TL Honig	1 Muskatnuss	3 EL Balsamicoessig
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Lachs in möglichst kleine Stücke schneiden. Eine Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden, die Hälfte des Dills hacken und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken und im Kühlschrank kalt stellen. Mehrere Blätter vom Lollo Rosso, Lollo Bionda, Radiccio und Eichblattsalat abtrennen und gemeinsam mit dem Rucola, dem Portulak und den Rote Beete-Sprossen waschen und trocken schleudern. Alle Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Eine Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing den Joghurt, den Senf, den Honig, den Essig, zwei Esslöffel Olivenöl und die Schalottenwürfel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel schälen, mit einer Reibe in feine Streifen reiben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ein Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und kleine Rösti aus den Kartoffelstreifen backen. Den Salat mit dem Dressing vermengen, auf einem Teller anrichten, die Rösti sowie kleine Nocken des Lachstatars darauf setzen und servieren.

Sandra Hofmann am 11. Januar 2011

## Bratapfel mit Ziegenkäse und Speck

### Für zwei Personen

4 Scheiben Frühstücksspeck	2 kleine Äpfel (Boskoop)	2 Picandou-Frischkäsetaler
2 Scheiben Ziegenfrischkäse	1 Glas Feigensenf	

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, trocknen und das Kerngehäuse mithilfe des Apfelausstechers entfernen. Danach die Äpfel waagrecht halbieren. Den Ziegenfrischkäse zwischen die beiden Apfelhälften legen und die Äpfel zuklappen. Danach die Frühstücksspeckscheiben kreuzweise über die Äpfel legen und das Ganze in eine feuerfeste Form legen. Anschließend die Äpfel in den vorgeheizten Ofen stellen und bei 225 Grad 20 bis 25 Minuten backen. Den Bratapfel mit dem Ziegenkäse und dem Speck auf einem Teller anrichten, den Feigensenf daneben garnieren und servieren.

Christa Gumz am 06. Dezember 2012

## Bunte Nudel-Pfanne mit Hähnchen

### Für 2 Personen

300 g Hähnchenfilet	400 g Bandnudeln	100 g Shiitake-Pilze
100 g Champignons	100 g Erbsen	400 g Aprikosen
4 Lauchzwiebeln	1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb
1 Paprika, grün	1 Fleischtomate	1 Knolle Ingwer
1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin
1 TL Chilipulver	3 EL Tomatenketchup	200 g Sahne, süß
2 EL Sojasoße	500 ml Hühnerfond	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Speisestärke	Cayennepfeffer	Pfeffer
Salz		

Die Bandnudeln in Salzwasser gar kochen. Die Paprika schälen, halbieren und von den Kernen und den Scheidewänden befreien. Die Tomate schälen und vom Strunk befreien. Anschließend die Paprika und die Tomate in feine Stücke schneiden. Die Pilze putzen und vierteln. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien, abziehen und klein schneiden. Die Petersilie und den Rosmarin abzupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Aprikosen abseihen, den Saft auffangen und die Aprikosen halbieren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in der Speisestärke wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz anbraten und anschließend herausnehmen. Im Bratfett die Lauchzwiebeln zusammen mit den Paprika- und Tomatenstücken sowie den Pilze, den Erbsen und den Kräutern etwa drei Minuten anbraten und wieder herausnehmen. Den Hühnerfond zum Bratensaft gießen und aufkochen. Anschließend das Ketchup, die Sahne sowie vier Esslöffel Aprikosensaft und die Sojasoße hinzufügen und mit, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chilipulver würzen. Den Ingwer schälen und die Soße damit abschmecken. Nun die Paprika- und Tomatenstücke, die Pilze, die Erbsen, die Aprikosenstücke und das Fleisch hinzugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unter die Soße Mengen und auf Tellern anrichten.

Lidwina Ollenborger am 12. Januar 2010



## Carpaccio und Tatar von Avocado mit Rucola-Bruschetta

### Für 2 Personen

2 reife Avocados	2 Scheiben Ciabatta	2 Scheiben Schinken
1 Tomate	30 g Rucola	60 g Feta
1 Orange	20 g Kapern	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	20 g Kerbel	1 EL Sherry-Essig
1 EL Traubenkernöl	Olivenöl	Salz
Pfeffer, weiß		

Die Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die Hälfte der Avocado in feine Scheiben schneiden und auf dem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Salz, Pfeffer und den Sherry-Essig verrühren, das Traubenkernöl darunter schlagen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Kerbel zupfen und fein hacken. Das Ganze vermischen und zu der Vinaigrette geben. Die Avocadoscheiben mit Hilfe eines Pinsels mit einem Drittel der Vinaigrette bestreichen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, das Fruchtfleisch entfernen und die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die restliche Avocado in Würfel schneiden und mit den Kapern und den Tomaten unter die restliche Vinaigrette mischen. Das Ciabatta von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne anrösten. Den Rucola waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Den Fetakäse zerbröseln. Die Schale der Orange reiben und mit dem Fetakäse und Olivenöl vermengen. Den Fetakäse zusammen mit dem Rucola auf das Ciabatta geben. Den Schinken in einer Pfanne knusprig anbraten. Anschließend zerbröseln und über das Bruschetta geben. Das Avocadotatar in der Mitte der Avocadoscheiben anrichten und zusammen mit dem Bruschetta servieren.

Elmar Liebertz am 21. September 2010

## Champagner-Mango-Risotto mit Garnelen-Spießen

### Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	100 g Risottoreis	50 g Parmesan
1 Mango	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer, klein	1 unbehandelte Limette	3 Stangen Zitronengras
1 Chilischote	40 g Butter	3 EL Limonen-Öl
150 ml Champagner	375 ml Gemüsefond	Zucker, Pfeffer, Meersalz
edelsüßes Paprikapulver		

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls fein würfeln. Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Ganze mit dem Zucker karamellisieren. Anschließend den Reis und die Hälfte der Chilischote hinzugeben und alles gut verrühren, bis der Reis glasig ist. Nun mit dem Champagner ablöschen und offen bei kleiner Hitze circa 20 Minuten garen. Das Risotto gelegentlich umrühren und nach und nach den heißen Gemüsefond hinzugeben, so dass der Reis immer bedeckt ist. Die Garnelen von der Schale, von Kopf und Schwanz und vom Darm befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen. Die Zitronengrashalme anklopfen und jeweils zwei Garnelen auf einen Zitronengrashalm stecken. Zwei Esslöffel vom Limonen-Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer schälen und etwas reiben. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Abschließend die restliche Chilischote, den Knoblauch, den Ingwer und die restliche Zitronengrasstange hinzugeben. Die Garnelen etwa drei Minuten von jeder Seite anbraten, bis sie glasig sind. Etwas Schale von der Limette reiben. Anschließend eine Hälfte der Limette auspressen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und etwas Limettenschale abschmecken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und das Fleisch vierteln. Das Risotto mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Mango unterheben. Den Parmesan reiben und ebenfalls unterheben. Das Champagner-Mango-Risotto mit den Garnelenspießen auf Tellern anrichten, mit den Limettenscheiben garnieren und servieren.

Sebastian Köppen am 16. Oktober 2012

## Champignon-Puffer mit Spinat-Salat

### Für zwei Personen

400 g weiße Champignon	250 g junger Spinat	100 g Himbeeren, Tk
1 Zitrone	2 Tomaten, klein	1 Zwiebel, klein
1 Knoblauchzehe	3 frische Eier	50 g kernige Haferflocken
3 EL blütenzarte Haferflocken	3 EL Weizenvollkornmehl	6 geschälte Walnüsse
2 Stiele Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
150 g Sahnequark, 40%	150 g Vollmilchjoghurt	2 EL Weißwein
5 EL Butter	1 EL Walnussöl	1 EL Himbeeressig
weißer Pfeffer	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Champignons putzen und klein mixen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft zu den Champignons geben. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, würfeln und in einem Esslöffel Butter andünsten. Die Eier verquirlen und mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Champignons mischen. Beide Haferflockensorten und das Mehl darunter rühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten quellen lassen. Den Spinat verlesen und gründlich waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne den Zucker mit dem Weißwein und einem Esslöffel Butter auflösen, darin die Walnüsse unter Rühren karamellisieren und anschließend auf einen Teller geben. Einige Himbeeren zerdrücken und mit dem Himbeeressig und dem Walnussöl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Spinat mit dem Dressing marinieren und die Walnüsse unterheben. Die Petersilie waschen und klein hacken. Zwei Esslöffel Petersilie zu den Champignons geben. Den Quark, den Joghurt und die restliche Petersilie verrühren. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und ebenfalls zu dem Quark geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Champignonsteig Puffer formen und in der Butter anbraten. Die Tomaten waschen und achteln, dabei den Stielansatz herausschneiden. Die Champignonpuffer mit dem Spinatsalat auf einem Teller anrichten und den Kräuterquark dazugeben. Mit dem Basilikum garnieren und servieren.

Simone Bindseil am 25. September 2012

## Champignon-Risotto mit knusprigem Parma-Schinken

### Für zwei Personen

150 g Risottoreis	2 Scheiben Parma-Schinken	200 g braune Champignons
40 g Parmesan, am Stück	50 g Rucola	30 g Pinienkerne
3 Kirschtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	100 ml Sahne	500 ml Gemüfefond
200 ml trockener Weißwein	3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parma-Schinken auf ein Backblech legen und dort ca. 30 Minuten trocknen lassen. Den Reis gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Champignons putzen und achteln. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Anschließend den Reis und den Knoblauch dazugeben und etwa zwei Minuten unter Rühren weiter dünsten. Die Champignons dazugeben, den Wein angießen und bei offenem Topf verdampfen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach den Gemüfefond dazugeben und unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 25 Minuten ausquellen lassen. Den Parmesan reiben. Den Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern. Den Rucola mit der Butter und dem Parmesan unter das Risotto heben. Die Sahne steif schlagen und zwei Esslöffel davon unter das Risotto heben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Das Champignonrisotto mit dem knusprigen Parma-Schinken auf Tellern anrichten, mit den Kirschtomaten und den Pinienkernen garnieren und servieren.

Regina Zinsmeister am 25. Januar 2011

## Crispy Chicken mit Petersilie und Currydip

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	100 g Cornflakes	50 g Paniermehl
2 Eier	1 Zitrone, unbehandelt	100 ml Rapsöl
20 ml Milch	125 g Joghurt	50 g Crème-fraîche
3 EL Hüttenkäse	1 TL Balsamico-Essig, schwarz	1 Bund Petersilie, glatt
2 TL Currypulver	1 Prise Paprikapulver	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Für den Petersiliendip die Zitrone halbieren und auspressen. Die Petersilie zupfen, fein hacken, mit dem Joghurt, der Crème-fraîche und dem Zitronensaft verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Currydip den Hüttenkäse mit einem Teelöffel Currypulver und dem Balsamico-Essig verrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Für das Crispy Chicken zwei Eier mit Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cornflakes zerdrücken und mit dem Paniermehl, einer Prise Curry und etwas Paprikapulver vermengen. Nun die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in vier Zentimeter dicke Stücke schneiden und durch die Eimasse und die Cornflakespanade ziehen. Anschließend die Hühnerenteile in dem Rapsöl knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Crispy Chicken mit dem Petersiliendip und dem Currydip auf Tellern anrichten.

Petra Chiyad am 26. Januar 2010

# Dreifarbige Tomaten-Vanille-Ragout mit Mascarpone-Haube

## Für zwei Personen

100 g rote Tomaten	100 g gelbe Tomaten	100 g grüne Tomaten
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
3 Datteln	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
Salzstangen	1 EL Buchweizen	1 Zweig Zitronenthymian
1 Zweig Zitronenmelisse	1 Vanilleschote	2 EL Mascarpone
1 EL Balsamico	100 ml trockener Weißwein	Olivenöl
1 TL brauner Zucker	1 Prise gemahlener Kümmel	1 TL Kardamom
3 Msp. Rosenpaprika	1 Msp. Zimt	Chilipulver
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Buchweizen in einem Topf mit Wasser gar kochen. Die Vanilleschote in ein Glas mit warmem Wasser geben und stehen lassen. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Jeweils die Hälfte der Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und anschließend vierteln. Die Paprika halbieren, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und jeweils eine halbe Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Die Datteln ebenfalls sehr fein würfeln. Von den restlichen Tomaten ein paar auf Salzstangen stecken und die übrigen vierteln. Die Zitrone auspressen. Den Thymian zupfen. Den Knoblauch abziehen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kümmel, den Zimt, den Knoblauch, etwas Zitronensaft, den Zucker und einen Viertel Teelöffel Kardamon sowie den Thymian kurz anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Paprikawürfel und das Vanillewasser dazu geben und bei offenem Deckel reduzieren lassen. Die Mascarpone mit dem Rosenpaprika, dem Chilipulver, etwas schwarzem Pfeffer und Olivenöl cremig rühren und mit etwas Salz abschmecken. Die geschälten Tomaten jetzt zum Paprikagemüse geben und mitgaren. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen und zum Gemüse geben. Den Knoblauch wieder entfernen und das Ganze kurz garen lassen. Die Zitronenmelisse klein schneiden und samt einem Schuss Balsamico, den rohen Tomaten und dem Bulgur in die Pfanne geben. Das Ganze kurz wenden und salzen. Das dreifarbige Tomaten-Vanille-Ragout mit der pikanten Mascarpone-Haube auf Tellern anrichten, mit den Tomaten-Salzstangen garnieren und sofort servieren.

Manuel Stöbel am 24. Juli 2012

## Eier-Kuchen mit Parmesan-Gemüse und Hähnchen-Streifen

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrust	1 Stange Lauch	1 Möhre
0,5 Kohlrabi	0,5 Paprika	100 g Zuckerschoten
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	125 g Mehl
100 g Parmesan	500 ml Gemüfefond	125 ml Wasser
125 ml Milch 3,5% Fett	2 Eier	5 EL Butter
5 EL Butterschmalz	1 Bund Thymian	1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 EL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrust säubern, von Sehnen und Silberhaut befreien und anschließend in kleine Streifen schneiden. Das Gemüse putzen, ebenfalls klein schneiden und in den Topf mit dem Gemüfefond geben. Das Gemüse etwa zehn Minuten kochen, bis es bissfest ist und aus dem Topf nehmen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenstreifen darin anbraten. Mit dem Paprikapulver und Salz abschmecken und anschließend im Ofen warmstellen. Milch und Wasser in einen Messbecher geben und unter Rühren mit einem Schneebesen Eier, Mehl und eine Prise Salz zugeben. Das Butterschmalz in einer größeren Pfanne erhitzen und den Teig eingießen. Den Teig so lange backen lassen, bis der Rand knusprig wird, dann den Eierkuchen wenden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Die Petersilie, Schnittlauch und Thymian waschen, sehr fein hacken und zusammen mit dem Fleisch in die Pfanne geben. Nun den Parmesan reiben und über die Masse geben, bis sie eine leicht klebrige Konsistenz hat. Jetzt die Eierkuchen damit bestreichen und zusammenrollen. Auf einen warmen Teller anrichten und zum Schluss leicht mit dem Paprikapulver bestreuen.

Torsten Becker am 11. Januar 2011

## Enten-Brust mit Bratapfel-Kompott und Feld-Salat

### Für zwei Personen

100 g geräucherte Entenbrust	100 g Feldsalat	2 Äpfel (Boskoop)
1 unbehandelte Zitrone	30 g Walnusskerne	1 Zimtstange
1 Sternanis	4 Kardamomkapseln	1 EL Zucker
50 g Butter	2 EL Honig	150 ml Apfelsaft
2 EL Aceto Balsamico	4 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

Zunächst den Apfelsaft in einen Topf geben, zum Kochen bringen und auf 50 Milliliter reduzieren. Danach den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Butter in eine Pfanne geben und die Äpfel darin anbraten. Nun den Zucker, die Kardamomkapseln, den Sternanis, die Zimtstange und den Saft einer halben Zitrone dazugeben. Danach das Ganze mit dem eingekochten Apfelsaft ablöschen und vom Herd nehmen. Dann den Honig untermischen. Im Anschluss den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Nun aus dem Aceto Balsamico, dem Walnussöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und unter den Salat mischen. Danach die Walnüsse in eine Pfanne geben und anrösten. Anschließend die geräucherte Entenbrust in hauchdünne Scheiben tranchieren. Die geräucherte Entenbrust mit dem Bratapfelkompott und dem Feldsalat auf einem Teller anrichten, mit den gerösteten Walnüssen garnieren und servieren.

Patrick Wüstenberg am 06. Dezember 2012

## Enten-Brust mit Kumquat-Pesto und würzigem Salat

### Für zwei Personen

1 Entenbrust à 200 g	50 g Kumquats	150 g gemischter Salat
35 g geröstete Cashewnüsse	1 TL Senf	1 TL Akazienhonig
35 g milder Hartkäse	1 EL Rotweinessig	2 EL dunkler Balsamicoessig
150 ml Rapsöl	3 EL Olivenöl	3 EL Walnussöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, ohne dabei das Fleisch anzuschneiden. Die Brust salzen und pfeffern. In einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch auf einen Rost geben und für zwanzig Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Salat waschen und trocken schleudern. Beide Essigsorten mit zwei bis drei Prisen Salz, dem Senf und dem Honig verrühren. Das Olivenöl sowie das Walnussöl zugeben und mit dem Pürrierstab zu einem sämigen Dressing pürrieren. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Die Kumquats heiß abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und im Mixer zerkleinern. Die Masse anschließend zusammen mit dem Hartkäse und den Cashewkernen in einen Mörser geben und zerstampfen. Nach und nach das neutrale Öl zugeben und mit Salz abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, tranchieren und zusammen mit auf dem Salat auf einem Teller anrichten. Das Kumquatpesto dazugeben und servieren.

Shadi Hosseini am 30. Oktober 2012

# Falafel mit Hummus, scharfer Tomaten-Soße und Fladenbrot

## Für zwei Personen

200 g Kichererbsen, Dose	1 hartes Weißbrötchen	400 g helles Dinkelmehl
1 Würfel Hefe	2 Limetten	1 Tomate
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehe	250 ml pass. Tomatensoße
2 rote Chilischoten	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Backpulver
1 Liter Kokosfett	2 EL Mehl	200 g Sesampaste
3 EL Honig	Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel
50 g Helle Sesamkörner	Paprikapulver, Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Petersilie und den Koriander waschen und hacken. Das Weißbrötchen klein schneiden. 100 Gramm Kichererbsen mit dem Weißbrötchen, den Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Koriander und der Zwiebel vermengen. Das Mehl und das Backpulver dazugeben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen und zu den Kichererbsen geben. Mit dem gemahlene Koriander und Kreuzkümmel würzen. Die komplette Masse vermischen. Das Fett erhitzen. Die Kichererbsen zu Bällchen formen und in dem heißen Fett frittieren. Das Dinkelmehl mit der Hefe vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sesamkörner, etwas Olivenöl und Wasser dazugeben. Den Teig zu Fladen formen und sieben Minuten backen. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die restlichen Kichererbsen mit dem Knoblauch, der Sesampaste, und dem Olivenöl vermengen. Die Limette auspressen und den Saft zu den Kichererbsen geben. Mit einer Prise Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Masse cremig mixen. Die Chilischoten vom Strunk befreien, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Chilischoten klein schneiden. Die passierten Tomaten mit dem Chili und den Honig vermischen. Die Falafel auf einem Teller anrichten. Den Hummus dazugeben, mit der Tomatensoße garnieren und servieren.

Jürgen Liechtenecker am 09. Oktober 2012



## Feinschmecker Toast mit Schweine-Filet

### Für 2 Personen

1 Schweinefilet, a 300 g	4 Scheiben Toastbrot, weiß	250 ml Kalbsfond
10 ml Aquavit	80 g Champignons, braun	30 g Camembert
30 g Crème-fraîche	20 g Senf, mittelscharf	20 g Mehl
4 EL Butter	1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Einen Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Filets waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Die Filetstücke flach klopfen und leicht pfeffern. Für die Soße das Mehl in zwei Esslöffeln Butter anschwitzen lassen, den Kalbsfond angießen und das Ganze aufkochen lassen. Anschließend Crème-fraîche unter die Soße heben und glatt rühren. Die Filetscheiben in Butter rundum braten, leicht salzen und im Ofen warm stellen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Champignons putzen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Knoblauch und die Champignons in der Pfanne in Butter andünsten und einen Esslöffel Petersilie dazu geben. Nun das Fleisch aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 200 Grad Umluft hochstellen. Den Camembert in Scheiben schneiden. Das Brot toasten und auf zwei Tellern verteilen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, dem Senf und dem Aquavit abschmecken und einen Teil der Soße auf den Toasts verteilen. Die Filets darauf legen und darüber die restliche Soße geben. Dann nacheinander die Pilze, zwei Scheiben Camembert und eine weitere Scheibe Toast auf den Filets stapeln. Die Toasts im Ofen kurz überbacken bis der Käse leicht verläuft.

Franziska Laas am 22. September 2009

## Feld-Salat mit Steinbeißer-Filet und Walnuss-Kernen

### Für zwei Personen

2 festk. Kartoffeln	1 Steinbeißerfilet, à 200 g	1 Scheibe Graubrot
125 g Feldsalat	1 Apfel	1 Zitrone
1 Ei	50 g Walnüsse	20 g Apfelschmalz
2 Zweige Dill	3 EL Gemüsefond	1 EL Apfelessig
4 EL Traubenkernöl	Olivenöl	Butter
Rohrzucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in der Schale garkochen. Das Ei circa acht Minuten garkochen. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Wurzelansätze entfernen. Das Ei abschrecken, schälen und hacken. Aus dem Traubenkernöl, dem Apfelessig und dem Fond eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz, Pfeffer und dem Rohrzucker abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, pellen und sehr fein zerdrücken. Die zerdrückte Kartoffel unter Vinaigrette geben und gut vermischen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen und den Saft auf den Fisch geben. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Das Graubrot mit dem Apfelschmalz bestreichen. Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Den Dill zupfen. Die Apfelscheiben mit dem Dill vermengen und unter den Feldsalat mischen. Die Vinaigrette über den Salat geben. Die Walnüsse knacken und unter den Salat mischen. Den Salat auf Tellern anrichten, das Steinbeißerfilet obenauf geben und mit dem Apfelschmalzbrot servieren.

Marlies Ringelstein am 20. März 2012

## Fenchel-Garnelen mit Kartoffel-Schaum

### Für zwei Personen

8 Garnelen	200 g Bamberger Hörnchen	1 Fenchelknolle
1 Zwiebel	1 Stange Zitronengras	1/2 Bund Koriander
2 EL Butter	150 g Sahne	100 ml Orangensaft
100 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
Chiliflocken	Salz, Pfeffer	

Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln putzen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Kartoffelscheiben in den Topf mit der heißen Butter geben und darin andünsten. Die Zwiebelwürfel zu den Kartoffeln in den Topf geben. Das Zitronengras mit einem Fleischklopfer flach klopfen und ebenfalls in den Topf geben. Alles einige Minuten andünsten lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten garen lassen. Nach fünf Minuten den Deckel abnehmen und die Sahne unterrühren. Den Fenchel waschen, trocken tupfen und fein hobeln. Etwas Fenchelgrün für die Garnierung zur Seite legen. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien. Anschließend alle Garnelen waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Koriander ebenfalls waschen, trocken tupfen und grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelenstückchen und den gehobelten Fenchel in die heiße Pfanne geben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken würzen. Die restliche Butter dazugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den gehackten Koriander untermischen. Das Zitronengras aus dem Topf mit den Kartoffeln nehmen. Mit dem Stabmixer die Kartoffelmischung zerkleinern und anschließend zu einem Schaum aufschlagen. Die Garnelen-Fenchelmischung zusammen mit dem Kartoffelschaum auf einem Teller anrichten, mit etwas Fenchelgrün garnieren und servieren.

Sven Brahm am 17. Juli 2012

## Fisch-Stäbchen mit Kopfsalat-Pesto

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 150 g	4 Scheiben dünnes, dunkles Brot	40 g Blattspinat
100 g Endivien-Salat	100 g Feldsalat	20 g Kopfsalat
10 g Basilikum	10 g Bärlauch	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, unbehandelt	50 g Parmesan	2 TL Mandelblätter
25 g Naturjoghurt	25 g saure Sahne	2 EL Butter
1 TL Dijon-Senf	1 TL scharfer Senf	300 ml Gemüsefond
1 EL weißer Portwein	1 EL Rotweinessig	1 TL weißer Balsamico
1 TL Sherry, medium dry	65 ml Olivenöl	65 ml Sonnenblumenöl
1 TL Walnussöl	1 Msp Cayennepfeffer	Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Salzwasser zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen. Den Blattspinat waschen, trocken schleudern, von den Stielen befreien und in dem kochenden Wasser blanchieren, abgießen, in dem Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, das restliche Wasser herausdrücken und grob zerkleinern. Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und bereit stellen. Die Butter in einem kleinen Topf langsam erhitzen bis sie goldbraun ist. Den Topf von der Hitze nehmen, die Butter durch das Sieb mit dem Küchenpapier geben, auffangen und abkühlen lassen. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Den Basilikum und den Bärlauch abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben. Die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Den Kopfsalat, den Basilikum, den Bärlauch, den Knoblauch, den Parmesan, die Mandeln, 40 Milliliter Olivenöl und die braune Butter mit dem Spinat vermengen und zu einem glatten Pesto pürieren. Das Ganze mit dem Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Endivien- und den Feldsalat waschen, trocken schleudern und zupfen. Den Gemüsefond, den Joghurt, die saure Sahne, den Portwein, den Rotweinessig, den Balsamico, den Sherry und den scharfen Senf miteinander verrühren und nach und nach das Walnussöl, 25 Milliliter Olivenöl und 25 Milliliter Sonnenblumenöl einrühren. Das Ganze mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermengen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden, die etwas kleiner sind als die Brotscheiben. Die Zanderfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dijon-Senf bestreichen. Je ein Fischfiletstück zwischen zwei Brotscheiben legen und das Brot andrücken. Die Zanderfilet-Brot-Scheiben in Streifen schneiden. Das restliche Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa fünf Minuten braten. Die Fischstäbchen mit dem Kopfsalat-Pesto und dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Hemmerling am 12. Oktober 2010

## Forellen-Pâté auf buntem Salat

### Für zwei Personen

125 g geräucherte Forellenfilets	1 große Schalotte	1 Chicorée
1 Radicchio	75 g Feldsalat	1 roter Apfel
1 Zitrone	1/2 Bund Schnittlauch	100 g Meerrettich-Frischkäse
10 EL Gemüsefond	3 TL Honig	5 EL Apfelessig
5 EL Walnussöl	Rapsöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Die Forellenfilets grob zerpflücken. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten, mit fünf Esslöffeln Gemüsefond ablöschen und etwas abkühlen lassen. Die Forellenfilets mit den Schalotten und circa einem Esslöffel ausgepresstem Zitronensaft fein pürieren. Den Frischkäse zugeben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, circa zwei Drittel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzig abschmecken. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln, mit einem Esslöffel Zitronensaft mischen. Den Honig mit dem restlichen Fond erwärmen, mit Apfelessig, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verschlagen. Das Walnussöl unterrühren und die Apfelwürfel untermischen. Die Blätter der Salate zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Vinaigrette darüber verteilen. Die Forellen-Pâté mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und darauf setzen. Die übrigen Schnittlauch-Röllchen darüber streuen und servieren.

Julia Barten am 31. August 2012

## Frühlingsröllchen mit Puten-Bällchen und süßsaurer Soße

### Für zwei Personen

300 g Schweinemett	250 g Putenfilet	200 g Glasnudeln
150 g chinesische Nudeln, Instant	3 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Zwiebel
2 Karotten	200 g Sojabohnensprossen	2 Eier
1 EL Tomatenmark	1 EL Kartoffelstärke	50 g Mehl
2 EL Brandweinessig	2 EL ml Sojasoße	150 ml Bier
Chiliflocken, Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Glasnudeln in heißem Wasser einlegen. Für die süßsaure Soße den Essig mit dem Zucker, den Chiliflocken und dem Tomatenmark einkochen lassen und bei Bedarf mit der Stärke binden. Aus dem Mehl, dem Eigelben und dem Bier einen Teig herstellen und mit Salz würzen. Das Putenfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Anschließend in dem Teig wenden und in der Friteuse ausbacken. Zum Warmhalten in den Ofen geben. Die chinesischen Nudeln kurz in Salzwasser garkochen. Anschließend in die Friteuse geben und kross backen. Anschließend aus der Friteuse nehmen, abtropfen lassen und mit Salz und Sojasoße würzen. Zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Karotten schälen und raspeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Schweinemett mit den Karotten und Zwiebeln vermengen und die Sojabohnensprossen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Glasnudeln abtropfen und klein schneiden. Die äußeren Ränder der Teigblätter mit Eiklar bestreichen und die Hackmasse und die Glasnudeln hineingeben und zu Frühlingsrollen einrollen. Die Frühlingsrollen in die Friteuse geben und ausbacken. Die süßsaure Soße in ein kleines Schälchen geben. Die frittierten Nudeln zu einem kleinen Nest anrichten und auf einen Teller geben. Die Putenbällchen darauf geben. Die Frühlingsrollen daneben anrichten und mit der Soße servieren.

Regina Becker am 11. September 2012

## Frittierte Garnelen-Bällchen

### Für 2 Personen

275 g Riesen-Garnelen	1 Ei	3 cm Ingwerwurzel
225 g Bohnensprosse	1 Frühlingszwiebel	120 g Mehl
TL Backpulver	1 TL Sambal Oelek	1 EL Wasser
100 ml Chilisoße	Sonnenblumenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Garnelen von der Schale befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen klein Hacken. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien und klein schneiden. Die Garnelen, die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und die Bohnensprossen in einen Zerkleinerer geben und zerkleinern. Die Masse mit dem Mehl, dem Backpulver, dem Sambal Oelek und etwas Salz vermengen. Das Gemisch zu Kugeln formen. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Die Bällchen darin 3 Minuten frittieren. Anschließend die Bällchen auf einem Küchenpapier abtropfen. Die Chilisoße in einem Topf erhitzen. Die Garnelenbällchen auf einem Teller anrichten. Die Chilisoße dazugeben und servieren.

Herman Haak am 05. Juni 2012

## Garnelen mit Petersilien-Pesto und Bruschetta

### Für 2 Personen

10 Garnelen	2 Jacobsmuscheln, ausgelöst	1 Baguette
200 g Cherrytomaten	100 g Parmesan am Stück	1 Bund Petersilie glatt
3 Zehen Knoblauch	50 g Walnüsse	1 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl	100 ml Walnussöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	Zucker

Baguette in Rauten schneiden und in Olivenöl rösten. Eine Zehe Knoblauch abziehen und die Baguettescheiben damit einreiben. Die Garnelen längs einritzen, von der Schale und dem Kopf befreien. Den Rücken ebenfalls längs einschneiden und den Darm entnehmen. Die Jacobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Walnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch dazu geben. Die Garnelen und die Jacobsmuscheln in dem Öl scharf anbraten und von beiden Seiten zwei Minuten garen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Eine Zehe Knoblauch abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Beides verrühren. Das Basilikum klein hacken und zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie klein schneiden. Zusammen mit den Walnüssen, Parmesan und Olivenöl mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten auf die Baguettescheiben geben. Auf einem Teller Bruschetta, Garnelen und das Petersilien-Pesto anrichten.

Martin Greifenhagen am 02. Februar 2010

## Garnelen-Ceviche in Avocado mit Pico de gallo

### Für zwei Personen

8 Riesen-Garnelen	4 unbehandelte Limetten	1 unbehandelte Orange
2 Rispentomaten	1 Fleischtomate	1 reife Avocado
0,5 Ananas	1 Zwiebel	1 kleine rote Zwiebel
1 EL Olivenöl	2 kleine frische Chilischoten	1 Bund Koriander
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Für das Ceviche von einer Limette und ungefähr einer halben Orange die Schale abreiben und mit dem Saft einer Orange und von zwei Limetten mischen. Das Ganze mit einer Prise Salz und Zucker würzen. Die rote Zwiebel abziehen, in hauchdünne Ringe schneiden und in den Saft geben. Eine Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien, fein hacken und unter die Zwiebeln heben. Die Fleischtomate einritzen, blanchieren und häuten. Anschließend die Tomate halbieren, entkernen, die Hälften klein würfeln, in die Marinade geben und gründlich verrühren. Salzwasser aufkochen. Die Garnelen waschen, vom Kopf, der Schale und vom Darm befreien und bei schwacher Hitze im Salzwasser circa vier Minuten ziehen lassen. Anschließend die Garnelen herausnehmen, kalt abspülen, klein schneiden und in der Marinade ziehen lassen. Für die Pico de gallo die Rispentomaten kurz in heißem Wasser blanchieren und häuten. Die Ananas schälen und vom Strunk befreien. Die restliche Chilischote ebenfalls der Länge nach aufschneiden und von den Kernen befreien. Die Zwiebel abziehen und mit den Tomaten, der Ananas und der restlichen Chilischote fein würfeln. Den Saft von den übrigen zwei Limetten mit einem Schuss Olivenöl dazugeben und alles gut vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss ein halbes Bund Koriander zupfen, hacken und unterheben. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und mit dem Garnelen-Ceviche füllen. Die Garnelen-Ceviche in der Avocado mit dem Pico de gallo auf Tellern anrichten und servieren.

Nadine Kolten am 25. Januar 2011

# Garnelen-Ceviche mit Avocado, Grapefruit und Kochbanane

## Für zwei Personen

500 g Riesen-Garnelen	2 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Kochbanane	1 rosa Grapefruit	1 unbehandelte Saftorange
1 reife Avocado	2 unbehandelte Limetten	500 ml Orangensaft
1 Bund Koriander	1 grüne Chilischote	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Die Garnelen längs aufschneiden und von Kopf, Schale und Darm befreien. Anschließend die Garnelen waschen, trocken tupfen und bei schwacher Hitze im Orangensaft eine Minute gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit mit einem scharfen Messer die Schale der Grapefruit und einer Limette entfernen und das Fleisch filetieren. Den Saft in einer Schüssel auffangen. Die zweite Limette und die Saftorange halbieren und den Saft auspressen. Den Saft zusammen mit dem Grapefruit-Limetten-Saft und etwas Olivenöl vermengen. Die Garnelen aus dem Kochsud nehmen und zusammen mit den Fruchtfilets in eine Schüssel geben. Die Avocado schälen und in Spalten schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, die Scheidewände entfernen, entkernen und fein hacken. Die Korianderblätter abzupfen, klein schneiden und unter die Avocado mengen. Alles zusammen großzügig salzen und pfeffern und anschließend mit dem Grapefruit-Limettensaft übergießen. Gegebenenfalls noch Orangensaft hinzufügen. Für die Kochbanane Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Banane schälen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben im heißen Öl von beiden Seiten anbraten und die angebratenen Bananenscheiben auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Danach die Bananenscheiben zwischen zwei Holzbrettern oder mit der Unterseite eines schweren Glases plattdrücken und erneut kurz anbraten. Die gebratene Kochbanane salzen und zusammen mit dem Garnelen-Ceviche auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Bischoff am 14. August 2012

# Garnelen-Teriyaki-Spieß mit Gemüse-Carpaccio und Pesto

## Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	1 Vollkornbaguette	50 g Parmesan
1 Rote Bete	1 Möhre	1 Rettich
1 Kohlrabi	1 gelben Zucchini	1 unbehandelte Limette
2 EL geröstete Erdnüsse	1 EL Erdnussbutter	2 EL dunkle Sojasoße
1 Schuss asiat. Fischsoße	2 EL Gemüsefond	Teriyakisoße, Olivenöl
1 Bund Koriander	1/2 Bund glatte Petersilie	1 rote Chili
1 Knolle Ingwer	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Holzspieße in kaltes Wasser legen. Die Riesen-Garnelen der Länge nach aufschneiden, vom Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend die Garnelen auf die Spieße stecken. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Rote Bete und den Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Zucchini von den Enden befreien und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen, vom Strunk befreien und in runde dünne Scheiben schneiden. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und sehr schräg in dünne Scheiben schneiden. Das ganze Gemüse sortenrein kurz in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Den Koriander und die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Erdnüsse ebenfalls fein hacken. Etwas Schale von der Limette reiben, anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Die Kräuter mit der Chilischote, der Erdnussbutter, den gehackten Nüssen, dem Saft der Limette, ein wenig Limettenschale, etwas Gemüsefond, dem Parmesan und etwas Öl gut vermischen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Ingwer mit der Sojasoße, der Fischsoße und dem restlichen Gemüsefond gut vermengen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Spieße darin anbraten. Das Ganze mit der Teriyakisoße ablöschen. Das vorgegarte Gemüse als Carpaccio auf Tellern anrichten und mit dem Pesto beträufeln. Das Vollkornbaguette in Scheiben schneiden. Die Garnelen-Teriyaki-Spieße mit dem Gemüse-Carpaccio und dem Koriander-Erdnuss-Pesto auf Tellern anrichten, mit dem Brot garnieren und servieren.

Roman Witt am 19. Juni 2012



## Gebackene Blunzen-Radln mit Paprika-Kraut und Apfel-Kern

### Für zwei Personen

500 g Kaiserblunze	2 Äpfel (Boskop)	1 Knolle Meerrettich
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	250 g Sauerkraut
1 Zitrone	3 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
2 TL Räucherpaprika	1 TL scharfes Paprikapulver	2 Eier
2 EL Schweineschmalz	Puderzucker, Zucker	Mehl, Semmelbrösel
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

In einer Pfanne reichlich Rapsöl erhitzen. Die Kaiserblunze in circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Meerrettich waschen und reiben. Die Blunzenscheiben leicht anfeuchten und beidseitig mit dem geriebenen Meerrettich bestreuen. Anschließend die Scheiben in Mehl und Ei wenden und mit den Semmelbröseln panieren. Die panierten Wurstscheiben dann im heißen Rapsöl ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Äpfel schälen und reiben. Die Zitrone auspressen und zusammen mit dem restlichen Meerrettich unter den Apfel heben. Mit einem Teelöffel Puderzucker und einem Teelöffel Rapsöl gut verrühren. Das Sauerkraut ausdrücken, bis es möglichst trocken ist. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Schmalz erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin anbraten. Zwei Esslöffel Zucker dazugeben. Die Wacholderbeeren waschen, andrücken und mit dem Wacholderbeeren und dem Sauerkraut in den Topf geben. Mit den beiden Sorten Paprikapulver abschmecken. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren entfernen. Die Kaiserblunzenscheiben zusammen mit dem Sauerkraut und dem Apfelkern auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Burghart am 23. Oktober 2012

## Gebackene Weißwurst-Radeln auf Linsen-Salat

### Für zwei Personen

3 Weißwürste	30 g durchwachsener Speck	100 g rote Linsen
1 Zwiebel	2 Karotten	1 kleiner Knollensellerie
1 kleine Lauchstange	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer, klein
1 Orange	1 Zitrone	1 Lorbeerblatt
50 g Weißbrotbrösel	50 g doppelgriffiges Mehl	1 TL Tomatenmark
1 EL braune Butter	2 EL dunkler Balsamicoessig	200 ml Geflügelfond
getrockneter Majoran	Cayennepfeffer	Zucker, Pflanzenöl
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Speck anbraten. Die Linsen und das Tomatenmark zugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Das Lorbeerblatt mit in den Topf geben und für circa 20 Minuten köcheln lassen. Die Karotten und den Sellerie schälen und sehr fein würfeln. Den Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Von dem Lauch und Sellerie werden nur circa 30 Gramm benötigt. Das Gemüse zu den Linsen geben und mit Majoran würzen. Den Linsensalat mit Essig, einem Esslöffel Olivenöl, brauner Butter, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Den Ingwer schälen und ein Stück abschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Ein Stück Orangenschale abschneiden und zusammen mit Ingwer und Knoblauch zu dem Salat geben und ziehen lassen. Die Haut der Weißwürste abziehen und schräg in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Ei verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Weißwurstscheiben zuerst im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und mit den Weißbrotbröseln panieren. Das Pflanzenöl erhitzen und die Weißwürste darin ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Linsensalat auf Teller geben. Die Weißwurststradeln darauf anrichten und servieren.

Gerda Teichert am 23. Oktober 2012

## Gebratene Enten-Brust mit karamellisierten Pflaumen

### Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets á 150 g	3 Pflaumen	1 Limette
2 Knoblauchzehen	1 Ingwerwurzel	1 Chilischote, rot
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	40 g Salat
20 g Pinienkerne	1 EL Honig	2 EL Olivenöl
Butter, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und mit schwarzem Pfeffer einreiben. Die Filets mit der Hautseite nach unten in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Die Filets ebenfalls von der anderen Seite braten. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die Filets zusammen mit den Kräutern darauf geben. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Filets auf mittlerer Schiene circa 15 Minuten fertig garen. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend die Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren. Eine Limette auspressen und den Saft dabei auffangen. Die Pflaumenhälften zusammen mit dem Chili und dem Ingwer in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Außerdem den Saft von einer Limette und einen Esslöffel Honig hinzufügen. Den Salat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne die Pinienkerne rösten. Die karamellisierten Pflaumen mit den Salatblättern auf Tellern anrichten und mit Honigsirup beträufeln. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf den Salat legen, die Pinienkerne darüber streuen und servieren.

Christel Looft am 09. Oktober 2012

## Gedämpfte Garnelen-Hähnchen-Bällchen im Reis-Mantel

### Für 2 Personen

125 g Hähnchenbrustfilet	125 g Riesen-Garnelen	100 g Basmatireis
1 Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln	1 reife Mango
Butter	1 EL Speisestärke	1 EL Semmelbrösel
2 EL Reissig	2 EL Sojasoße	2 EL Sweet-Chili-Soße
3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Koriander	Chili
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Die Hähnchenbrüste ebenfalls sorgfältig waschen und trocken tupfen. Anschließend beides möglichst fein hacken. Das Ganze mit der Speisestärke, den Semmelbröseln und der Sojasoße vermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit angefeuchteten Händen etwa walnussgroße Bällchen formen und diese rundherum in dem Basmatireis wälzen. Einen Topf bis zu etwa einem Drittel mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Danach einen Dämpfeinsatz mit der Butter einfetten und die Bällchen nebeneinander hineingeben. Den Dämpfeinsatz in den Topf einhängen und die Bällchen darin zugedeckt bei 80 bis 85 Grad etwa 15 Minuten garen. Für den Salat die Gurke waschen und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Anschließend die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein trennen und dann in Würfel schneiden. Alles mit der Sweet-Chili-Soße, dem Reissig, dem Öl und zwei Esslöffeln Koriander vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gedämpften Garnelen-Hähnchen-Bällchen im Reismantel mit dem Gurken-Mango-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Richard Melz am 17. Januar 2012

## Gefüllte Eier mit Rucola-Salat

### Für 2 Personen

4 Eier	1 Zwiebel, groß	3 Blätter Kopfsalat
1 Bund Rucola	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Eier hart kochen und anschließend kalt abschrecken. Den Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern. Das Olivenöl mit dem Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucolasalat mit dem Dressing marinieren. Die Eier schälen und das Eigelb herausnehmen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Etwas Pflanzenöl in einer Panne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Zwiebeln zu dem Eigelb geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eigelbmasse in die Eiweißhälften füllen. Die Kopfsalatblätter waschen. Die gefüllten Eier auf dem Kopfsalat und dem Rucolasalat anrichten.

Inessa Alexandrova am 05. Juni 2012

## Gefüllte Rinder-Roulade mit frischem Pesto auf Rucola

### Für zwei Personen

150 g Rindfleisch	50 g Mozzarella	100 g Rucola
50 g Kräuter-Frischkäse	30 g Pinienkerne	100 g Parmesan
1 Zucchini	4 Knoblauchzehen	50g getrocknete Tomaten
3 Radieschen	250 g Cherrytomaten	1 Zitrone
1/2 Bund Basilikum	1 Ei	50 g Oliven, mit Paprika
Dunkler Balsamicoessig	Olivenöl	Kräuter der Provence
getrockneter Oregano	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen und in breite Scheiben schneiden. Die Oliven fein hacken. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Ei aufschlagen und das Eigelb trennen. Zwei Esslöffel von dem Frischkäse mit dem Eigelb vermengen und auf die Zucchiniestreifen streichen. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und sehr flach klopfen. Die Zucchiniestreifen auf das Fleisch geben, mit den Oliven bestreuen und den Mozzarella darauflegen. Anschließend fest zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Rouladen von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchscheiben hineingeben. Danach die Rouladen mit einem halben Liter Wasser ablöschen und 20 Minuten weiterschmoren lassen. Die Roulade aus der Pfanne nehmen und für circa 15 Minuten in den Ofen geben. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Radieschen vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die Tomaten und die Radieschen zu dem Salat geben und vermengen. Für die Vinaigrette zwei Esslöffel Olivenöl mit einem Schuss Balsamicoessig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat geben. Die getrockneten Tomaten kurz in warmes Wasser mit etwas Essig geben und weich kochen. Anschließend abtropfen lassen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Alles zusammen mit den Pinienkernen in einem Zerkleinerer zu einem Pesto verarbeiten. Olivenöl zugeben, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Zahnstocher aus der Roulade entfernen, aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Das Pesto dazugeben und servieren.

Hafsa Khaloua am 20. März 2012

## Gegrillter Schafskäse mit buntem Salat

### Für zwei Personen

200 g Schafskäse	200 g gemischte Salate	10 Cocktailtomaten
2 Knoblauchzehen	2 Tomaten	1 Zwiebel
100 g schwarze Oliven	1/4 Bund Schnittlauch	1/4 Bund Brunnenkresse
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 unbehandelte Orange
50 g Pinienkerne	3 TL Honigsenf	Dunkler Balsamicoessig
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen. Den Schafskäse in Scheiben schneiden. Den Boden der Auflaufform mit Olivenöl benetzen und den Schafskäse darauf geben und zum Backen in den Ofen geben. Die Salate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten vom Struck befreien und vierteln. Die Schale der Orange reiben und die Orange anschließend filetieren. Die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Für das Dressing sechs Esslöffel Balsamicoessig und sechs Esslöffel Olivenöl miteinander vermengen und die Zwiebel dazugeben. Den Honigsenf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian und Rosmarin zupfen. Den Schafskäse aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch, die Cocktailtomaten, die Oliven und Rosmarin und Thymian zu dem Käse geben und für weitere fünf Minuten in den Backofen geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Schnittlauch in Ringe schneiden und die Brunnenkresse zupfen. Das Dressing über die Salate geben und gut vermengen. Die Tomatenviertel und die Orangenfilets ebenfalls zu dem Salat geben. Den Ziegenkäse aus dem Ofen nehmen, auf den Salat geben und mit einigen Oliven und Cocktailtomaten garnieren. Die Pinienkerne, den Schnittlauch und die Kresse über das Ganze streuen und servieren.

Heiko Hoffmann am 11. September 2012

## Gemischte Fisch-Platte

### Für zwei Personen

100 g Forelle, geräuchert	100 g Lachs, geräuchert	2 Matjesfilets
150 g Thunfisch	1 Scheibe Räucherlachs	2 Tomaten
2 Gewürzgurken	1 rote Zwiebel	3 Frühlingszwiebeln
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Williams Christ-Birne	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Dill
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Oregano	100 g Frischkäse
1 EL Crème-fraîche	2 TL Sahnemeerrettich	150 ml Sahne
Olivenöl, Weißweinessig	Salz, schwarzer Pfeffer	

Für das Lachstatar den Schnittlauch fein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Lachs waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Dann die Zwiebelringe mit den Lachswürfeln und dem Frischkäse vermengen. Mit dem Zitronensaft, dem Pfeffer, einem Teelöffel Sahnemeerrettich, etwas Salz und Zucker abschmecken. Abschließend die Masse mit 50 Milliliter Sahne sämig rühren und zu dem Lachstatar geben. Für den Matjessalat die Matjesfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Eine Tomate waschen, vom Strunk befreien und würfeln. Die Gewürzgurken ebenfalls würfeln und alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Abschließend mit einem Schuss Olivenöl und etwas Pfeffer abschmecken. Für den Thunfischsalat die Tomate waschen, vom Strunk befreien und würfeln. Eine Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Die Petersilie und den Oregano waschen, trocken schleudern und fein hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen. Alles zusammen in eine Schüssel geben miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken. Für das Forellenmousse zwei Schalotten abziehen und fein hacken. Den Dill zupfen und fein hacken. Die geräucherte Forelle, die Crème-fraîche, die restliche Sahne, die Schalotten und den fein gehackten Dill in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab glatt mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Williams Christ-Birne halbieren und leicht aushöhlen. Die Birne mit dem restlichen Sahnemeerrettich füllen, den Räucherlachs zu einer Rose formen und auf die Birne setzen. Das Lachstatar, den Matjes-, den Thunfischsalat, das Forellenmousse und die Williams Christ-Birne auf Tellern anrichten und servieren.

Herbert de Leuw am 12. Juni 2012

# Geschmorter Kürbis mit Salbei und buntem Couscous

## Für zwei Personen

1 Hokkaido-Kürbis	250 g Tomaten	100 g Couscous
1 Zitrone	3 getrocknete Pflaumen	1 Frühlingszwiebel
2 Zehen Knoblauch	1/2 Bund Salbei	1/2 Bund glatte Petersilie
1 TL getrocknete Chiliflocken	4 EL Olivenöl	200 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Es wird nur eine Hälfte des Kürbis' benötigt. Diesen in 2 bis 3 Zentimeter dicke Spalten schneiden. Den Salbei waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Die Kürbisspalten, den Knoblauch und die Salbeiblätter in eine Auflaufform geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Etwas Olivenöl mit zwei Esslöffeln Zitronensaft verquirlen und darüber träufeln. Die Kürbisspalten dazugeben und im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden. Inzwischen den Couscous in zwei Esslöffel heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Den Couscous mit der Gemüsebrühe aufgießen und auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt quellen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und in einer separaten Pfanne kurz in etwas heißem Öl anschwitzen. Zum Schluss die Tomatenwürfel einige Sekunden dazugeben, damit sie etwas Wärme und Würze erhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pflaumen in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie, den restlichen Zitronensaft und etwas Olivenöl unter den Couscous mischen. Die Frühlingszwiebel und die Tomaten ebenfalls unter den Couscous heben. Zum Schluss die Pflaumen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbisspalten zusammen mit dem Couscous auf einem Teller anrichten und mit etwas mitgebackenem Salbei und Knoblauch aus der Auflaufform garnieren.

Svenja Beneke am 06. November 2012



## Glasierter Lachs mit Gurken-Salat und Erdnuss-Pesto

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 160 g	1 Salatgurke	75 g gesalzene Erdnüsse
1 Knoblauchzehe	1 Bund Koriander	1 Chilischote
1 EL flüssiger Honig	100 ml Weißweinessig	4 EL Sojasoße
Rapsöl, Olivenöl	Zucker, Pfeffer, Salz	

Die Gurke schälen und rundum mit einem Sparschäler bis zum Kerngehäuse in Streifen schälen. Die Gurkenstreifen leicht zuckern, so dass das Wasser entziehen kann. Den Koriander zupfen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien, fein hacken und mit den Erdnüssen und dem Koriander im Mörser zerstoßen. Das Ganze mit einigen Esslöffeln Olivenöl zu einer homogenen Masse verrühren und mit etwas Weißweinessig abschmecken. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Schüssel mit dem Honig, dem restlichen Essig und der Sojasoße verrühren. Die Soße mit Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit heißem Rapsöl zuerst auf der Hautseite scharf anbraten. Anschließend den Fisch wenden, auf der Fleischseite braten und dann mit der Soße übergießen und warm stellen. Die Gurken ausdrücken und mit dem Erdnuss-Pesto, bis auf einen Rest, vermengen. Den glasierten Lachs mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Erdnuss-Pesto garnieren und servieren.

Andreas Koch am 16. Oktober 2012

## Gnocchi alla romana auf Tomaten-Ragout

### Für zwei Personen

70 g Weizengrieß, grob	100 g Tomaten	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Basilikum	1 Ei	20 g Parmesan
1 EL Oregano, getrocknet	1 EL Butter	250 ml Milch
2 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl, Tabasco	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Die Milch mit der Butter, einer Prise Salz und etwas Muskatnussabrieb in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald die Milch kocht, den Weizengrieß unter Rühren langsam einrieseln lassen. Bei schwacher Hitze und unter ständigem Rühren etwa fünf Minuten kochen lassen. Das Ei trennen und den Parmesan reiben. Den Grieß von der Kochstelle nehmen und das Eigelb sowie den Parmesan unterrühren. Eine kleine Menge Öl auf die Arbeitsfläche geben und die Grießmasse mit einem Teigspachtel circa einen Zentimeter hoch auftragen. Aus der Masse runde Plätzchen mit dem Ausstecher ausstechen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Grießplätzchen darin goldgelb anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Tomaten für 20 Sekunden in das heiße Wasser geben. Herausnehmen, abtropfen lassen und schälen. Die geschälten Tomaten in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Die Tomatenstücke in die Pfanne geben und andünsten. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Beides ebenfalls zu den Tomaten geben und kurz mit anbraten lassen. Das Tomatenragout mit Salz, Pfeffer, Oregano und Tabasco abschmecken. Das Tomatenragout auf einen Teller geben, die Grießnocken darauf anrichten und servieren.

Simone Rungger am 18. September 12

## **Gorgonzola-Risotto mit Radicchio und Lamm-Filets**

### **Für zwei Personen**

200 g Lammlachs, küchenfertig	100 g Risottoreis	100 g Gorgonzola
1 Birne, Williams Christ	1 Zwiebel	50 g Radicchio
2 EL Butter	500 ml Geflügelfond	2 EL Balsamico-Essig
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in zwei Esslöffel Olivenöl glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Unter ständigem Rühren den erhitzten Geflügelfond dazugeben. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Lammfilet fünf Minuten darin anbraten. Anschließend das Filet aus der Pfanne nehmen und schräg in Scheiben schneiden. Das restliche Öl, den Balsamico-Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren und die Lammscheiben fünfzehn Minuten damit marinieren. Den Gorgonzola von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Birne halbieren und vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Birne in schmale Spalten schneiden. Den Radicchio vom Strunk und den äußeren Blättern lösen, waschen, trocken schleudern, in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Gorgonzola dem Risotto unterheben. Das Risotto auf Tellern anrichten und mit den Lammscheiben und den Birnenspalten anrichten.

Martin H. Lorenz am 06. Oktober 2009

## **Grüner Spargel mit Estragon-Soße und gebackenem Ei**

### **Für zwei Personen**

3 Eier	500 g grüner Spargel	1 Bund Estragon
100 ml Schmand	100 ml Sahnejoghurt	Mehl, Paniermehl
Pflanzenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

Zwei Eier acht Minuten kochen, anschließend in Eiswasser abschrecken und pellen. Den grünen Spargel von den Enden befreien. Den Spargel in reichlich Salzwasser zehn Minuten garen. Den Estragon zupfen und einige Stiele zur Dekoration beiseite legen. Die Estragonblätter mit dem Schmand und dem Sahnejoghurt pürieren. Das restliche Ei verquirlen. Das Paniermehl auf einem Teller ausbreiten. Die gepellten Eier mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Die Eier erst in dem verquirlten Ei und anschließend in dem Paniermehl wenden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die panierten Eier darin frittieren. Den Spargel mit dem panierten Ei auf einem Teller anrichten. Mit der Estragonsoße garnieren und servieren.

Jens Rosenlieb am 03. Juli 2012

## Grüner Spargel mit Serrano-Schinken, und Jacobsmuscheln

### Für zwei Personen

4 Jacobsmuscheln	200 g Serranoschinken	500 g grüner Spargel
1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange	1 Knolle Knoblauch
4 Eier	200 g Butter	1 EL Olivenöl
100 ml Orangensaft	1 Thymianzweig	schwarzer Pfeffer, Meersalz

Den Spargel schälen. Das Olivenöl und einen Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel unter mehrmaligem Wenden circa zehn Minuten anbraten. Die Eier trennen. Den Orangensaft in einer Schüssel mit den Eigelben verrühren und im Wasserbad aufschlagen, bis sich eine feste Crème bildet. Die restliche Butter bei sanfter Hitze zerlassen und erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl in die Crème einrühren, damit die Soße sich gut bindet. Die Zitrone auspressen und etwas Schale von der Orange reiben. Die Crème anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken sowie mit der Orangenschale verfeinern. Den fertig gebratenen Spargel aus der Pfanne nehmen und mit dem Serranoschinken umwickeln. Die Jacobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit dem ungeschälten Knoblauch und dem Thymianzweig von jeder Seite circa 45 Sekunden anbraten. Die Jacobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Den gebratenen grünen Spargel mit dem Serranoschinken, der Orangen-Hollandaise und den Jacobsmuscheln auf Tellern anrichten und servieren.

Doreen John am 10. Juli 2012

## Grünes Erbsen-Risotto mit Garnelen

### Für 2 Personen

150 g Risottoreis	100 g Erbsen, tiefgekühlt	4 Riesen-Garnelen, mit Schale
50 g Parmesan	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
1 TL Pinienkerne	100 ml Weißwein, trocken	250 ml Geflügelfond
25 g Butter	3 EL Olivenöl	0,5 Bund Basilikum
2 Zweige Minze	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und dort kurz anrösten. Anschließend herausnehmen. Die Blätter vom Basilikum abzupfen, eine Knoblauchzehe abziehen und beides, sowie die Pinienkerne fein hacken. Etwa 15 Gramm Parmesan reiben und mit dem Basilikum, dem Knoblauch, den Pinienkernen, Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Olivenöl zu einer Paste vermengen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die restliche Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, würfeln und in der Pfanne anschwitzen. Den Reis zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und mit 50 Millilitern Geflügelfond auffüllen. Danach aufkochen lassen und bei kleiner Hitze unter Rühren nach und nach den übrigen Fond zugeben, bis das Risotto eine schlotzige Konsistenz erhält. Die Riesen-Garnelen längs halbieren, von der Schale und dem Darm befreien. Diese dann mit den Erbsen, der Hälfte des Pestos, der Butter und etwa 15 Gramm Parmesan dazugeben. Minze von den Zweigen abzupfen. Das Risotto auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Parmesan und dem Pesto garnieren.

Cederic Esmarch am 17. November 2009

## Gratinierter Ziegenkäse mit Äpfeln und Birnen

### Für 2 Personen

300 g Ziegenfrischkäse	250 g Äpfel, Cox orange	250 g Birnen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Thymian	2 TL frischer Ingwer	200 g Zucker
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Apfelessig	1 Zitrone
2 EL Semmelbrösel	1 EL Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Äpfel und die Birnen waschen, entkernen und klein würfeln. Den Ingwer ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel- und Birnenwürfel mit dem Senf, dem Apfelessig und etwas Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Mit Pfeffer würzen und zwanzig Minuten köcheln lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Den Schnittlauch und den Thymian klein hacken und zu den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und den Ziegenkäse hineinlegen. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung über den Ziegenkäse verteilen. Die Semmelbrösel und die Butter in Flöckchen drüber verteilen. Unter fünf Minuten in den Backofen geben. Den Ziegenkäse auf einem Teller anrichten und das lauwarme Apfel-Birnen-Relish dazugeben.

Monika Pohl am 11. Januar 2011

## Gratiniertes Lachs-Filet mit Avocado-Pfirsich-Salat

### Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	1 rote Zwiebel	2 Avocados
1 Stange Staudensellerie	1 Frühlingszwiebel	2 rote Chilischoten
2 Limetten	2 reife Pfirsiche	1 Zitrone
5 Stängel Basilikum	1 Ei	250 g Büffelmozzarella
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Crème-fraîche	1 TL weiche Butter
1 EL flüssiger Honig	100 ml Sonnenblumenöl	6 EL Olivenöl
Butter, Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Grillstufe vorheizen. Den Sellerie schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Eine Chilischote entkernen und fein würfeln. Die Limetten filetieren. Für die Mayonnaise das Eigelb mit dem Senf verrühren, dann das Sonnenblumenöl unterrühren. Die Crème fraîche untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die andere Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter zupfen. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Pfirsiche halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing drei Esslöffel Zitronensaft, mit dem Honig und dem Olivenöl verquirlen. Mit den Chiliringen, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Lachs mit den Limettenfilets und Frühlingszwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Metallringe mit Butter ausreiben und auf ein Backblech setzen. Die Lachsmischung in die Ringe füllen und mit den Selleriescheiben belegen. Die Mayonnaise und Chilistücke draufgeben und im Backofen gratinieren. Währenddessen die Avocados längs halbieren, den Stein entfernen, schälen und längs in Spalten schneiden. Den Mozzarella, die rote Zwiebel, den Basilikum und die Pfirsiche vorsichtig vermischen und mit den Avocadospalten auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, die Ringe entfernen und zu dem Salat servieren.

Jana Rowedder am 11. September 2012

# Hähnchen-Rouladen, Marillen-Basilikum-Füllung, Äpfel

## Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet, à 150 g	1 Scheibe Toastbrot	8 getrocknete Marillen
2 säuerliche Äpfel	1/2 Bund Basilikum	2 EL Quittengelee
2 EL Butterschmalz	2 EL kalte Butter	250 ml Geflügelfond
Olivenöl, Meersalz	brauner Vollrohrzucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und quer halbieren, in Frischhaltefolie einwickeln und vorsichtig klopfen. Vier der getrockneten Marillen fein würfeln. Die Hälfte des Basilikums zupfen und in feine Streifen schneiden. Den Rand des Toastbrots abschneiden und den Rest fein würfeln. Die Marillen und das Weißbrot mit dem Basilikum vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel waschen und entkernen. Anschließend quer in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese mit Zucker und einer Prise Salz bestreuen und wieder zu einem ganzen Apfel zusammen setzen. Die Äpfel auf einem Backblech je nach Größe 15 bis 20 Minuten backen. Sie sollten jedoch nicht zu weich sein. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den unteren zwei Drittel des Fleisches die Marillen- Basilikum-Füllung verteilen, straff zu einer Roulade einrollen und mit einem Zahnstocher. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und von allen Seiten anbraten. Die restlichen Marillen für die Soße fein hacken. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen, die gehackten Marillen dazugeben und den Bratensatz von der Pfanne lösen. Die Rouladen bei geringer Hitze in der Soße garen. Wenn die Rouladen gar aber noch saftig sind aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen. Die Soße mit etwas kalter Butter binden. Die Hähnchenrouladen tranchieren und zusammen mit der Soße und den gebackenen Äpfeln auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Das Ganze mit einigen Basilikumblättern garniert servieren.

Nadiya Orel am 06. November 2012

# Hühner-Eintopf 'Spezial' mit selbstgemachten Brötchen

## Für zwei Personen

2 Hühnerbrustfilets, à 200 g	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 Köpfe Romana-Salat	1 Knolle Sellerie	250 g kernlose, helle Trauben
2 Eier	3 Zweige glatte Petersilie	0,25 Bund Estragon
0,25 Bund Schnittlauch	0,25 Bund Dill	250 g Magerquark
4 TL körniger Senf	300 g Mehl	1 TL Weinsteinbackpulver
550 ml Gemüsefond	300 ml Weißwein	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 250 Gramm Mehl, den Quark, ein Ei, etwas Salz, das Backpulver und ein Esslöffel Butter miteinander vermengen und zu einem Teig verkneten. Den Dill und Schnittlauch fein hacken und ebenfalls zu dem Teig geben. Aus dem Teig eine dicke Rolle formen und in mehrere gleichgroße Stücke teilen und zu Brötchen formen. Das zweite Ei aufschlagen und trennen. Die Oberseite kreuzweise einschneiden und mit Eigelb bestreichen. Für circa 25 Minuten in den Backofen geben. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf bestreichen. Anschließend mit dem restlichen Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend zum Garen in den Ofen geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Etwas Butter in der Pfanne mit dem Bratensatz erhitzen und den Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen. Den Sellerie zugeben. Das Ganze mit dem Wein ablöschen und dem Fond aufgießen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und in den Sud geben. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Die Petersilien- und Estragonblätter fein hacken. Alles zusammen mit den Trauben in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Eintopf auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Petzold am 18. Dezember 2012

## Italienisch-Bayerische Vorspeisen-Variation mit Speck

### Für 2 Personen

400 g Champignons	250 g Speck	2 Scheiben bayerischer Schinken
6 Scheiben Ciabatta	2 Fleischtomaten	3 Zehen Knoblauchzehen
1 weiße Zwiebel	1 rote Zwiebel	1 Schalotte
100 g Walnüsse	200 g Parmesan	125 g Camembert, Kuhmilch
20 g ital. Schafmilchkäse	0,5 belgischer Käse	20 g Butter
2 EL Magerquark	1 EL Sahne	1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 EL Petersilie, glatt
1 TL Oregano	1 EL Pinienkerne	2 Spritzer Trüffelöl
100 ml Olivenöl	1 TL Paprikapulver, edelsüß	3 EL helles Bier
Kümmel, gemahlen	Balsamico-Crème	Salz
Pfeffer		

Die weiße Zwiebel und eine Zehe Knoblauch abziehen und anschließend fein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und zwei Esslöffel Olivenöl hineingeben. Die Hälfte der gehackten Zwiebeln mit dem Knoblauch, dem Speck in die Pfanne geben. Den Rosmarinzweig und den Thymianzweig mit in die Pfanne geben und alles andünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Den Rosmarin- und den Thymianzweig entnehmen. Die Champignons putzen und klein schneiden. Anschließend die Champignons hinzugeben und fünf Minuten anbraten. Anschließend das Ganze in einen Mixer geben, den Parmesan, die Walnüsse und etwas Olivenöl hinzugeben und zu einem Pesto mixen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Ein halbes Bund Basilikum und die Hälfte des Oregano klein hacken. Die Tomaten halbieren. Die Schale abziehen und die Kerne entfernen. Anschließend die Tomaten würfeln. Zu den Tomatenwürfeln das Basilikum, das Oregano, den Knoblauch und zwei Esslöffel Olivenöl hinzugeben und vermischen. Eine Pfanne erhitzen und die restlichen gehackten Zwiebeln darin anbraten. Die Tomatenmischung hinzufügen. Anschließend bei niedriger Temperatur warm halten. In einer Pfanne die Pinienkerne kurz anbraten und in derselben Pfanne die Ciabattascheiben kurz in Olivenöl anbraten. Den Camembert und den belgischen Käse klein schneiden. Beides mit der Butter vermengen. Anschließend alles mit dem Paprikapulver und dem Kümmel abschmecken. Den restlichen Oregano, die Petersilie und das restliche Basilikum hacken und ebenfalls zu dem Camembert geben. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken und mit dem Magerquark, der Sahne und dem Bier zu einer Crème verarbeiten. Die erste Ciabattascheibe mit Champignon-Speck-Pesto bestreichen. Die zweite Scheibe mit der Tomatenmischung, und die dritte Scheibe mit dem Basilikumobatzden bestreichen. Das Trüffelöl kurz in einer Pfanne erwärmen. Den Schinken und den italienischen Käse in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit den gerösteten Pinienkernen und dem Trüffelöl garnieren. Die Ciabattascheiben dazu anrichten. Zuletzt den Teller mit der Balsamico-Crème garnieren.

Merlin Lamparth am 27. April 2010



# Jacobsmuscheln auf Tomaten-Carpaccio, Spinat-Salat

## Für zwei Personen

4 Jacobsmuscheln	200 g junger Blattspinat	4 gelbe Tomaten
4 rote Tomaten	4 Zehen Knoblauch	2 Schalotten
3 Limetten	1 Zweig Thymian	2 Zweige Koriander
20 g Butter	50 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond
280 ml Sahne	1 Tonkabohne	2 TL Rosencurry
3 EL Zucker	Salz, Fischpfeffer	Chili, Rosenblütensalz
Pfeffer, Malabar Pfeffer	Olivenöl, Butter	

Die Jacobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Jacobsmuscheln von beiden Seiten kurz anbraten. Den Thymian zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Dieses zusammen mit der Butter in die Pfanne geben. Mit Kalahari Salz, Fischpfeffer und Chili würzen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anrösten. Mit dem Weißwein und Geflügelfond ablöschen. 200 Milliliter Sahne zugeben und das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Die restliche Sahne schlagen und mit Rosencurry, Rosenblütensalz und Pfeffer würzen. Diese Mischung zu der Sauce geben. Zum Schluss den Koriander zupfen und ebenfalls zu der Sauce geben und aufschäumen. Für das Dressing die Schale von zwei Limetten reiben. Alle drei Limetten auspressen und mit dem Zucker und der geriebenen Tonkabohne mischen und aufkochen lassen. Nach dem der Sud abgekühlt ist werden fünf Esslöffel Olivenöl untergerührt. Das Dressing mit Salz und Malabar Pfeffer abschmecken. Die Tomaten halbieren, den Stunk heraus schneiden und die Tomaten in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Salat mit dem Dressing übergießen. Die Tomaten kreisrund auf einen Teller legen, mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig Olivenöl bestreichen. Den Spinatsalat auf die Tomaten geben und mit den Jacobsmuscheln garnieren. Den Rosencurryschaum auf die Jacobsmuscheln geben und servieren.

Kerstin Ehret am 21. August 2012

## Jacobsmuscheln mit Basilikum-Öl und Orangen-Spargel

### Für zwei Personen

6 Jacobsmuscheln	400 g grüner Spargel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 TL rote Pfefferbeeren
1 EL Butter	150 ml Orangensaft	85 ml Olivenöl
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Spargel von den Enden befreien, in die heiße Pfanne geben und einige Minuten kräftig anbraten. Mit Salz abschmecken und aus der Pfanne nehmen. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Butter darin zerlassen. Mit dem Orangensaft aufgießen, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze auf ein Drittel einkochen lassen. Den Spargel in die Orangensoße geben und einige Minuten ziehen lassen. Die Jacobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit feinen Schnitten kreuzweise einschneiden. In die Pfanne geben, in der der Spargel gebraten wurde, und in dem restlichen Olivenöl einige Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und den Pfefferbeeren würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote ebenfalls fein hacken. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und grob hacken. Zusammen mit den 50 Millilitern Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Muscheln aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Spargel und der Orangensoße anrichten. Alles mit dem Basilikum-Öl beträufeln und servieren.

Markus Kieslich am 22. Mai 2012

## Jacobsmuscheln mit Rote Bete, Blumenkohl-Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

4 Jacobsmuscheln, ausgelöst	100 g geräucherten Speck	200 g festk. Kartoffeln
200 g Blumenkohlröschen	200 g vorgekochte Rote Bete	3 Schalotten
1 Ei	50 g Butter	250 ml Sahne
grobes Meersalz	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und gemeinsam mit dem Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. Anschließend beides in Salzwasser weich kochen. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Den Speck ebenfalls klein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Speck und die Schalotten darin anschwitzen, anschließend die Rote-Bete-Würfel hinzugeben. Die Jacobsmuscheln waschen, trocken tupfen. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Jacobsmuscheln darin braten. Zwei Blumenkohlröschen beiseite legen, den restlichen Blumenkohl und die Kartoffeln mit der Sahne und der Butter vermischen. Das Ei aufschlagen, hinzugeben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Jacobsmuscheln mit Meersalz bestreuen und auf einem Teller anrichten. Das Püree und die Rote Bete dazugeben, mit einem Blumenkohlröschen dekorieren und servieren.

Katrin Rother am 11. Dezember 2012

# Jacobsmuscheln mit rotem Linsen-Salat und Kresse-Dip

## Für 2 Personen

2 große Jacobsmuscheln	2 Sch. luftgetr. Schinken	1 gelbe Karotte
50 g rote Linsen	50 g Lauch	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone	4 EL Crème-fraîche	1 TL Senf
1 EL Rotweinessig	2 EL Olivenöl	1/2 Bund Brunnenkresse
1 Bund Thymian	Olivenöl	Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Einen Topf mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Danach den Lauch gründlich waschen, von seinen Enden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls in kleine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Anschließend die Zitrone reiben und die Schale zusammen mit den Linsen in den Topf geben. Einen halben Teelöffel Salz hinzufügen und das Ganze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren etwa fünf Minuten weich köcheln lassen und dann abtropfen. Den Lauch und die Karotte dazugeben. Den Thymian zupfen. Für die Salatsoße den Senf, den Rotweinessig, das Olivenöl und einen halben Esslöffel Thymian in einer Schüssel vermengen. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Linsen, die Karotte und den Lauch dazugeben. Alles gut vermischen und zugedeckt etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Für den Dip einen halben Bund Brunnenkresse zupfen, kurz in das Wasser tauchen und anschließend sofort abschrecken. Dann die Zitrone aufschneiden und den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und eine Zehe zusammen mit dem Zitronensaft, der Crème-fraîche, der Kresse und einer Prise Salz pürieren. Anschließend die Jacobsmuscheln gründlich waschen und trocken tupfen, dann salzen und pfeffern. Den Schinken längs falten und die Muscheln damit umwickeln. Das Ganze mit einem Zahnstocher fixieren. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Muscheln bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa drei Minuten braten. Nach dem Herausnehmen den Zahnstocher entfernen. Die Jacobsmuscheln mit dem roten Linsensalat und dem Kresse-Dip auf Tellern anrichten, mit etwas Thymian bestreuen und servieren.

Beate Buschmann am 17. Januar 2012

## Jacobsmuscheln, Linsen, Speck, Zitronen-Crème-fraîche

### Für zwei Personen

6 Jacobsmuscheln, groß	6 Scheiben Bauchspeck	150 g Castelluccio-Linsen
6 Stangen grüner Spargel	1 festkochende Kartoffel	1 Tomate
1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
5 EL Crème-fraîche	12 Salbeiblätter	1 Lorbeerblatt
1 EL Rotweinessig	Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Meersalz		

Die Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken, das Lorbeerblatt, den ungeschälten Knoblauch, die Kartoffeln und die Tomate hinzugeben. Das Ganze zum Kochen bringen und 20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft würzen. Die Spargelenden schräg etwa fünf Zentimeter abschneiden. Eine große Pfanne erhitzen und die Speckscheiben in ein paar Tropfen Olivenöl darin knusprig anbraten. Anschließend auf einen Teller geben und beiseite stellen. Die Jacobsmuscheln waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit einem Teelöffel erhitzen. Daraufhin den Spargel und die Jacobsmuscheln in die gleiche Pfanne geben und bei starker Hitze goldbraun anbraten. Anschließend beides ebenfalls auf einen Teller geben. Noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und darin die Salbeiblätter eine Minute pro Seite knusprig anbraten und ebenfalls auf einen Teller geben. Wenn die Linsen gar sind, 90 Prozent des Wassers abgießen. Das Lorbeerblatt, die Tomatenhaut und die Knoblauchschaale entfernen. Die Kartoffel, die Tomate und den Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken. Die Petersilie zupfen und klein hacken. Die Petersilie, einen Esslöffel Rotweinessig und zwei Esslöffel Olivenöl dazugeben und gut unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen mit den Jacobsmuscheln, dem Speck, den knusprigen Salbeiblättern und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Crème-fraîche garnieren.

Beate Dawid am 01. Juni 2010

## Kalb-Leber mit Feld-Salat und Kartoffelstampf

### Für zwei Personen

2 Kalbsleber, à 200 g	2 mehligte Kartoffeln	200 g großblättriger Feldsalat
4 Kirschtomaten	1 große Zwiebel	100 g Butter
2 EL Senf, mittelscharf	3 EL Mehl	50 ml Essig
100 ml Sahne	Zucker, Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit ausreichend Salzwasser gar kochen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Fleisch abspülen und trocken tupfen. Anschließend in gleichgroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit etwas Mehl bestäuben, kurz in der Pfanne von allen Seiten anbraten und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und kurz zum Anrösten in die Pfanne geben. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Für das Salatdressing das Olivenöl in eine Schüssel geben und mit dem Senf, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und klein stampfen. Den Stampf anschließend mit Butter und Sahne cremig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit den Tomaten vermengen. Den Salat auf dem Teller anrichten und das Dressing darüber geben. Das Kartoffelstampf dazugeben und die Kalbsleber darüber verteilen. Mit den Zwiebelringen und den Tomaten garnieren.

Veronika Henning am 22. Mai 2012

## Karotten-Aprikosen-Ingwer-Kokos-Cappuccino

### Für zwei Personen

100 g Rinderfilet	500 g Karotten	300 g Aprikosen
3 Schalotten	1 Ingwerwurzel	2 Knoblauchzehen
0,5 Bund glatte Petersilie	200 ml Kokosmilch	500 ml Gemüfefond
100 ml trockener Weißwein	Olivenöl, Chilifäden	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer und die Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Aprikosen säubern, halbieren und entkernen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend die Karotten, den Ingwer und die Aprikosen dazugeben und köcheln lassen. Das Ganze mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen und nochmals aufkochen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Anschließend kurz in der Pfanne braten und zur Suppe geben. Für den Schaum die Kokosmilch in ein hohes Gefäß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufschäumen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Den Karotten-Aprikosen-Ingwer-Kokos-Cappuccino in tiefen Tellern anrichten, mit dem Kokoschaum, der Petersilie und den Chilifäden garnieren und servieren.

Ralf Wüstenberg am 24. Juli 2012

## Kartoffel-Parmesan-Rösti mit Sahne-Champignons

### Für zwei Personen

50 g Schinkenspeck	400 g Kartoffeln, mehlig	200 g Champignons
1 Zwiebel	2 Zweige Salbei	1 Muskatnuss
1 EL Speisestärke	1 EL Mehl	40 g Parmesan
1 Ei	50 ml Schlagsahne	175 ml Gemüsefond
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Für die Pilzsoße die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Salbei waschen, trocken tupfen und die Blätter in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, eine Hälfte fein würfeln, die andere Hälfte in dünne Ringe schneiden. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin circa fünf Minuten goldbraun braten. Die Zwiebelwürfel sowie den Salbei zugeben und kurz mitbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mehl darüber stäuben und hell anschwitzen. Dann die Pilze mit 175 Milliliter Wasser und der Sahne ablöschen. Diese aufkochen, den Gemüsefond einrühren und unter Rühren drei bis vier Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend warm stellen. Für die Rösti den Parmesan reiben. Die Kartoffeln schälen, grob raspeln und dazugeben. Dann die Zwiebelringe, das Ei und die Stärke dazugeben, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Schinken in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und herausnehmen. Einen Esslöffel Öl in derselben Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse die Rösti formen und von der Seite zwei bis drei Minuten knusprig braten. Die Rösti mit den Sahne-Champignons auf dem Teller anrichten und servieren.

Agnes Mintrop am 30. Oktober 2012

## Kaviar-Eier mit Rote-Bete-Tatar und Roggenbrot-Crostini

### Für zwei Personen

5 EL Lachskaviar	2 Scheiben Roggenbrot	5 Eier
1 Rote Bete, vorgekocht	1 unbehandelter Apfel	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Bund Dill	1 Bund glatte Petersilie
50 g Mandeln	50 g Walnüsse	2 EL Crème-fraîche
2 EL Mayonnaise	Butter, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier hart kochen und abkühlen lassen. Die Rote Bete schälen und auf der groben Reibe reiben. Die Walnüsse und die Mandeln klein hacken und zu der roten Bete geben. Den Apfel schälen und ein Viertel davon ebenfalls reiben. Den geriebenen Apfel mit einem Ei zu der Roten Bete geben und mit der Mayonnaise verrühren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und mit etwas Zitronensaft und Salz zu der Roten Bete geben. Die restlichen Eier halbieren, die Eigelbe herausnehmen und zusammen mit dem Crème fraîche in einer Schüssel weich und cremig rühren. Das Ganze mit Salz abschmecken. Vier Esslöffel Kaviar so unterrühren, dass etwa die Hälfte der Perlen zerplatzt und sich der Saft mit der Eigelbmasse vermischt. Die Eiweiß-Hälften mit der Masse auffüllen. Die Roggenbrotscheiben klein schneiden und im Ofen etwa fünf Minuten lang rösten. Den Knoblauch anschneiden und die Brotscheiben damit sowie mit etwas Butter bestreichen. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Kaviar-Eier mit dem Rote-Bete-Tatar und den Roggenbrot-Crostini auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Kaviar und dem Dill garnieren und servieren.

Nadja Schröer-Petranovskaja am 13. November 2012

## Kleine Puffer mit Matjes-Tatar

### Für 2 Personen

3 Matjesfilets	4 festk. Kartoffeln	1 Bund Radieschen
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Zitrone	1 Ei
1 EL saure Sahne	1 EL Semmelbrösel	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Matjesfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Radieschen von dem Grün befreien. Die Lauchzwiebeln und die Radieschen waschen und beides in kleine Würfel schneiden. Beides mit den Matjes mischen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft zu dem Tatar geben und durchziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und reiben. Die Kartoffeln in ein Küchentuch geben und ausdrücken. Die Masse mit der sauren Sahne und dem Ei mischen. Die Semmelbrösel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Kartoffelteig portionsweise anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Puffer auf Tellern anrichten und das Matjes-Tatar auf den Puffern anrichten und servieren.

Gardy Schnadwinkel-Kleinemas am 01. Februar 2011

## Knusperfisch auf Gurken-Tomaten-Salat und Croûtons

### Für zwei Personen

300 g Kabeljaufilet	1 Salatgurke	200 g Cocktail-Tomaten
1 rote Zwiebel, klein	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
2 Zitronen	3 Zweige Blattpetersilie	2 Zweige Dill
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	5 Scheiben Toastbrot
150 g Joghurt	200 g saure Sahne	1 Ei
1 TL Schwarzkümmel	weißer Balsamicoessig	Zucker, Paniermehl
Butter, Butterschmalz	Salz, schwarzer Pfeffer	

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Etwas Salz über die Gurken geben und ziehen lassen. Für die Panade den Schwarzkümmel, das Paniermehl und Salz und Pfeffer vermischen und in den Gefrierbeutel geben. Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Anschließend klein schneiden und in Mehl wenden. Das Ei verquirlen und den Fisch darin wenden. Den Fisch in den Gefrierbeutel geben und gut durchschütteln. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin knusprig ausbacken. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Tomaten halbieren und zusammen mit den Zwiebeln und zu den Gurken geben. Den Dill zupfen. Aus dem Joghurt, der sauren Sahne, dem Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und dem Dill ein Dressing herstellen. Mit Balsamicoessig abschmecken und die Schalotte zugeben. Das Toastbrot in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen. Butter in der Pfanne erhitzen und das Toastbrot zusammen mit dem Thymian, Rosmarin und dem Knoblauch in der Pfanne knusprig anbraten. Die Petersilie zupfen. Den Salat auf Tellern anrichten, den Fisch oben auf geben, mit den Croûtons und Petersilie garnieren und servieren.

Sandra Anna Christen am 12. Juni 2012

## Knuspriger Schafskäse mit Tomaten-Pinienkern-Salat

### Für zwei Personen

200 g Schafskäse	2 Strauchtomaten	1 Kopf Römersalat
1 Kopf Radicchiosalat	2 EL geröstete Pinienkerne	5 EL schwarze Sesamkörner
5 EL weiße Sesamkörner	2 Wan Tan-Blätter	1 Ei
100 ml Olivenöl	15 ml dunkler Balsamico-Essig	alter Balsamico-Essig
Butterschmalz	Mehl, Semmelbrösel	Zucker, Ras el-Hanout
Salz, schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit Öl zum Frittieren erhitzen. Die Pinienkerne in Olivenöl rösten. Danach das Öl erkalten lassen und dieses mit dem dunklen Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Marinade verrühren. Die Tomaten häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Hälfte der Marinade mit den Tomaten und den Pinienkernen vermengen. Den Schafskäse mit dem Ras el-Hanout abschmecken. Danach die Semmelbrösel mit den weißen und den schwarzen Sesamkörnern mischen. Anschließend das Ei aufschlagen. Den Schafskäse mit dem Ei, etwas Mehl, und den Semmelbröseln panieren und dann in etwas Butterschmalz langsam goldgelb braten lassen. Den Salat waschen und den Radicchio eine Zeit in lauwarmem Wasser liegen lassen, damit die Bitterstoffe gemildert werden. Dann aufschneiden und jeweils nur etwa ein Viertel der Salatköpfe weiterverarbeiten. Diese Viertel in feine Streifen schneiden und dann mit der restlichen Marinade vermengen. Die Wan Tan-Blätter kurz in etwas Öl frittieren. Den knusprigen Schafskäse mit Tomaten-Pinienkern-Salat auf Tellern anrichten, mit den Wan Tan-Blättern und altem Balsamico-Essig garnieren und servieren.

Maja Breton am 27. März 2012

## Kohlrabi-Schalen mit Scampi-Spieß

### Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	1 großer Kohlrabi	1 Zwiebel
100 g Möhren	3 Knoblauchzehen	50 g Zuckerschoten
1 Zitrone	25 g Walnüsse, gehackt	1 Schälchen Kresse
2 TL Currypulver	75 g Crème-fraîche	250 ml Gemüfefond
150 ml Weißwein	Butter, Salz, Pfeffer	

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Kohlrabi putzen, waschen, abtrocknen und halbieren. Das Innere mit dem Messer aushöhlen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, Möhren schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Zwiebel und die Möhren zusammen mit dem Kohlrabi in die Pfanne geben und alles kurz andünsten. Die Hälfte des Weißweins und den Gemüfefond in die Pfanne gießen, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten garen lassen. Inzwischen die Zuckerschoten putzen, waschen, trocken schütteln und ebenfalls zum Gemüse in die Pfanne geben. Das Ganze weitere fünf Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver abschmecken. Zum Schluss die Crème-fraîche unterrühren. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone auspressen und die Riesen-Garnelen mit dem Saft beträufeln. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und Garnelen anbraten. Den restlichen Weißwein dazugeben und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen auf den Spieß stecken. Das Gemüse in die ausgehöhlten Kohlrabihälften füllen, auf einem Teller anrichten, mit Walnüssen und Kresse garnieren und mit dem Spieß servieren.

Anna-Lisa Mehler am 20. November 2012



## Kokosbutter-Lachs auf Rahm-Spargel

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	100 g grüner Spargel	300 g weißer Spargel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 Limette
1 Knolle Ingwer	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Koriander
30 g Koriandersamen	100 g Kokosflocken	100 g Pankomehl
50 g Palmzucker	100 g Butter	250 g Crème-fraîche
1 EL Fischsoße	Butter, Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den grünen und weißen Spargel putzen. Je zwei Stangen grünen und weißen Spargel schälen und der Länge nach vierteln. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Tranchen schneiden. Die Lachstranchen mit Salz, Zucker und Koriandersamen würzen, dann die Tranchen mit dem geviertelten Spargel grün-weiß piercen bzw. durchstechen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kokosflocken und das Pankomehl goldgelb anbraten. Dann die knusprige Kokosbutter über die gepiercten Lachstranchen geben und zum Garen circa acht Minuten in den Backofen geben. Für die Spargel-Nham-Yhim-Soße zwei bis drei Stangen Spargel so lange schälen, bis der Spargel weg ist. Die Spargelschalen in kaltes Zuckerwasser legen, damit sich die Schalen kringeln. Den Koriander zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Alles zusammen mit der Squidsoße, etwas Limettenabrieb, dem Palmzucker, Chili und etwas Salz in den Mörser geben und mörsern. Anschließend den Spargel darin marinieren. Den restlichen Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden. Mit Salz und Zucker würzen und mit etwas Butter zugedeckt in einem Topf circa fünf Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Crème-fraîche darunter rühren und den geschnittenen Schnittlauch dazugeben. Den Lachs aus dem Ofen auf Tellern anrichten und mit dem marinierten und dem Rahmspargel servieren.

Christian Harzheim am 26. Juni 2012

# Koreanischer Pfannkuchen

## Für 2 Personen

50 g Riesengarnele	1 Möhre (50g)	1 Baby-Pak-Soi
1 Bund Frühlingszwiebeln	75 g Mehl	1 Ei
1 TL Honig	4 EL Sojasoße	2 EL ungeschälter Sesam
1 getrocknete Chilischote	2 EL Pflanzliches Öl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Sesam und die Chilischote in einem Mörser zerstoßen (nicht zerreiben). Den Sesam-Chili in einer Schüssel mit drei Esslöffeln Sojasoße, dem Honig und einem Esslöffel Wasser mischen. Das Mehl mit 125 Millilitern Wasser und einer Prise Salz verrühren, bis sich die Zutaten gerade verbinden. Ein Ei verquirlen und unter die übrigen Zutaten rühren. Den Teig anschließend zehn Minuten ruhen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, der Länge nach halbieren und waschen. In etwa drei Zentimeter kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Den Paksoi waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin unter Rühren hellbraun braten. Mit der restlichen Sojasoße ablöschen. Die Tiefseegarnelen in die Pfanne geben. Anschließend den Teig über die Zutaten geben und einige Minuten bei niedriger Hitze braten, bis die Unterseite goldbraun gebacken ist. Den Pfannkuchen wenden und weitere zwei Minuten braten. In Stücke schneiden. Die Pfannkuchenstücke auf einem Teller anrichten. Den Sesam-Dip dazugeben und servieren.

Jürgen Grammes am 24. Januar 2012

## Krebs-Soufflé mit buntem Salat

### Für zwei Personen

200 g Krebsfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	1 kleine Gurke	1/4 Bund Radieschen
150 g gemischter Salat	2 Frühlingszwiebeln	1/4 Bund Schnittlauch
1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf	50 g Edamer
50 ml Milch	2 EL Kürbiskernöl	1 EL weißer Balsamicoessig
Butter, Paniermehl	Olivenöl, Mehl	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke glasig anbraten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Die Milch einrühren und aufkochen lassen. Den Käse reiben und mit dem Senf dazugeben. Das Ei aufschlagen und trennen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit dem Eigelb verquirlen. Das Krebsfleisch in Stücke schneiden, ebenfalls zu der Eimischung geben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Eimischung mit dem Pfanneninhalt verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Förmchen einfetten und mit dem Paniermehl bestreuen. Die Masse einfüllen und für circa 25 Minuten in den Backofen geben. Den Salat in kleine Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Gurke halbieren und eine Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Ganze miteinander vermengen. Aus dem Kürbiskernöl und dem Essig eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend über den Salat geben und gut vermengen. Die Souffléförmchen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Geiger am 20. November 2012

## Lachs im Kartoffel-Mantel, Porree-Pilz-Gemüse, Sahne-Soße

### Für zwei Personen

400 g Lachs	300 g fest kochende Kartoffeln	100 g Pfifferlinge
1 Stange Porree	1 Ei	50 g Butter
100 g Sahne	50 ml Gemüsefond	1/4 Bund glatte Petersilie
1/4 Bund Kerbel	Mehl, Öl	Salz, schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, reiben und dann ausdrücken. Anschließend das Ei aufschlagen, trennen und das Eigelb mit etwas geschnittenem Kerbel vermengen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß verquirlen. Dann den Lachs waschen, trocken tupfen und in Mehl wenden. Anschließend durch das Eiweiß ziehen und dann mit der Kartoffelmasse umhüllen. Für etwa zehn Minuten in etwas Öl anbraten. Dann den Porree waschen, in Streifen schneiden und etwa fünf Minuten im Salzwasser dünsten. Die Pilze in Butter kurz anbraten. Anschließend die Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und der gekörnten Brühe würzen. Dann alles mixen. Den Porree abtropfen lassen, in Butter kurz dünsten und dann salzen und pfeffern. Danach die Pilze und etwas gehackte Petersilie untermischen. Den Lachs im Kartoffelmantel mit Porree-Pilz-Gemüse und Sahnesoße auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Schneider am 27. März 2012

## Lachs- und Speck-Pancakes mit Meerrettich-Crème

### Für 2 Personen

200 g Räucherlachs	3 Sch. geräuch. Bauchspeck, dünn	1 Salatgurke
1/2 Stange Meerrettich	1 Ei	100 g Frischkäse
250 ml Buttermilch	Butterschmalz	1 EL Honig
200 g Mehl	1 Pk. Backpulver	Salz

Das Ei aufschlagen und dann zusammen mit der Buttermilch, dem Mehl, einem halben Päckchen Backpulver, dem Honig und etwas Salz verrühren. Das Ganze kurz quellen lassen. Den Meerrettich schälen und etwas reiben. Anschließend den Frischkäse mit einem Esslöffel Meerrettich vermengen. Anschließend den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und langsam die Pancakes mit einem Durchmesser von etwa zehn Zentimetern ausbacken. Eine Pfanne mit dem Bauchspeck erhitzen und diesen knusprig anbraten. Dann auf jeden Pancake etwa einen Teelöffel Meerrettich-Crème geben und einige mit einer Scheibe Räucherlachs und andere mit dem Speck garnieren. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden, dann die Pancakes mit jeweils einer Gurkenscheibe dekorieren. Die Lachs- und Speck-Pancakes mit der Meerrettich-Crème auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Zorn am 17. Januar 2012

## Lachs-Crêpe mit Karotten-Salat

### Für zwei Personen

250 g geräuch. Lachs, am Stück	150 g Karotten	1 Apfel
1 Zitrone	1 Bund Dill	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund krause Petersilie	2 Eier	200 g Crème-fraîche
100 g Mehl	200 ml Milch	Zucker, Kräuter der Provence
Paprikapulver, Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

Die Eier aufschlagen und mit dem Schneebesen leicht schaumig rühren. Anschließend das Mehl dazugeben, bis sich die Masse kaum noch schlagen lässt. Den Teig mit der Milch auffüllen bis er flüssig ist. Petersilie und Basilikum zupfen, fein hacken und mit den Kräutern der Provence zu dem Teig geben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Teig dazugeben und ausbacken. Den geräucherten Lachs in Scheiben schneiden. Den Dill zupfen und klein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit dem Dill, den Kräutern der Provence, dem Basilikum, der Petersilie und ungefähr zwei Esslöffeln von dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Crêpe mit der Crème-fraîche und dem Lachs füllen und zusammen rollen. Die Karotten und den Apfel schälen und reiben. Den restlichen Zitronensaft, den Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und damit den Karottensalat abschmecken. Den Lachs-Crêpe und den Karottensalat auf dem Teller anrichten und servieren.

Christine Blödorn am 26. Juni 2012

## Lachs-Filet auf Orangen-Lauch-Salat

### Für zwei Personen

125 g Lachsfilet	2 Orangen	1 Stange Lauch
1 EL Pinienkerne	1 EL Rosinen	20 g Butter
1 Baguette	100 ml Orangensaft	Olivenöl
Weißweinessig	Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Orangen schälen, filetieren und den Saft dabei auffangen. Die Pinienkerne, die Rosinen und den Lauch in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen. Die Lachsfilets in gleich große Stücke schneiden und in der Pfanne anbraten. Währenddessen einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orangenfilets auf einem Teller anrichten. Die Lauchmischung aus der Pfanne ebenfalls auf den Teller geben. Den aufgefangenen Orangensaft in die Pfanne geben und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Orangenfiletsalat träufeln. Das Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und mit dem Orangenfiletsalat auf einem Teller anrichten, anschließend mit einem Stück Baguette servieren.

Christian Veit am 24. April 2012

## Lachs-Filet mit Avocado-Salsa

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	150 g Fenchel	1 Chicorée
1 reife Avocado	1 grüne Chilischote	2 Limetten
1 Grapefruit	1 Knolle Ingwer	0,5 Bund Schnittlauch
2 Zweige Minze	4 EL flüssiger Honig	3 EL mittelscharfer Senf
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und würfeln. Die Chili in Ringe schneiden. Die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte des Honigs, die Hälfte des Chilis, einen Esslöffel Senf, die Hälfte der Limettenschale und einen Esslöffel Limettensaft miteinander verrühren. Die Lachsfilets in eine feuerfeste Form und mit der Honigmischung begießen und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Den Fenchel putzen, dünn hobeln und mit etwas Salz, einem Esslöffel Limettensaft und einem Schuss Olivenöl vermengen und kurz ziehen lassen. Den Ingwer, restliche Chiliringe und Limettenschale sowie Honig, Senf und zwei Esslöffel Limettensaft mit Salz verrühren. Grapefruit schälen und filetieren und in kleine Stücke schneiden. Die Avocado entkernen, klein schneiden und mit der Grapefruit zu der Ingwermischung geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermischen. Den Chicorée putzen und längs in feine Streifen schneiden. Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und mit der Avocado-Salsa, Fenchel und Chicorée anrichten. Die Minze zupfen, über das Ganze streuen und servieren.

Jürgen Kandler am 18. Dezember 2012

## Lachs-Tatar auf Feld-Salat

### Für 2 Personen

300 g geräucherter Lachs	300 g Feldsalat	3 Avocados
1 Zitrone	1 Orange	1 Limette
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g Pinienkerne
1 Beet Kresse	1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch
1 EL mittelscharfer Senf	1 TL Honig	2 Eier
2 EL Essig	1 EL Gemüsefond	Olivenöl
Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Den geräucherten Lachs waschen, trocken tupfen, klein würfeln und in eine Schüssel geben. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, würfeln und mit dem Schnittlauch und Dill zu dem Fisch dazugeben. Vier Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pinienkerne anrösten. Die Avocado enthäuten und zusammen mit etwas Olivenöl in einem Zerkleinerer pürieren. Anschließend mit dem Honig in die Schüssel zum Lachs geben und vermischen. Etwas Kresse vom Beet zupfen und ebenfalls dem Tatar unterrühren. Für die Vinaigrette zwei Esslöffel Essig, vier Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Senf und einen Schuss Gemüsefond verrühren. Die Zitrone und die Orange halbieren und den Saft in die Vinaigrette hineinpressen. Ebenfalls etwas Orangenzeste reißen und hinzugeben. Den Feldsalat waschen, trocken tupfen, auf einem Teller anrichten und die Vinaigrette darüber träufeln. Das Lachstatar in einen Servierring anrichten und servieren.

Nawid Nazemian am 24. Januar 2012

# Lachs-Tatar mit Limetten-Wodka-Sahne und Baguette

## Für zwei Personen

1 Lachsfilet, à 200 g	1 Schalotte	1 Frisée-Salat
1 Limette	0,25 Bund Schnittlauch	1 Cornichon
1 TL Kapern	2 EL Crème-fraîche	0,25 Pk. Trockenhefe
180 g Mehl (Typ 550)	50 ml Sahne	10 ml Wodka
2 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico	Mehl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 100 Milliliter warmes Wasser in eine Schüssel geben und die Trockenhefe darin auflösen. Das Mehl und etwas Salz dazugeben und zu einem geschmeidigem Teig verarbeiten. Eine Baguette aus dem Teig formen, mehrmals einritzen und mit etwas Mehl bestäuben. Anschließend für circa 20 Minuten in den Backofen geben, bis es knusprig braun ist. Die Schalotte abziehen, fein hacken und mit kochendem Wasser übergießen. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Die Cornichon und die Kapern fein hacken. Die Limette halbieren, eine Scheibe für die Garnitur abschneiden und den Saft auspressen. Etwas Schale abreiben. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Schüssel auf das Eis geben. Zwei Esslöffel Olivenöl und den Limettensaft zu dem Tatar geben. Die Schalotte, Cornichon, Kapern und den Schnittlauch zugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne steif schlagen und den Wodka, Crème-fraîche und die Limettenschale unterheben. Aus dem Balsamicoessig, dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Die Blätter vom Frisée zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter durch die Marinade ziehen und auf Tellern anrichten. Das Tatar neben den Salat geben, mit der Wodkasahne garnieren. Das Baguette in Scheiben schneiden und dazu reichen.

Renate Burkard am 18. Dezember 2012

## Lachs-Tatar mit Vollkornbrot, Schichtei, Frisée-Salat

### Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, küchenfertig	2 Scheiben Vollkornbrot	1 Friséesalat
1 Salatgurke	6 Radieschen	6 Cherrytomaten
1 Chilischote	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Limette	2 Eier	150 g Crème-fraîche
1 TL mittelscharfer Senf	1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie
Weißweinessig	Sonnenblumenöl	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Anschließend fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und anschließend klein schneiden. Auch die Petersilie klein hacken. Dann die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Limette abreiben und etwas Abrieb mit den restlichen Zutaten vermischen. Dann die Limette aufschneiden, den Saft auspressen und einen Teelöffel hinzufügen. Anschließend das Ganze verrühren. Die Eier aufschlagen und trennen. Dann einen Servierring in eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl legen. Darin zunächst das Eiweiß mit etwas Salz und Pfeffer bei kleiner Hitze stocken lassen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und das Eigelb genauso verarbeiten, so dass zwei Eischichten entstehen. Die Crème-fraîche mit dem verbliebenen Limettenabrieb, etwas Salz, Pfeffer und der restlichen Chili anrühren. Im Anschluss aus dem Vollkornbrot zwei große runde Scheiben ausstechen. Jeweils nacheinander das Lachstatar, die Crème-fraîche, das Eiweiß und das Eigelb darauf schichten. Das Ganze zum Schluss mit Schnittlauch und Petersilie garnieren. Den Friséesalat waschen und trocknen. Dann die Salatgurke, die Radieschen und die Tomaten waschen und klein schneiden. Mit dem Senf, dem Weißweinessig und dem Olivenöl die Vinaigrette zubereiten. Das Lachstatar mit Vollkornbrot, Schichtei und Friséesalat auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Lohse am 07. Februar 2012

## Lachs-Tatar mit Wodka-Rahm

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	100 g geräucherter Lachs	2 Scheiben Toastbrot
1 Zitrone	1 Limette	0,5 Bund Dill
0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie
1 TL scharfer Dijon-Senf	100 ml Sahne	10 ml Wodka
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend zusammen mit dem geräucherten Lachs klein hacken. Beides in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone und die Limette halbieren und jeweils eine Hälfte auspressen. Beides mit dem Senf, einer Prise Zucker und einen Schuss Olivenöl vermischen. Den Dill, das Basilikum, die Petersilie und den Schnittlauch sehr fein hacken. Die Kräuter zu der Soße geben und vermengen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und toasten. Das Lachtatar mit der Kräutersauce gut vermengen. Die Sahne steif schlagen und mit Salz, Pfeffer und dem Wodka vermengen. Das Tatar mit Hilfe eines Anrichtrings auf Tellern anrichten. Die Wodkasahne oben auf geben. Das Toast dazu reichen und servieren.

Christian Bondolfi am 01. Februar 2011



# Latte Macchiato von der Erbse mit Parmesan-Kracker

## Für 2 Personen

200 g Erbsen	1 Zwiebel	2 große, vorw. festk. Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	60 g Butter	10 g Pinienkerne
200 g Parmesan	50 ml trockener Weißwein	400 ml Geflügelfond
300 ml Schlagsahne	200 ml ungesüßte Kokosmilch	1 getrocknete Chilischote
5 EL flüssiger Honig	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
Cayennepfeffer	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Suppe, welche die mittlere Schicht im Glas darstellen soll, die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und die Kartoffeln schälen. Die Thymianblättchen abzupfen und klein hacken. Das Ganze in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Thymian in der Hälfte der Butter anschwitzen, mit Salz, und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein verkochen lassen, anschließend mit dem Geflügelfond auffüllen und etwa 20 Minuten kochen lassen. Abschließend die 200 Milliliter Sahne hinzufügen, das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskatabrieb würzen. Danach die Suppe durch einen Sieb passieren. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Pinienkerne in einem Zerkleinerer mahlen. Für das Erbsenpüree, welche die untere Schicht im Glas darstellen soll, die übrige Butter in einem Topf erhitzen und darin die Erbsen mit den gemahlenen Pinienkernen, 100 Millilitern Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatabrieb fein pürieren, so dass eine Crème entsteht. Für die Parmesankracker den Parmesan reiben und vier Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Die getrocknete Chilischote im Mörser fein zerstoßen, über die Parmesankreise geben und mit dem Honig begießen. Anschließend für zehn bis zwölf Minuten in den Backofen geben, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Whiskey-Gläser bereitstellen. Das Erbsenpüree und die Suppe getrennt erwärmen. Zuerst das Glas zu 1/3 mit dem heißen Püree füllen, das 2. Drittel mit heißer Suppe auffüllen. Für das 3. Drittel 200 Milliliter Suppe mit 200 ml kalter Kokosmilch mischen und mit dem Stabmixer aufgeschlagen. Den Schaum in das Glas geben. Die Flüssigkeit im Topf immer wieder aufschlagen, da sich der Schaum nur oben absetzt. Abschließend mit Cayennepfeffer sehr fein bestreuen und die Gläser mit den Parmesankracker garnieren.

Patrick Häfner am 21. Februar 2012

## Latte Macchiato von der Erbse mit Speck

### Für 2 Personen

2 Scheiben Frühstücksspeck	1 Kartoffel, groß	150 g Erbsen, TK
1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote, getrocknet
10 g gemahlene Haselnüsse	40 g Butter	100 g Parmesan
200 ml Schlagsahne	400 ml Geflügelfond	50 ml trockener Weißwein
100 ml Kokosmilch, süß	1 Zweig Thymian	1 Muskatnuss
Fenchelsamen	Cayennepfeffer	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Thymian abzupfen und klein hacken. Anschließend 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Kartoffeln zusammen mit dem Thymian darin anschwitzen. Das Ganze mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen lassen und anschließend den Geflügelfond dazugeben. Etwa 25 Minuten köcheln lassen. Abschließend 100 Milliliter Sahne zufügen, alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 100 Milliliter der Suppe beiseite stellen. Die Erbsen auftauen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Erbsen darin weich kochen lassen. Anschließend die übrige Butter, die Haselnüsse, die übrige Sahne sowie Salz, Pfeffer und etwas Muskat hinzufügen und das Ganze fein pürieren, sodass eine Crème entsteht. Die Speckscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Backblech in den Backofen geben und zehn bis 15 Minuten backen. Anschließend den Speck auf Küchenpapier legen und abkühlen lassen. Den Parmesan reiben und damit vier Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Die Chili längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Fenchelsamen zusammen mit dem Chili in einem Mörser fein zerstoßen und über die Parmesantaler geben. Das Backblech für zehn Minuten in den Backofen geben und anschließend abkühlen lassen. Die 100 Milliliter der Suppe mit 100 Milliliter kalter Kokosmilch mischen und mit dem Pürierstab aufschlagen, sodass ein Schaum entsteht. Zwei große Latte-Macchiato-Gläser bereitstellen. Die Gläser zu einem Drittel mit dem Erbsenpüree füllen, das zweite Drittel mit der heißen Suppe auffüllen und abschließend den Schaum in die Gläser geben. Den Latte Macchiato von der Erbse mit Cayennepfeffer bestreuen, mit der Speckscheibe und dem Parmesan cracker auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Sandt am 18. Mai 2010

## Lauwarmer Couscous-Salat mit Rotbarben-Filets

### Für zwei Personen

2 Rotbarbenfilets à 150 g	100 g Chorizo	300 g Couscous (Instant)
2 Fleischtomaten	1 Salatgurke	1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone
15 g Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten, die Gurke und die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Schalotte abziehen und auch klein hacken. Den Couscous in einen Topf geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Danach quellen lassen. Anschließend die Rotbarbenfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Dann auf der Hautseite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe, die Butter und den Rosmarin hinzugeben, danach pfeffern und den Fisch wenden. Auch auf dieser Seite kurz anbraten. Die Chorizo in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Den noch warmen Couscous mit dem geschnittenen Gemüse und der Chorizo vermischen. Dann die Zitrone aufschneiden, auspressen und die Schale abreiben. Den Thymian, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Öl untermengen. Danach den Couscous großzügig mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Thymian abschmecken. Den lauwarmer Couscous-Salat mit den Rotbarbenfilets auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Schmidt am 20. März 2012

## Maguro No Tataki

### Für zwei Personen

250 g Thunfischfilet, ohne Haut	3 Frühlingszwiebeln	50 g Feldsalat
50 g Römersalat	1 kleinen Radicchio	3 Zehen Knoblauch
1 Knolle Ingwer	2 EL helle Sesamsamen	1 TL Wasabipaste
2 EL Reisessig	1 EL Zucker	1 EL Mirin
1 EL Sojasoße	Sesamöl, Salz, Pfeffer	

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Die Sesamsamen auf einem großen Teller oder eine Platte streuen. Den Thunfisch der Länge nach in circa drei Zentimeter dicke Streifen schneiden, mit etwas Sesamöl bestreichen und in den Sesamsamen wenden. Das restliche Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Thunfischstreifen bei starker Hitze von allen Seiten 1 Minute kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Frischhaltefolie gewickelt abkühlen lassen. Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Ingwer zu einer Paste verarbeiten. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Vom Feldsalat die Enden entfernen. Den Römersalat und den Radicchio zupfen und die Blätter waschen und trocken schleudern. Aus dem Mirin, Sojasoße, Reisessig, Wasabipaste und etwas Zucker eine Vinaigrette herstellen und über den Salat geben. Die gebratenen Thunfischstreifen quer in Scheiben schneiden und auf den Salat geben. Die Ingwer- Knoblauchpaste und die Zwiebeln zum Dippen in extra Schälchen geben und servieren.

Peter Jux am 06. November 2012

# Mango-Avocado-Salat, Tortilla-Körbchen, Hähnchen-Streifen

## Für 2 Personen

175 g Hähnchenbrustfilet	125 g Cocktailtomaten	100 g Rucola
1 Mango	1 Avocado	1 unbehandelte Zitrone
100 g Mehl	1 EL Senf	1 EL Orangensaft
20 ml Olivenöl	Olivenöl	Öl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Einen Topf mit Öl erhitzen. Die Mango vorsichtig schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden und dann in Würfel hacken. Anschließend die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch auskratzen. Ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Dann die Zitrone halbieren und ihren Saft auspressen. Einen halben Esslöffel über die Avocado- und die Mangostücke träufeln, damit sie sich nicht verfärben. Für das Tortillakörbchen das Mehl zusammen mit einer Prise Salz, dem Olivenöl und etwa 70 Millilitern warmem Wasser zu einem Teig verarbeiten. Diesen dann rundherum an ein Sieb andrücken und das Sieb in den Topf mit dem erhitzten Öl halten. Das Körbchen darin ausbacken, damit es die gewünschte Form erhält. Im nächsten Schritt die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Dann in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend kurz in heißem Öl anbraten dann beiseite stellen. Den Rucola und die Tomaten waschen. Die Tomaten vierteln. Die Tomaten, den Rucola, die Mangostücke, die Avocadostücke und die Hühnerbrust in einer Schale vermengen. Für das Dressing einen Esslöffel Zitronensaft, den Orangensaft, etwas Olivenöl und einen halben Esslöffel Senf miteinander aufschlagen und über den Salat gießen. Den Mango-Avocado-Salat im Tortilla-Körbchen mit den Hähnchenstreifen auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Christiansen am 17. Januar 2012

## Mangold-Quiche mit Tomaten Dip und Austernpilz-Salat

### Für zwei Personen

2 Lagen Blätterteig	150 g Austernpilze	200 g Mangold
3 Knoblauchzehen	2 Schalotten	1 rote Chilischote
50 g Rucola	50 g Feldsalat	50 g Friséesalat
1 Bund Koriander	1/4 Bund Schnittlauch	120 g gestückelte Tomaten
3 Eier	100 g Parmesan	3 EL Dijon-Senf
1 Muskatnuss	100 ml Prosecco	150 ml Blutorangensaft
200 ml Sahne	Balsamicoessig	Crema di Balsamico
Arganöl	Olivenöl	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Quiche die Stiele vom Mangold abschneiden und anschließend klein schneiden. Den Mangold kurz in kochendem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbraten. Den Mangold dazugeben. Den Blätterteig ausrollen und mit einer Gabel einstechen. Den Parmesan reiben. Den Blätterteig mit dem Mangold belegen. Die Eier mit der Sahne verrühren und über den Mangold geben. Den Parmesan darüber streuen und für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Für den Tomaten Dip die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch glasig anbraten. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Chilischote und die gestückelten Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander zupfen und dazugeben. Die Salate waschen und trocken schleudern. Die letzte Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Die Austernpilze waschen und dazugeben. Für die Vinaigrette den Senf mit dem Balsamicoessig, einem Schuss Crema di Balsamico und dem Arganöl, dem Blutorangensaft und dem Prosecco vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze unter die Salate mischen mit der Vinaigrette übergießen und auf Tellern anrichten. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und über den Salat geben. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit dem Tomaten Dip servieren.

Solange Jahn am 20. März 2012

## Marinierte Garnelen mit Gurken-Spaghetti, Tomaten-Coulis

### Für 2 Personen

4 Riesen-Garnelen, küchenfertig	1 Baguette	1 Salatgurke
150 g kleine Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
40 g Tomatenketchup	2 EL Tomatenmark	1 EL Mayonnaise
1 EL Crème-fraîche	3 TL Dijon-Senf	2 EL Sherryessig
2 EL heller Balsamico	20 ml Ahornsirup	40 ml Olivenöl
Olivenöl	Butter	Tabasco
1 Knolle Ingwer, klein	2 Zweige Dill	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Estragon	Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien und danach waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und zerreiben, danach zusammen mit dem etwas Olivenöl und dem Ahornsirup verrühren. Den Estragon und die Petersilie zupfen und klein hacken. Anschließend die Schalotte abziehen, klein hacken und zusammen mit der Petersilie und dem Estragon dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Garnelen damit in einer Schüssel marinieren. Für die Gurken-Spaghetti die Gurke halbieren, von den Fruchtfächern befreien und eine Hälfte ungeschält in Nudelform schneiden. Das Ganze leicht salzen und abtropfen lassen. Anschließend den Dill zupfen, fein schneiden und mit einem halben Esslöffel Mayonnaise, der Crème-fraîche und dem Senf verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Gurkenspaghetti heben. Für das Tomatencoulis die Tomaten enthäuten, vierteln und entkernen. Den Ingwer schälen und etwas reiben. Anschließend mit dem Ketchup, dem restlichen Olivenöl und jeweils eineinhalb Esslöffeln Tomatenmark, Sherryessig und hellem Balsamicoessig vermengen und das Ganze pürieren. Danach durch ein Sieb streichen und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Tabasco und einer Prise Ingwer abschmecken. Die marinierten Garnelen für etwa drei bis vier Minuten beidseitig in der Pfanne grillen. Das Baguette in Streifen schneiden, kurz in der Pfanne mit etwas Butter anrösten. Die marinierten Garnelen mit den Gurken-Spaghetti, dem Tomatencoulis und den Baguettestreifen auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Beck am 17. Januar 2012

## Muscheln nach Bulh o Pato-Art

### Für zwei Personen

1 kg Venusmuscheln	5 Riesen-Garnelen	5 Scheiben Frühstücksspeck
1 Baguette	6 Knoblauchzehen	2 Zitrone
1 Bund Koriander	1 Zwiebel, klein	1 EL Butter
100 ml Weißwein	Olivenöl, Meersalz	Salz, schwarzer Pfeffer
Piripiri		

Den Backofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Muscheln waschen. Den Knoblauch abziehen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Anschließend die Muscheln hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Piripiri abschmecken. Mit dem Wein ablöschen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und abzupfen. Die Blätter klein schneiden und zu den Muscheln geben. Die Muscheln in der zugedeckten Pfanne köcheln lassen, bis sie sich vollständig geöffnet haben. Die Garnelen in einem Topf mit Salzwasser und Piripiri geben. Die Zwiebel waschen und mit der Schale dazugeben. Die Garnelen ziehen lassen, bis sie gar sind. Anschließend die Schale und den Kopf entfernen. Die Garnelen in je eine Scheibe Frühstücksspeck einwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Garnelen für 15 Minuten in den Backofen geben, bis der Speck kross ist. Anschließend die Butter unterrühren. Die Zitrone halbieren, pressen und den Saft über die Muscheln geben. Die Venusmuscheln auf einem Teller anrichten. Die Garnelen und einige Scheiben Baguette dazugeben und servieren.

Lena Rocha am 05. Juni 2012

## Opas Häckerle mit Gurken-Rettich-Salat und Feta-Crostini

### Für zwei Personen

2 Matjesdoppelfilets	2 Tomaten	2 rote Schalotten
2 Gewürzgurken, mild	1 Salatgurke	1 Rettich
1 Apfel	1 unbehandelte Zitrone	2 Eier
1 Baguette	150 g Fetakäse	100 g Joghurt (mild)
50 g Magerquark	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Dill
1 Zweig Bärlauch	100 ml Sesamöl	Zucker
Salz, Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen. Die Eier hineingeben und 10 Minuten lang hart kochen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Schalotten abziehen, fein hacken und in der Pfanne kurz anschwitzen. Anschließend die Schalotten in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Die Matjesfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Gewürzgurken seitlich aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Tomate schälen, das Kerngehäuse entfernen und auch in kleine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Eier aus dem Wasser nehmen, abschrecken und abkühlen lassen. Die Gewürzgurken, die Tomaten- und die Apfelwürfel mit dem Matjes vermengen. Die abgekühlten Eier pellen, klein schneiden und auch in die Matjesmasse geben. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die angeschwitzten Schalotten unter das Häckerle mischen. Mit der Petersilie und dem Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Das Baguette in gleich große Stücke schneiden. Anschließend die Baguettestücke mit dem Sesamöl bestreichen und für 5 Minuten in den Backofen geben. Nach der Hälfte der Zeit den Fetakäse über die Baguettestücke streuen und weiter backen. Die Salatgurke waschen und längs halbieren, um das Kerngehäuse zu entfernen. Anschließend die Gurke mit einer Gemüsereibe in Streifen raspeln. Den Rettich waschen, schälen und fein reiben. Zusammen mit den Gurkenraspeln in eine Schüssel geben und den Joghurt, den Magerquark sowie etwas geriebene Zitronenschale untermischen. Den Dill und den Bärlauch fein hacken und unter den Salat rühren. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker würzen und abschmecken. Die fertigen Feta-Crostini aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten. Mit Hilfe von Servierringen das Häckerle daneben anrichten und den Gurken-Rettich-Salat dazugeben. Alles zusammen servieren.

Reiner-Volker Schunert am 24. April 2012



## Panierte Austern-Pilze mit Avocado-Crème und Tomaten-Dip

### Für 2 Personen

8 Austernpilze, groß	1 Kirschtomaten	1 Avocado
100 g Pinienkerne	2 Eier	200 g Butterschmalz
200 ml Sahne	2 EL Tomatenmark	1 EL Gin
0,5 Bund glatte Petersilie	1 Prise Chiliflocken	50 ml Olivenöl
Mehl	Paniermehl	Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer, Salz		

Die Austernpilze säubern. In einen Topf das Mehl, das Ei, und das Paniermehl geben und vermischen. Anschließend die Austernpilze darin wenden. Die Avocado aufschneiden und das Avocadofleisch herausnehmen. Anschließend das Avocadofleisch in eine Schüssel geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz anbraten. Die Pinienkerne, das Avocadofleisch, etwas Salz und etwas Chili zusammen in den Mixer geben und vermengen. Anschließend etwas Olivenöl hinzugeben. Die Schlagsahne mit einem Rührbesen aufschlagen. Mit dem Tomatenmark, dem Gin, Salz und Cayennepfeffer vermischen. Eine Pfanne mit Butterschmalz heiß werden lassen, anschließend die panierten Austerpilze hineingeben und goldbraun ausbacken. Die Austernpilze auf einem Teller anrichten und mit dem Avocado- und dem Tomatendip garnieren.

Hannelore Ille am 17. April 2012

## Panierte Frühlingsrollen mit Ananas-Dip

### Für zwei Personen

250 g Lachsfilet	4 Riesen-Garnelen	2 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Ananas	1 Stange Porree	1 große Karotte
2 Eier	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
1 Ingwerknolle	1 Stängel Koriander	1 TL Chilipulver
8 EL Sojasoße	2 EL Weißweinessig	50 g brauner Zucker
Paniermehl, Öl	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Riesen-Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf, Schale und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Das Lachsfilet ebenfalls waschen und trocken tupfen. Anschließend würfeln. Den Porree und die Karotte waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten. Die Riesen-Garnelen, das Lachsfilet, sowie die Karotte, den Porree und die Sojasoße dazugeben und anbraten. Anschließend zwei gehackte Blätter Koriander hinzufügen und das Ganze etwa fünf Minuten ziehen lassen. Die Frühlingsrollenblätter ausrollen. Die Fisch-Gemüse-Masse darauf verteilen und den Teig einrollen. Für die Panade die Eier aufschlagen und in einen tiefen Teller geben. Das Paniermehl ebenfalls in einen tiefen Teller füllen. Die Frühlingsrollen zuerst durch das Ei, anschließend durch das Paniermehl ziehen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Frühlingsrollen darin ausbraten. Für den Ananas-Dip den Stiel- und den Blütenansatz der Ananas großzügig entfernen. Die Frucht aufrecht hinstellen und schälen. Anschließend die Frucht halbieren, den harten Kern herausschneiden und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Vier Scheiben der Ananas würfeln. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Ingwerknolle schälen und in Scheiben schneiden. Eine Scheibe würfeln und mit den Ananaswürfeln, dem Knoblauch, dem braunen Zucker, etwas Chilipulver, dem Weißweinessig sowie einer Prise Salz fein mixen. Die panierten Frühlingsrollen mit dem Ananas-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Maureen Perera am 24. Juli 2012

## Paprika-Himbeer-Salat mit Enten-Brust

### Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets, à 180 g	1 Bund Rucola	2 rote Paprika
60 g Himbeeren	100 g heller Sesam	300 g Butterblättertieg
1 Ei	1 EL Balsamicoessig	Olivenöl
Meersalz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad mit der Funktion Grillen mit Oberhitze vorheizen. Die Paprika waschen, entkernen und vierteln. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen. In den Backofen geben und die Paprika so lange grillen, bis die Haut dunkel ist. Nach dem Herausnehmen etwas abkühlen lassen. Das Ei aufschlagen. Den Blättertieg mit dem Ei bestreichen, die Sesamsamen darauf verteilen und andrücken. Das Ganze mit etwas Meersalz würzen. Dann den Blättertieg in circa ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Streifen aufdrehen und auf ein Backblech legen. Im Backofen knusprig backen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzweise einritzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze auf der Hautseite scharf anbraten. Dann wenden und bei mittlerer Hitze auf der Fleischseite ebenfalls kräftig anbraten. Nochmals wenden und auf der Hautseite etwa acht Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Haut knusprig und das Fleisch innen rosa ist. Die Haut der Paprika abziehen und die Paprika in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und die harten Stiele abschneiden. Nun auf die Paprikastreifen legen. Einen Esslöffel Balsamico mit zwei Esslöffeln Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln. Die Entenbrust in Streifen schneiden. Die Himbeeren waschen und trocknen. Den Salat und die Paprika auf den Teller geben. Die Himbeeren auf dem Salat verteilen, die Entenbrust auf den Teller legen und servieren.

Theo Flückiger am 26. Juni 2012

# Parmesan-Kirschtomaten-Clafoutis, Pesto, Brot-Fladen

## Für zwei Personen

60 g Parmesankäse	6 Kirschtomaten	4 reife Strauchtomaten
3 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	30 g Pinienkerne
10 g Hefe	175 g Mehl	1 Ei
100 ml Sahne	50 ml Milch	100 ml Olivenöl
Olivenöl	Crema de Balsamico	Muskatnuss
schwarzer Pfeffer, Meersalz		

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen. Die Milch etwas erwärmen. Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen und kurz vorgären. Anschließend mit dem Mehl, 50 Millilitern Wasser, einem Esslöffel Olivenöl und einem Teelöffel Salz kräftig verkneten und gehen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Parmesan reiben. Das Ei, die Sahne, 20 Gramm Parmesan, etwas Muskat, Salz und Pfeffer miteinander vermengen. Die Kirschtomaten halbieren und auspressen, sodass möglichst wenig Flüssigkeit und kaum Kerne übrig bleiben. Anschließend die Ei-Sahne-Mischung in die Soufflécöffeln geben, die Tomatenhälften hinzufügen und in einem Topf mit Dampfeinsatz etwa 20 Minuten garen. Die Pinienkerne grob hacken und die zwei Knoblauchzehen abziehen und pressen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige für die Dekoration zurückbehalten. Meersalz im Mörser zermahlen. Dann den gepressten Knoblauch sowie das Basilikum dazugeben und zerstoßen. Sobald ein Mus entstanden ist, die gemahlene Pinienkerne und den restlichen Parmesan hinzufügen. Das Ganze mit dem Olivenöl auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Aus dem Hefeteig kleine Fladen formen, diese mit Meersalz bestreuen und circa zehn Minuten im Ofen backen. Die Strauchtomaten vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Clafoutis aus dem Ofen nehmen und auf Teller stürzen. Die Parmesan-Kirschtomaten-Clafoutis mit dem Pesto und den Brotfladen auf Tellern anrichten, mit den restlichen Basilikumblättern, den Tomatenscheiben und der Crema de Balsamico garnieren und servieren.

Annette Lang am 10. Juli 2012

## Pescaccio von Dorade mit Artischocken und Oliven-Paste

### Für 2 Personen

2 Doradenfilets, ohne Haut	2 Artischocken	1 große Strauchtomate
10 schwarze Oliven, trocken	1 unbehandelte Zitrone	3 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	3 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Stiel der Artischocke abtrennen. Die Hüllblätter zu zwei Drittel abschneiden und die verbleibenden Hüllblätter rund um den Artischockenboden abschneiden. Das Heu mit einem Teelöffel auslösen. Den Artischockenboden in Scheiben schneiden. Die Nadeln von einem Rosmarinzwig abzupfen und klein hacken. Zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Artischocke mit dem Rosmarin andünsten. Anschließend das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, den Fond aufgießen und bei mittlerer Hitze garen. Die Tomate waschen, trocken tupfen und vierteln. Den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen und anschließend in Würfel schneiden. Die Tomatenstücke zur Artischocke geben und kurz mit kochen. Danach den Topf vom Herd nehmen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Artischockengemüse mit Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Olivenöl würzen. Die Blätter von einem Zweig Rosmarin und dem Thymianzweig abzupfen und fein hacken. Zwei Knoblauchzehen abziehen und gemeinsam mit den Oliven feinhacken. Anschließend im Mörser zu einer Paste verarbeitet und mit Olivenöl zu einer cremigen Paste verrühren und mit den Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Doradenfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets schräg in dünne Scheiben schneiden. Die übrige Knoblauchzehe abziehen, halbieren und zwei Teller damit einreiben. Die Fischfilets darauf legen. Das Artischockengemüse auf das Pescaccio verteilen, mit der Olivenpaste beträufeln und servieren.

Ralf Heinzmann am 21. Februar 2012

## Petatou (warmer Kartoffel-Salat) mit Petersilien-Dressing

### Für zwei Personen

300 g festk. Kartoffeln, mittelgroß	75 g getr., schwarze Oliven	1 Bund Thymian
1 Bund glatte Petersilie	100 g Crème-fraîche	100 g weicher Ziegenkäse
2 Eier	3 TL dunkler Balsamicoessig	50 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	Meersalz

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln halbieren und in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Die Crème-fraîche in eine Pfanne geben, erhitzen und reduzieren lassen. Die getrockneten Oliven klein hacken. Den Thymian waschen, trocknen und klein hacken. Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Thymian, die Oliven, etwa zwei Teelöffel Balsamicoessig und etwa zwei Esslöffel Olivenöl hinzugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier aufschlagen und die Eigelbe auslösen. Die Eigelbe cremig schlagen und mit der noch warmen Crème fraîche vermengen. Die Masse bis auf etwa zwei Esslöffel unter die Kartoffelmasse heben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zwei Portionsringe darauf stellen. Diese mit der Kartoffelmasse füllen und schön anpressen. Ein Stück Ziegenkäse zu einem Taler formen und auflegen. Die restliche Crème-fraîche ebenfalls darauf verteilen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen geben und das Petatou überbacken lassen. Die Petersilie ebenfalls waschen, trocknen und klein hacken. Etwas Olivenöl hinzugeben und beides zu einem Dressing verrühren. Das Petatou mit dem Petersiliendressing auf einem Teller anrichten und servieren.

Willem Catianis am 06. März 2012

## Petersilienwurzel mit Jacobsmuscheln

### Für zwei Personen

3 Jacobsmuscheln	350 g Petersilienwurzeln	3 Schalotten
1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter
30 g brauner Zucker	1 cl Wermut, trocken	600 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	200 ml Sonnenblumenöl	Butterschmalz
Salz, Pfeffer, schwarz		

Einen Topf mit ein wenig Öl und eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Einen weiteren Topf mit dem restlichen Öl zum Kochen bringen. Die Petersilienwurzeln schälen und klein schneiden. Eine Wurzel in Streifen schneiden und beiseite legen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die klein gehackten Wurzeln mit den Schalotten in den Topf geben und anschwitzen. Anschließend den braunen Zucker zugeben. Sobald der Zucker karamellisiert, das Ganze mit dem Gemüsefond und dem Wermut ablöschen und gar kochen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken. Sobald das Gemüse gar ist, die Petersilie hinzu geben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die Jacobsmuscheln in die Pfanne mit dem Butterschmalz geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen die Zitrone halbieren und auspressen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit der Butter, dem Zitronensaft und der Sahne abschmecken. Abschließend die übrigen Wurzelstreifen zum Frittieren ins heiße Fett geben. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit den frittierten Petersilienwurzelstreifen garnieren. Darauf die gebratenen Jacobsmuscheln geben und alles zusammen servieren.

Anja Herberg am 22. Mai 2012

## Pilz-Töpfchen mit Lachs-Schinken

### Für zwei Personen

80 g Lachsschinken	350 g Austernpilze	2 Schalotten
1 Zitrone	100 g alter Gouda	2 Eier
25 g Butter	3 EL Sahne	1 Bund Petersilie
1 Muskatnuss	Butter, Salz	weißer Pfeffer
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pilze putzen, die Stiele entfernen und in schmale Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig anbraten. Anschließend die Pilze mit in die Pfanne geben und scharf anbraten. Beides mit Pfeffer, Salz und dem Zitronensaft abschmecken. Alles solange köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Gouda fein reiben und vier Esslöffel beiseite legen. Die Eier mit der Sahne verquirlen und anschließend die gebratenen Pilze, die Petersilie und den geriebenen Käse dazugeben. Alles mit Salz und etwas Muskatnuss würzen. Die Tartelette-Förmchen einbuttern, die Pilzmasse einfüllen und mit dem restlichen, geriebenen Käse bestreuen. Die Förmchen für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und überbacken lassen. Den Lachsschinken in etwa ein Zentimeter breite Streifen schneiden, die Förmchen aus dem Ofen nehmen und die Schinkenstreifen gitterförmig darüber legen, anrichten und sofort servieren.

Antje Wiedemayer am 27. November 2012

## Plato de tapas variadas mit Seelachs

### Für 2 Personen

2 Seelachsfilets, a 60 g	1 Papaya	1 Aubergine
1 Kartoffel, fest	150 g Mozzarella	1 Paprika, rot
1 Zucchini	1 Tomate	1 Zwiebel
2 Schoten Chili, rot	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
1 Limette, unbehandelt	1 Stange Zitronengras	2 Zweige Rosmarin
1 Bund Basilikum	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Koriander
3 EL Puderzucker	1 EL Walnüsse, gehackt	1 EL Haselnüsse, gehackt
30 g Kapern, eingelegt	2 Sardellenfilets	50 g Parmesan
50 g Butter	Olivenöl	Pfeffer, schwarz
Salz	Zucker	

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Auberginenröllchen vier dünne Scheiben mit dem Gurkenhobel von den Auberginen schneiden und in einer Grillpfanne anbraten. Anschließend auf einen Teller legen. Von dem Mozzarella zwei dünne Scheiben abschneiden und auf die Auberginen legen. Die Paprika von ihrem Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomate in Würfel schneiden. Eine Chili der Länge nach aufschneiden und von den Kernen befreien. Anschließend in Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zucchini in Würfel schneiden. Rosmarin abzupfen, fein hacken und mit dem Zucker in einer Pfanne erhitzen. Das Olivenöl und das Gemüse hinzugeben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft hinzugeben und mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Einen Esslöffel des Gemüses auf die Auberginenscheiben geben und einrollen. Im Ofen garen bis der Käse anfängt zu schmelzen. Die Auberginenröllchen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern servieren. Für den Seelachs mit Papayasalsa den Lachs waschen und trocken tupfen. Den Zitronengrasspieß teilen und die Lachsfilets aufspießen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Lachs von beiden Seiten anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Limette aufschneiden und auspressen. Die Papaya schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die übrige Chili der Länge nach aufschneiden fein hacken. Das Ganze mit Olivenöl mischen und mit Salz und Puderzucker abschmecken. Den Seelachs auf Tellern anrichten und mit der Papayasalsa servieren. Für die Patatas Verde die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln goldbraun anbraten. Den Rosmarin zupfen, fein hacken und hinzugeben. In einer Pfanne die Butter erhitzen und mit einem Esslöffel Puderzucker karamellisieren. Die Walnüsse und Haselnüsse hinzugeben. Den Parmesan reiben und mit hinzufügen. Die Sardellen und die Kapern klein hacken und hinzugeben. Basilikum und die Petersilie zupfen. Den übrigen Knoblauch abziehen. Das Ganze mit Olivenöl und Parmesan zu einem Pesto verarbeiten und die Nüsse hinzugeben. Die Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit dem Pesto bestreichen.

Pierre André Schober am 09. Februar 2010



## Räucher-Makrelen-Bruschetta mit Radieschen-Salat

### Für zwei Personen

250 g ger. Makrelenfilet	1 Baguette	1 Bund Rucola
1 Bund Radieschen	2 Tomaten	1 Zitrone
50 g Mozzarella	1 Gurke	1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill	50 ml Sahne
3 EL Essig	3 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Makrelenfilet häuten und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen und enthäuten, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch auch in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden, den Mozzarella ebenfalls würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Zitrone halbieren, auspressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Petersilie, Schnittlauch und Dill hacken und ebenfalls dazugeben. Die Radieschen vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Den restlichen Schnittlauch, Petersilie, und Dill klein schneiden. Die Sahne mit dem Essig und dem Pflanzenöl vermengen und die Radieschen mit dem Dressing marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen knusprig rösten. Die noch heißen Scheiben mit dem Rucola belegen und die Räuchermakrelenmasse draufgeben. Die Räuchermakrelen-Bruschetta auf einem Teller anrichten, den Radieschensalat dazugeben und servieren.

Peter Höcht am 09. Oktober 2012

## Riesen-Garnelen mit Kaiserschoten

### Für 2 Personen

4 Riesen-Garnelen	150 g Kaiserschoten	1 Kopf Eichblattsalat
1 Kopf Friséesalat	2 Schalotten	1 Karotte
1 Fenchelknolle, mit grün	1 Stange Staudensellerie	1 Stange Lauch
2 Zweige Thymian	1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone	1 Ei	1 EL Butter
1,5 l Wasser	1 EL Estragon-Essig	4 schwarze Pfefferkörner
1 EL Zucker	Koriander	Cheyenne Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl	130 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Staudensellerie, die Karotte und den Lauch grob klein schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und das Gemüse darin dünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und den Weißwein einkochen. Das Gemüse mit etwas Wasser auffüllen. Den Thymian und die Petersilie samt der Stiele klein hacken und zu dem Gemüse geben. Den Sud 20 Minuten köcheln lassen. Die Riesen-Garnelen und die Pfefferkörner dazugeben. Fünf Minuten köcheln und fünf Minuten ziehen lassen. Die Riesen-Garnelen herausnehmen und die Schalen entfernen. Die Erbsenschoten in Salz- und Zuckerwasser blanchieren. Den Eichblatt- und Friséesalat waschen und zupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Vier Esslöffel Olivenöl, vier Esslöffel Sonnenblumenöl, und den Estragon-Essig vermengen. Mit etwas Zitronensaft, Koriander und Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Mayonnaise ein Eigelb und 125 Millimeter Olivenöl dickflüssig verrühren, mit Salz, Pfeffer, dem Essig und Zitronensaft abschmecken. Die Salate mit den Kaiserschoten einem Teller anrichten und mit der Vinaigrette marinieren. Die Garnelen auf dem Salat anrichten und die Mayonnaise tröpfchenweise verteilen. Mit ein paar Dillspitzen garnieren und servieren.

Edeltraut Myslakowski am 20. Dezember 2011

# Riesen-Garnelen-Spieß mit Avocado-Salat und Artischocke

## Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	1 Avocado	1 Artischocke, mittelgroß
1 unbehandelte Zitrone	2 Schalotten	1 Tomate
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Kerbel	3 Stängel Rosmarin
1 EL Rosa Pfefferkörner	1 EL getrocknete Rosenblüten	2 EL Puderzucker
4 EL Himbeeressig	100 ml Olivenöl	Dunklen Balsamico-Essig
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Artischocke waschen und den Stiel entfernen. Einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und die Avocado 15 Minuten darin köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Zitronensaft und etwas Salz in den Topf geben. Die Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. Eine Schalotte abziehen und fein hacken. Für das Dressing die gehackte Schalotte mit dem Olivenöl, dem Balsamicoessig und etwas Zucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewürfelten Tomaten hinzugeben und ziehen lassen. Die Avocado mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft marinieren. In einen Servierring auf dem Teller anrichten, die marinierten Tomaten darauf geben. Etwas Kerbel klein hacken und mit dem Dressing darüber geben. Den Rosa Pfeffer mit den Rosenblüten grob zerkleinern und mit circa sechs Esslöffeln Olivenöl vermengen. Den Himbeeressig und den Puderzucker unterrühren. Einen Zweig Rosmarin zupfen und mit der restlichen Schalotte zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischocke aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Von der Schale und dem Kopf befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Den Knoblauch abziehen. Die Garnelen mit dem Knoblauch einreiben, mit etwas Olivenöl bestreichen und auf den Rosmarinzweig spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Spieß von allen Seiten anbraten. Den Garnelenspieß und die Artischocke zu dem Avocado-Salat mit der Vinaigrette auf den Teller geben und servieren.

Gabriele Hart am 11. September 2012

## Rind-Carpaccio mit Parmesan-Körbchen und Limetten-Rahm

### Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	100 g braune Champignons	2 unbehandelte Limetten
0,5 Bund Rucola	1 Zweig Basilikum	50 g Parmesan
50 g Crème-fraîche	3 EL Schlagsahne	5 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer	Meersalz
Salz		

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Parmesan reiben und jeweils die Hälfte kreisförmig in die Pfanne hinein streuen und schmelzen lassen. Den Käse hell bräunen lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und die beiden Parmesanscheiben darin kurz abkühlen lassen, bis der Rand fest zu werden beginnt. Dann die Parmesanscheiben vorsichtig aus der Pfanne lösen und sofort über ein kleines Schälchen stürzen und abkühlen lassen. Die Schale einer Limette reiben. Die Limetten halbieren und auspressen. Die Crème-fraîche mit der Sahne und einem Teelöffel Limettensaft glatt rühren. Eine Messerspitze Limettenschale unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Champignons putzen und vierteln. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Einen halben Teelöffel Limettensaft und einen Esslöffel Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons und das Basilikum unterheben. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Zwei Lagen Frischhaltefolie mit Öl bestreichen und die Fleischstücke zwischen den beiden Lagen Frischhaltefolie zu gleichmäßig dünnen Scheiben klopfen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Zwei flache Teller mit Olivenöl bestreichen, mit Limettensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern. Die Rindfleischscheiben vorsichtig von der Folie lösen und leicht überlappend auf den Tellern anrichten. Das Fleisch dünn mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, mit Limettensaft beträufeln und leicht mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die beiden Parmesankörbchen jeweils in die Mitte des Tellers setzen und mit dem Champignon-Salat füllen. Das Carpaccio mit dem Limettenrahm beträufeln. Das Carpaccio und die gefüllten Parmesankörbchen auf Tellern anrichten und mit den Rucolablättern garnieren.

Renate Eichinger am 04. Mai 2010

## Rind-Tatar mit marinierter Vitelotte-Noir

### Für 2 Personen

150 g Rinderfilet	4 Vitelotte Noir	20 g durchwachsenen Speck
1 Schalotte	1 Limette	1 Zweig glatte Petersilie
2 Zweige Estragon	1 Zweig Kerbel	0,25 Bund Schnittlauch
10 g Pinienkerne	1 EL Dijon-Senf	1 TL Piment d'Espelette
50 ml Rinderfond	1 EL Weißweinessig	1 EL Worcester-Soße
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in sehr feine Würfel schneiden. Die Schale der Limette reiben und zusammen mit einem Schuss Olivenöl und der Worcester-Soße über das Fleisch geben und vermengen. Anschließend kühlstellen. Die Kartoffeln schälen und kleine Kugeln ausstechen. Die Kugeln in Salzwasser garkochen. Den Estragon zupfen. Die Kugeln abgießen und mit einem Schuss Olivenöl, der Hälfte des Estragons, Salz und dem Piment d'Espelette würzen. Den Speck in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel anbraten. Die Schalotten abziehen, fein hacken und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Mit dem Rinderfond und dem Weißweinessig ablöschen und reduzieren. Die Petersilie und den Kerbel zupfen und fein hacken. Beides zusammen mit dem restlichen Estragon zu der Soße geben. Den Senf und die Pinienkerne ebenfalls zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rindertatar aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter das Tatar mischen. Das Tatar rund auf Tellern ausbreiten. Die Kartoffelkugeln über das Tatar geben und mit der warmen Vinaigrette übergießen.

Saida Lemmer am 10. August 2010

## Rohmariniertes Rinder-Filet mit Pilz-Vinaigrette

### Für zwei Personen

250 g Rinderfilet, am Stück	100 g frische Champignons	50 g Parmesan, am Stück
2 TL Speckwürfel	2 Schalotten	1 unbehandelte Zitrone
1 Stange Porree	5 EL Weißweinessig	4 TL Sonnenblumenöl
2 TL mittelscharfer Senf	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Porree waschen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Die Schalotten mit den Speckwürfeln und etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Die Champignons, den Rosmarin und den Porree dazugeben, kurz anbraten, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, zwei Teelöffel Öl dazugeben und alles gut verrühren. Petersilie zupfen und klein hacken. Etwas Parmesan hobeln und etwas Zitronenschale abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Weißweinessig mit dem Zitronensaft, etwas Salz und dem restlichen Öl verrühren. Das Ganze über die Champignons und den Lauch geben. Zwei Teller dünn mit Senf bestreichen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Streifen schneiden. Die rohmarinierten Rinderfilets mit der Pilzvinaigrette auf Tellern anrichten, mit dem Parmesan und etwas Petersilie garnieren und servieren.

Christian Pfarr am 25. Januar 2011

## Rote-Bete-Carpaccio und Sommer-Salat mit Erdbeeren

### Für zwei Personen

3 Knollen Rote Bete, vorgekocht	50 g Pinienkerne	100 g Rucola
1 Zwiebel	50 g Parmesan	100 g Lollo Rosso
100 g roter Mangold	100 g Feldsalat	300 g Erdbeeren
1/2 Bund Basilikum	75 ml Olivenöl	30 ml weißer Balsamico
35 ml dunkler Balsamico	1 TL Erdbeerkonfitüre	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Rote Bete-Knollen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen. Die Pinienkerne in etwas Butter anrösten. Den Rucola waschen. Den Rucola auf dem Rote-Bete-Carpaccio verteilen. Die Pinienkerne ebenfalls auf das Carpaccio geben. Einen Esslöffel dunklen Balsamico mit Olivenöl vermengen und über das Carpaccio träufeln. Den Lollo Rosso, den Mangold und den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Salat zupfen. Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit dem Erdbeeren, dem Basilikum, etwas Olivenöl, dem restlichen dunklen Balsamico, dem weißem Balsamico und der Erdbeerkonfitüre pürieren. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Das Rote-Bete-Carpaccio servieren. Den Erdbeer-Salat dazu reichen und servieren.

Astrid Zimmerbeutel am 03. Juli 2012

## Roulade auf japanische Art mit Trockenpflaumen

### Für zwei Personen

300 g Schweinslende	5 Trockenpflaumen, ohne Kerne	2 Frühlingszwiebeln
1 Sternanis	1 Knolle kleiner Ingwer	2 Nelken
Sojasoße	Öl	1 EL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Die Trockenpflaumen in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflaumenstücke darin mit dem Sternanis, dem Ingwer und den Nelken anrösten. Den Zucker und 50 Milliliter Wasser hinzugeben und so lange einköcheln lassen bis es dickflüssig wird. Das Fleisch von Sehnen und Haut befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und flachklopfen. Einen Topf mit etwas Wasser aufsetzen. Anschließend die Scheiben mit der Pflaumensoße bestreichen, salzen und pfeffern, aufrollen und mit dem offenen Fleischrollende in einem Dampfkorb über dem kochenden Wasser dämpfen. Die Frühlingszwiebeln abziehen, von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Roulade auf japanische Art mit den Trockenpflaumen auf den Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten, mit der Sojasoße beträufeln und servieren.

Jens Ebeling am 25. Januar 2011

## Rucola-Orangen-Salat mit Puten-Brust-Streifen

### Für zwei Personen

100 g Putenbrust	50 g Rucola	2 Limetten
2 Orangen	1 Knoblauchzehe	2 EL Honig
5 EL Sonnenblumenöl	100 ml Sahne	Pinienkerne
Salz, Pfeffer, schwarz		

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Orangen schälen und filetieren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Das Fleisch ebenfalls waschen und trocken tupfen. Auf einem großen Stück Frischhaltefolie die Sahne, sowie Salz und Pfeffer geben. Die Putenbrust in Scheiben schneiden. Anschließend in die Folie mit der Sahne wickeln und 15 Minuten ziehen lassen. Für das Dressing die Limetten auspressen und mit dem Honig und dem Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Putenbruststreifen aus der Folie nehmen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten gut anbraten. Die Putenbrust aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pinienkerne in die Pfanne geben und kurz anrösten. Den Salat mit den Orangenfilets auf einem Teller anrichten und das Dressing darüber träufeln. Die Putenbrust dazugeben, die Pinienkerne darüber streuen und servieren.

Cemile Cinbirt am 24. April 2012

## Süßsaures Paprika-Gemüse mit pikanten Jacobsmuscheln

### Für zwei Personen

4 Jacobsmuscheln	1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote	3 Tomaten	5 Knoblauchzehen
1 Ingwerwurzel	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 EL Zucker	4 EL Reiswein	4 EL Sojasoße
3 EL Erdnussöl	1 rote Chilischote	2 EL Anispulver
Salz, Pfeffer		

Die Paprikaschoten vom Kerngehäuse und vom Strunk befreien und in heißem Wasser blanchieren. Anschließend die Haut abziehen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten ebenfalls kurz in heißes Wasser eintauchen, abschrecken, häuten und in Spalten schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und den Ingwer schälen. Beides klein schneiden. Die Petersilie und den Koriander zupfen und fein hacken. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen mit etwas Knoblauch und etwas Ingwer darin andünsten. Nach und nach den Reiswein und die Sojasoße dazugeben. Das Ganze kurz ziehen lassen und mit dem Zucker und dem Anispulver abschmecken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein hacken. Die Jacobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in der Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Den restlichen Knoblauch, den restlichen Ingwer und die Chili zugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das süßsaure Paprikagemüse mit den pikanten Jacobsmuscheln auf Tellern anrichten und servieren.

Winni Rudrof am 13. November 2012

## Safran-Fisch-Ragout in Tomaten

### Für zwei Personen

125 g Heilbuttfilet	4 Fleischtomaten	1 Schalotte
1 unbehandelte Zitrone	15 g Butter	25 g Parmesan
1 TL Mehl	30 ml Schlagsahne	50 ml Fischfond
25 ml trockener Weißwein	25 ml Wermut	1 g Safranfäden
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen. Das oberste Drittel der Tomaten abschneiden und zur Seite legen. Mit einem Löffel vorsichtig das Innere der Tomaten herauslösen. Die ausgehöhlten Tomaten nebeneinander auf ein Backblech setzen. Die Schalotte abziehen, die Hälfte fein würfeln und in zerlassener Butter andünsten. Das Mehl darüber streuen und unterrühren. Die Sauce mit dem Wein und dem Wermut ablöschen. Den Safran, den Fischfond und 25 Milliliter Sahne dazugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, den Parmesan fein abhobeln und unter die Sauce rühren. Das Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Die Zitrone halbieren und den Saft ausdrücken. Die Fischwürfel unter die Safransauce mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die übrige Sahne aufschlagen und unter das Ragout heben. Das Ragout in die Tomaten füllen, den Tomatendeckel darauf setzen und im Backofen etwa zwölf Minuten überbacken. Anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Ute Schlösser am 14. August 2012

## Saté Babi mit Kroepoek und Gado-Gado

### Für zwei Personen

200 g Schweinsfilet	50 g Kroepoek (Krabbenbrot)	100 g Weißkohl
100 g Sojasprossen	100 g Porree	100 g Karotten
1 Zitrone	1 Knolle Ingwer	1 TL Sambal Brandal
250 g Erdnusspaste	70 ml Reiswein	200 ml salzige Sojasoße
Pflanzenöl	Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz		

Das Schweinsfilet waschen, trocken tupfen und in lange Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Reiswein und 100 Millilitern Sojasoße vermischen. Ein etwa einen Zentimeter großes Stück Ingwer von der Knolle abtrennen, klein hacken und zusammen mit dem Sambal Brandal und etwas Zucker zu den anderen Flüssigkeiten geben, um eine Marinade herzustellen. Das Schweinefilet darin marinieren. Die Erdnusspaste mit etwas Öl zu einer Soße verarbeiten. Etwas Saft aus der Zitrone pressen und zusammen mit Salz und Pfeffer die Soße würzen. Den Porree abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Weißkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Einen Wok mit Pflanzenöl erhitzen und den Porree, die Karotten, den Weißkohl und die Sojasprossen darin anbraten. Anschließend das Gado-Gado mit der restlichen Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Kroepoek hineingeben. Nach kurzer Zeit im heißen Öl ist es gar. Das marinierte Fleisch auf Holzspieße ziehen und mit etwas Öl in einer Grillpfanne grillen. Die gegrillten Spieße mit der Saté-Soße, dem Kroepoek und dem Gado-Gado auf Teller anrichten und servieren.

Lisa Wilden am 25. Januar 2011



## Saté vom Schwein mit Aprikosen-Chili-Dip und Feld-Salat

### Für zwei Personen

200 g Schweineschnitzel	1 Bund Feldsalat	10 Cherrytomaten
1 roter Paprika	5 Radieschen	8 Aprikosen
1 unbehandelte Limette	1 Knoblauchzehe	3 EL Ketchup
2 EL Sojasoße	3 EL Olivenöl	2 EL Balsamico
Olivenöl	1 TL schwarze Sesamsaat	1 Chilischote
schwarzer Pfeffer, Salz		

Das Schweine-Fleisch waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Würfel dicht auf Spieße stecken. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit Olivenöl vermengen. Die Spieße mit dem Öl beträufeln und ziehen lassen. Die Limette auspressen. Für die Soße die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein schneiden. Die Aprikosen von den Kernen befreien und mit der Chili, dem Ketchup, der Sojasoße und dem Limettensaft pürieren. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Spieße darin kurz anbraten. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sesamsaat bestreuen. Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten putzen und halbieren. Die Radieschen putzen, vom Grün befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote der halbieren, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Den Feldsalat, die Radieschen, die Tomaten und die Paprika in eine Schüssel geben. Für das Dressing das Öl, den Essig, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und unter den Salat heben. Die Saté vom Schwein mit dem Aprikosen-Chili-Dip und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Klock am 19. Juni 2012

## Schnecken-Plätzchen mit Melonen-Salat

### Für zwei Personen

6 Weinbergschnecken	2 Schalotten	60 g Champignons
1 Knoblauchzehe	1 Cantaloupe-Melone	4 reife Feigen
1 Zitrone	1/2 Bund Petersilie, glatt	2 Zweige Basilikum
1/2 Stange Baguette	100 g Crème-fraîche	125 ml Crème double
1 TL Champagneressig	Zucker, Butter	Salz, Pfeffer

Die Champignons bürsten und feinhacken. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Petersilie klein hacken. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Baguettes von beiden Seiten anrösten. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten abziehen, klein hacken und in der Pfanne glasig dünsten. Anschließend mit dem Essig ablöschen. Die Champignons, den Knoblauch, einen Esslöffel der Petersilie und die Crème-fraîche hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze acht Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sauce mit dem Stabmixer cremig pürieren. Die Cantaloupe-Melone halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Feigen vierteln und das Fruchtfleisch herauskratzen. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Das Ganze miteinander vermengen. Die Zitrone auspressen. Aus dem Zitronensaft, der Crème double und einer Prise Zucker ein Dressing herstellen und über den Melonensalat geben. Die Schnecken eine Minute in Salzwasser blanchieren. Je eine Schnecke auf ein Baguette setzen, auf Tellern anrichten und die Sauce darüber geben. Den Salat neben die Baguettes geben und servieren.

Gunter Lidloff am 21. August 2012

## Schweine-Filet im Blätterteig mit Feld-Salat

### Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	200 g Kalbsbrät	150 g Schwarzw. Schinken
150 g Feldsalat	1 Rolle Blätterteig	5 Eier
Butter	250 ml Schlagsahne	2 TL Senf
Ketchup	Balsamico-Essig	200 ml Distelöl
Ital. Gewürzmischung	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen, dann kurz scharf anbraten und sofort wieder aus der Pfanne nehmen. Mit dem Kalbsbrät und dem Schinken umwickeln und dann das Filet in den Blätterteig einrollen. Zwei Eier aufschlagen und trennen, dann den Blätterteig mit dem Eigelb und etwas Butter bestreichen. Für etwa 20 Minuten in den Ofen geben und goldgelb backen. Zwei weitere Eier aufschlagen, trennen und die beiden Eigelbe in eine Schüssel mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer geben. Das Eigelb steif schlagen und Tropfen für Tropfen das Distelöl dazuschlagen, bis eine schöne gleichmäßig gelbe Mayonnaise entsteht. Den Salat waschen. Für das Dressing einen Teil der Mayonnaise mit etwas Ketchup, der Schlagsahne, dem Balsamico-Essig und der Gewürzmischung verfeinern. Dann das letzte Ei pochieren und zum Feldsalat dazugeben. Das Schweinefilet im Blätterteig in dünne Streifen schneiden, zusammen mit der Mayonnaise und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Hans-Jürgen Busl am 07. Februar 2012

## Seeteufel-Bäckchen mit Rettich und Safran-Schaum

### Für zwei Personen

2 Seeteufelbäckchen, à 150 g	3 schwarze Rettiche	1 Schalotte
1 Bund Salbei	1 rote Chilischote	1 g Safran
1 EL Frischkäse	40 g Butter	100 ml Gemüsefond
300 ml Grauburgunder	150 ml Sahne	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum kochen bringen. Den Rettich waschen und in Stifte schneiden. Die Randstücke mit der schwarzen Schale zur Seite legen. Die Stifte ohne Schale in den Topf mit Salzwasser geben und circa fünf Minuten kochen lassen. Anschließend kurz in das Eiswasser geben. Die Stifte auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Stifte mit der schwarzen Schale ebenfalls in demselben Topf gar kochen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Den Salbei waschen und trocken tupfen. Die Chili waschen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Alles zusammen in die Pfanne geben und anbraten. Den Fisch waschen, trocken tupfen und leicht salzen und pfeffern. Den Fisch zusammen mit der Butter ebenfalls in die Pfanne geben. Kurz anbraten lassen, mit der Hälfte des Grauburgunders sowie dem Fond ablöschen und den Fisch pochieren. Den restlichen Grauburgunder, die Sahne, den Frischkäse, den Safran und etwas Salz in einem Topf unter Rühren erhitzen. Mit dem Pürierstab aufschäumen. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Rettich darin kurz anbraten. Den Rettich zusammen mit dem Fisch auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Den Safranschaum dazugeben und servieren.

Thomas Kuhnt am 27. November 2012

## Seeteufel-Filet auf Mango-Gurken-Fächer

### Für zwei Personen

200 g Seeteufelfilet	1 Mango	1 Gurke
1 Tomate	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Zitrone	1 Zweig Thymian	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Zitronenmelisse	1 Zweig Dill	2 EL Pinienkerne
1 EL Mandelöl	Olivenöl, Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian abziehen und fein hacken. Den Knoblauch und den Thymian mit zwei Esslöffeln Olivenöl zu einer Marinade vermischen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und zu circa ein Zentimeter dicken Medaillons schneiden. Die Marinade über den Fisch träufeln. Für die Kräutervinaigrette Basilikum, Dill und Zitronenmelisse zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und sehr fein hacken. Die Kräuter mit der Chilischote dem Mandelöl und einem Schuss Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Gurke und die Mango schälen und beides in dünne Streifen schneiden. Beides fächerartig auf einem Teller anrichten. Die Tomate halbieren und die Kerne und den Stielansatz entfernen. Anschließend in Spalten schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Seeteufelmedaillons von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons auf den Mango-Gurkenfächer geben. Die Pinienkerne und die Tomatenspalten über das Ganze geben, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

Gabriele Nielebock am 24. April 2012

## Seeteufel-Filet mit Papaya-Zuckerschoten-Salat

### Für zwei Personen

2 Seeteufelfilets, à 150 g	1 Papaya	75 g Zuckerschoten
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten
1 Knolle Ingwer	1/4 Bund Koriander	4 EL Sesamöl
5 EL Limonen-Olivenöl	2 EL helle Sojasoße	2 EL Weißweinessig
1 EL Ahornsirup	Ghee, Salz, Pfeffer	

Die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und ebenfalls würfeln. Alles mit der Hälfte des Sesamöls, drei Esslöffeln Limonenöl und der Sojasoße vermengen, über den Fisch geben und kurz ziehen lassen. Die Papaya schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Chilischote entkernen und würfeln. Nur die Hälfte von der Chilischote wird verwendet. Den Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen, halbieren und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Zuckerschoten mit der Papaya, dem Ingwer, Knoblauch und Chili vermengen. Den Koriander fein hacken. Aus dem restlichen Sesamöl, Ahornsirup, Weißweinessig, Limonenöl, einer Prise Salz und Pfeffer einer Marinade herstellen und über den Salat geben. Den Koriander untermengen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Den Salat auf Tellern anrichten, den Fisch obenauf geben und servieren.

Bettina Gaumitz am 23. Oktober 2012

## Sekt-Risotto mit Riesen-Garnelen

### Für zwei Personen

200 g Riesen-Garnelen	130 g Risottoreis	130 g Zuckerschoten
2 Knoblauchzehe	1 Schalotte	60 ml trockener Sekt
1 L Fischfond	2 EL Olivenöl	4 EL Butter
Balsamicoessig	Salz, Pfeffer	

Die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren. Danach kalt abschrecken. Die Garnelen von Kopf, Darm und Schale entfernen. Anschließend waschen und trocken tupfen. Den Fond in einem Topf erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf mit zwei Esslöffeln Butter erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheibchen schneiden. Die Schalotte ebenfalls abziehen und fein hacken. Beides zusammen mit dem Reis in die Butter geben und glasig andünsten. Alles mit dem Sekt ablöschen und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und heiße Brühe angießen. Das Risotto unter Rühren circa 25 Minuten garen, dabei den warmen Fond in kleinen Portionen nachgießen, bis die Flüssigkeit im Topf verdampft ist. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und zusammen mit den Zuckerschoten und den Garnelen in der heißen Pfanne circa fünf Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter unter das Risotto heben. Dann zwei Minuten zugedeckt ruhen lassen. Das Risotto zusammen mit den Zuckerschoten sowie den Garnelen auf dem Teller anrichten, mit etwas Balsamicoessig beträufeln und servieren.

Dieter W. Pufe am 30. Oktober 2012

## Selbstgemachte Zitronen-Nudeln mit Garnelen

### Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	100 g Parmesan	2 Zitronen
2 Knoblauchzehen	200 g Hartweizengrieß	Hartweizengrieß, Mehl
5 EL Crème double	2 Eier	50 g Butter
Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer, Salz

Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Eier zusammen mit dem Hartweizengrieß und Salz zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig etwas ruhen lassen. Die Schalen der Zitrone abreiben und anschließend die Zitrone auspressen. Den Parmesan mit einer frischen Reibe über einer Schüssel reiben. Die Garnelen von der Schale befreien, der Länge nach aufschneiden und entdarmen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, gut trocken tupfen und ebenfalls klein hacken. Die Garnelen mit dem fein gehackten Knoblauch und dem Olivenöl marinieren. Den Nudelteig etwas bemehlen, die Arbeitsfläche mit dem Hartweizengrieß bemehlen, den Teig darauf platt kneten, mit Hilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen und mit dem feinsten Aufsatz zu feinen Nudeln schneiden. In einer separaten Pfanne die Butter langsam schmelzen lassen und die Crème double zusammen mit der Zitronenschale unterrühren. Das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und circa vier Minuten kochen lassen, so dass sie am Ende noch bissfest bleiben. Anschließend das Nudelwasser über einem Sieb abgießen und die Nudeln in die Soße geben. Zusätzlich etwas geriebenen Parmesan unterrühren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die marinierten Garnelen hineingeben und von beiden Seiten gut anbraten. Die selbstgemachten Zitronen-Nudeln mit den Garnelen auf Tellern anrichten, mit Zitronensaft beträufeln, mit Parmesan, Petersilie und frischen Pfeffer garnieren und servieren.

Ute Zaussinger am 08. Mai 2012

## Spargel-Crêpes mit Schinken

### Für 2 Personen

500 g Spargel, weiß	200 g Knochenschinken, geräuchert	250 g Mehl
100 g Zucker	250 ml Milch	4 Eier
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
Pflanzenöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Spargel gründlich schälen und in Wasser mit Zucker und Zitronensaft köcheln lassen. Das Mehl mit dem Zucker, einer Prise Salz, den Eiern, der Milch und 250 Millilitern Wasser zu einem Teig verrühren. Den Schnittlauch klein hacken und unter den Teig heben. Den Teig in etwas Pflanzenöl hauchdünn ausbacken. Den Spargel auf die Crepes geben, ein Flöckchen Butter darauf schmelzen lassen, mit dem Schinken belegen und den Crepe zu einer Rolle wickeln. Die Spargelcrepes auf Tellern anrichten.

Maren Wallenhorst am 08. Juni 2010

## Speck-Pfannkuchen-Rolle

### Für 2 Personen

100 g ger. Speck, am Stück	1 Zwiebel	2 Lauchzwiebeln
100 g Rucola	10 schwarze Oliven	5 eingelegte Peperoni
1 rote Paprika	100 g Magerquark	1 Knoblauchzehe
1 Gurke	100 g Fetakäse	100 g Mehl
100 ml Mineralwasser	100 ml Milch	3 Eier
1 TL Zucker	1 Bund Schnittlauch	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen und in den Backofen geben. Die Paprika als Ganzes in den Backofen geben, bis die Haut sich löst. Den Speck in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne ohne Fett anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und im Bratensatz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchzwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Fetakäse fein würfeln. Die Eier, die Milch, das Wasser und das Mehl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Das Backblech aus dem Backofen nehmen, den Teig darauf ausbreiten und den Speck, die Zwiebeln, die Lauchzwiebeln und den Fetakäse gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 18 Minuten backen lassen. Die Paprika aus dem Backofen nehmen, häuten und in feine Spalten schneiden. Anschließend mit Salz und Olivenöl marinieren. Den Quark mit sechs Esslöffeln Olivenöl cremig rühren. Die Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und klein hacken. Die Gurke schälen, fein raspeln und mit dem Schnittlauch alles unter den Quark mischen und mit Salz und Zucker abschmecken. Den Pfannkuchen aus dem Backofen holen, mit Hilfe des Backpapiers sofort aufrollen, etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Pfannkuchenrolle mit dem Quark auf Tellern anrichten, und mit der roten Paprika, den Peperoni, den Oliven und dem Rucola garnieren und servieren.

Simone Kröger am 21. Februar 2012

## Spinat-Lachs-Roulade mit Feld-Salat

### Für zwei Personen

200 g Räucherlachs in Scheiben	150 g passierter Spinat	500 g Feldsalat
4 Cocktailtomaten	1 unbehandelte Zitrone	2 Eier
60 g Quark	60 g Doppelrahm-Frischkäse	3 EL Apfelessig
4 EL Sonnenblumenöl	Balsamicoglace	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen, die Eigelbe mit dem Spinat vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Spinatmasse heben. Das Ganze auf ein Backblech mit Backpapier streichen und backen. Anschließend das Backpapier auf ein neues Backpapier stürzen. Den Feldsalat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Anschließend aus dem Apfelessig, dem Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und diese mit dem Feldsalat vermischen. Die Cocktailtomaten dekorativ zurecht schneiden. Muskatnuss reiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Quark und den Doppelrahm-Frischkäse mit Muskatnuss, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf die abgekühlte Spinatmasse streichen. Das Ganze mit dem Lachs belegen und einrollen. Die Spinat-Lachs-Roulade mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten, mit dem Balsamicoglace garnieren und servieren.

Michaela Mandlbauer am 16. Oktober 2012

# Spinat-Lachs-Roulade mit gefüllter Avocado

## Für zwei Personen

250 g geräucherter Lachs	125 g Spinat, Tk	2 Avocados
3 Tomaten	1 Zitrone	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie	4 Eier
50 g Emmentaler	50 g Parmesan	200 g Kräuterfrischkäse
1 TL Dijonsenf	1 Prise Zucker	4 EL Rotweinessig
6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ei in kochendem Wasser circa zehn Minuten hart kochen lassen. Dann abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Je eine Prise Salz, Pfeffer und Zucker zusammen mit dem Essig und dem Senf in einer Schüssel verrühren. Das Öl darunter schlagen. Das Ei in Würfel schneiden und zusammen mit der Zwiebel unter die Marinade rühren. Eine kleine Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Avocado halbieren und aushöhlen. Die Schalotten abziehen, fein hacken und mit dem kochenden Wasser kurz überbrühen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel mit der Schalotte mischen, in die Avocado füllen und die Marinade darüber geben. Den Spinat auftauen lassen. Den Emmentaler reiben. Die Eier aufschlagen und zusammen mit dem Spinat und dem Emmentaler in einer großen Schüssel vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Spinatmasse auf dem Backblech verteilen, in den vorgeheizten Backofen geben und zehn Minuten backen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Masse abkühlen lassen. Den Frischkäse auf die Masse streichen. Den Lachs klein schneiden und ebenfalls auf dem Teig verteilen. Alles mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Teig anschließend zusammenrollen und fest zusammendrücken. Die Rolle aufschneiden und zusammen mit der Avocado auf einem Teller anrichten und servieren.

Marc Fesl am 18. September 12



## Surf and Turf mit Gurkenbett und Avocado-Crème

### Für zwei Personen

100 g Hähnchenbrustfilets	4 Riesen-Garnelen	1 Gurke
1 Avocado	1 Knoblauch	1 Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie	1 Zweige Dill	1 rote Chilischote
1 Schale Kresse	3 EL Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Essig	15 g Butter	2 EL Zucker
schwarzer Pfeffer, Salz		

Die Gurke waschen und trocken tupfen. Anschließend entkernen, halbieren und in Halbmonde schneiden. Den Gurkensaft abgießen. Die Gurken in eine Salatschüssel geben. Die Kresse und die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Essig in eine separate Schüssel geben und mit dem Zucker, der Kresse und der Petersilie abschmecken und alles gut verrühren. Anschließend das Dressing über die Gurken verteilen und gut vermengen. Eine Zitrone halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen und hinzufügen. Den Dill fein hacken und mit dem Gurkensalat vermengen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Garnelen schälen, waschen und von dem Darm entfernen. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen und in eine heiße Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl und der Knoblauchzehe geben. Die Garnelen kurz von beiden Seiten anbraten. Kurz vor dem Servieren noch mal kurz mit der Butter erwärmen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen und in eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl geben und gold-gelb anbraten. Für die Guacamole die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und von dem Kerngehäuse befreien. Ein Viertel der Chilischote klein hacken und der Avocado-Masse hinzufügen. Die Schale von der übrig gebliebene Zitronenhälfte fein reiben und den Saft auspressen. Beides zu der Avocado-Masse hinzugeben. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit dem restlichen Olivenöl verfeinern. Anschließend mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Das "Surf and Turf" mit dem Gurkenbett und der Avocado-Crème auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Knoch am 08. Mai 2012

## Taboulé mit gebratenen Garnelen und Minz-Pesto

### Für zwei Personen

6 Scampi	200 g Couscousgrieß	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	1 Mango	1 Stück Ingwer
100 g Pinienkerne	1 Bund Koriander	1 Bund Minze
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Couscousgrieß in einem Topf mit Salzwasser gar kochen lassen. Anschließend abkühlen lassen. Die Limette halbieren und auspressen. Den abgekühlten Couscous mit Olivenöl, dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beide Paprika waschen, die Hälfte der Mango schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Koriander und die Hälfte der Minze fein hacken. Alles mit dem Couscous vermengen. Die andere Hälfte der Minze zusammen mit den Pinienkernen, einer Prise Salz und Olivenöl in einen Zerkleinerer geben und zu einem Pesto pürieren. Die andere Hälfte der Mango mit dem Pürierstab pürieren. Die Scampi von Panzer, Kopf und Darm befreien. Den Ingwer in zwei Stücke zerteilen. Alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Das Taboulé mit Hilfe eines Servierring in der Mitte des Tellers platzieren und zusammen mit den Scampi, dem Pesto und dem Mangopüree anrichten und servieren.

Didier Bentz am 22. Mai 2012

## Tatar auf Pumpernickel mit Wachtel-Eiern

### Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	2 Schalotten	1 Bund krause Petersilie
1 EL Dijon-Senf	50 g Crème-fraîche	1 EL Kapern
2 Scheiben Pumpernickel	2 Wachteleier	1 Hühnerei
1 TL Worcestersoße	2 EL Traubenkernöl	Essig, Sonnenblumenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Kapern fein hacken. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und ganz fein würfeln. Das Eiweiß und das Eigelb des Hühnereis trennen. Die Schalotten, die Kapern und das Rindfleisch mit dem Dijon-Senf, der Worcestersoße, dem Traubenkernöl und dem Eigelb des Hühnereis in eine Schüssel geben und verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Essigwasser ansetzen und die Wachteleier pochieren. Dazu die Wachteleier jeweils in eine Schale schlagen. Das kochende Essigwasser schnell rühren und langsam das geschlagene Wachtelei in das Wasser gleiten lassen. Sobald das Eiweiß fest ist, das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. Diesen Schritt mit dem anderen aufgeschlagenen Wachtelei wiederholen. Die krause Petersilie waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die Petersilie in dem heißen Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Crème-fraîche steif schlagen. Die Pumpernickel auf den Teller legen, darauf das Rindertatar, die Crème-fraîche und die Wachteleier anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Helene Freundt am 26. Juni 2012

## Thailändischer Glasnudel-Salat mit Rinder-Filet

### Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	250 g Glasnudeln	8 reife Strauchtomaten, klein
2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 Bund Koriandergrün	1 Knolle Ingwer
1 TL Thail. Chili-Paste	1 frische Vogelaugenchili	2 EL Fischsoße
Pflanzenöl		

Wasser zum Kochen bringen. Die Glasnudeln in einer Schale mit heißem Wasser übergießen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Die Limetten auspressen und den Saft mit der Fischsoße und der Chilipaste verrühren. Die Tomaten in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Chili und den Ingwer in einer Pfanne mit Pflanzenöl anschwitzen. Anschließend das Rinderfilet hinzugeben und mit anbraten. Das Ganze mit dem Limettendressing ablöschen. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und die Hitze reduzieren. Das Wasser der Glasnudeln abgießen, die Nudeln mit in die Pfanne geben und alles verrühren. Den Koriander zupfen, fein hacken und darüber streuen. Den Thailändischen Glasnudelsalat mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Müller am 06. März 2012

## Thunfisch 'Amélie'

### Für zwei Personen

2 Thunfischfilets, à 100 g	50 g kleine Kapern	schwarzer Sesam
1 Avocado	100 g grüner Eichblattsalat	1 EL Weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	Meersalz	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Kapern waschen und abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kapern darin anrösten. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und anschließend in dem schwarzen Sesam wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin abraten. Anschließend den Thunfisch in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Eichblattsalat waschen und trocken schleudern. Den weißen Balsamico mit Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und die Avocado in Scheiben schneiden. Das Thunfischfilet auf einem Teller anrichten. Den Salat und die Avocadospalten dazugeben. Mit den gerösteten Kapern garnieren und servieren.

Maria Conze am 03. Juli 2012

## Tom kha gai

### Für 2 Personen

2 Hühnerbrüste, a 125 g	150 g braune Champignons	1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln	1 grüne Paprika	1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer	1Stange Zitronengras
0,5 Bund Thai-Basilikum	250 ml Kokosmilch	500 ml Hühnerfond
Erdnussöl	1 EL rote Currypaste	1 EL Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Champignons und die beiden Paprikaschoten waschen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln abziehen. Die Karotte und die Paprikaschoten schälen. Anschließend das gesamte Gemüse klein schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die rote Currypaste einrühren. Die Ingwerknolle schälen, eine Hälfte klein hacken und mit dem Knoblauch und dem Hühnerfleisch in den Wok geben. Das Ganze anbraten lassen und mit dem Hühnerfond ablöschen. Das Zitronengras zerdrücken und dazugeben. Die Paprika, die Champignons, die Frühlingszwiebeln und die Karotten in den Wok geben und das Ganze aufkochen lassen. Anschließend mit der Kokosmilch aufgießen, nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Tom kha gai auf Tellern anrichten, mit dem Thai-Basilikum dekorieren und servieren.

Roman Kanzian am 14. Dezember 2010

## Tomaten-Carpaccio mit Enten-Brust und Büffel-Mozzarella

### Für zwei Personen

200 g Barbarie-Entenbrust	200 g Büffelmozzarella	250 g Strauchtomaten
1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum	3 EL Crema di Balsamico
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und pressen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und 15 Minuten lang braten. Die Entenbrust anschließend wenden und weitere fünf Minuten braten. Die Tomaten auf einen Teller legen, mit Olivenöl und dem gepressten Knoblauch vermengen und ziehen lassen. Den Büffelmozzarella in zwei gleich dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz beidseitig anbraten. Die Tomaten geschichtet anrichten, den Mozzarella in die Mitte des Tellers legen, die Entenbrust in Streifen schneiden und an den Mozzarella legen. Den Teller mit Crema di Balsamico verzieren und servieren.

Jan Innerling am 27. November 2012

## Tomaten-Ricotta-Ravioli mit Salsiccia

### Für zwei Personen

100 g Hartweizenmehl	50 g Salsiccia	5 Cherrytomaten
100 g Ricotta	100 g Dosentomaten	10 getr. Öl-Tomaten
50 g Parmesan	3 Eier	1/4 Bund Basilikum
2 Zweige Salbei	Chilisalز, Kräutersalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Aus dem Mehl, einem Ei, drei Esslöffeln Wasser und etwas Salz einen Teig herstellen. Anschließend in Frischhaltefolie einpacken und kurz ruhen lassen. Den Ricotta in einem Tuch auspressen. Die Dosentomaten ebenfalls auspressen. Die getrockneten Tomaten waschen, trocken und sehr fein hacken. Den Salbei ebenfalls fein hacken. Ricotta, Dosentomaten, Salbei, ein Ei und die getrockneten Tomaten mischen. Mit dem Kräutersalz, Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut verrühren. Das verbliebene Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Den Nudelteig durch die Nudelmaschine geben, bis er sehr flach ist. Zwei dünne Teigplatten vorbereiten. Auf die eine Platte sechs Kleckse von der Füllung geben und die Ränder mit Eigelb bepinseln. Die andere Platte obenauf geben und andrücken. Mit einem Servierring Ravioli ausstechen. Mit einer Gabel die Enden gut zusammendrücken. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd ziehen und die Ravioli zwei bis drei Minuten gar kochen. Die Kirschtomaten halbieren. Die Salsiccia in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Salsiccia und die Kirschtomaten anbraten. Den Parmesan hobeln. Die Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen und auf Tellern anrichten. Die Cherrytomaten und die Salsiccia dazugeben und mit Chilisalز würzen. Das Basilikum zupfen und mit dem Parmesan über das Ganze geben und servieren.

Mike Labbert am 20. November 2012

## Trilogie der Liebe

### Für zwei Personen

150 g Speck	200 g kleine Garnelen	3 große Fleischtomaten
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone
6 Scheiben Toastbrot	2 Scheiben Weißbrot	250 g weiße Champignons
200 g Mayonnaise	200 g Tomatenketchup	400 ml Schlagsahne
1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und die Hälfte ebenfalls in die Schüssel geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl begeben und das Ganze ein wenig ziehen lassen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck in Würfel schneiden. Die Champignons mit den übrigen Zwiebeln und Knoblauch und den Speckwürfeln in der Pfanne anschwitzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne ablöschen. Das Toastbrot in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. In einer Schüssel die Mayonnaise und den Ketchup mit einem Schneebesen vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und damit die Mayonnaise verfeinern. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen kurz anbraten und noch warm in die Mischung von Mayonnaise und Ketchup geben. Anschließend alles vermengen und in einem hohen Glas anrichten. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Das Weißbrot in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten. Anschließend die Tomatenmischung auf dem Toastbrot drapieren und mit der Petersilie garnieren. Die Bruschetta mit dem Pilztoast und dem Garnelencocktail auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Weißbrot servieren.

Patrick Müller am 03. August 2010

## Vegemite Beef Pie mit Tomaten-Salsa

### Für 2 Personen

125 g Rinderhack	250 g Blätterteig	300 g herzhafter Mürbeteig
1 Tomate	1 Zwiebel	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 grüne Peperoni	1 Limette
1 Ei	1 TL Vegemite	3 EL Ketchup
1 TL Zucker	1 TL Essig	1 EL Worcester-Soße
3 EL Rinderfond	1 TL Olivenöl	Butter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, kleinhacken und in der Pfanne anschwitzen. Das Hack dazugeben und anbraten. Den Hefeextrakt, das Stärkemehl, den Ketchup und die Worcester-Soße zugeben. Anschließend den Rinderfond zufügen und alles etwa acht Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Eine Quicheform mit Butter einfetten und mit dem Mürbeteig auslegen. Die Hackfleischsoße darauf geben und mit dem Blätterteig abdecken. Das Ei in einer Schüssel verquirlen, den Blätterteig damit bestreichen und den Pie etwa 20 Minuten im Backofen backen. Für die Tomatensalsa die Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Anschließend die Peperoni längs aufschneiden, entkernen, ebenfalls kleinschneiden und alles vermengen. Die Limette halbieren, den Saft auspressen und zusammen mit dem Essig und dem Zucker zu der Salsa geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Vegemite Beef Pie mit der Tomaten-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Eastham am 08. Juni 2010

## Vorspeisen-Platte mit Auberginen auf Tzatziki, Schafskäse

### Für zwei Personen

200 g Fetakäse	5 Kirschtomaten	6 grüne Peperoni
1 große Zwiebel	1 Salatgurke, klein	1 Aubergine
2 Knoblauchzehen	400 g Sahnejogurt	2 Scheiben Weißbrot
30 g Weizenmehl	100 g Butterschmalz	200 ml Wasser
40 ml Olivenöl	Chili, Knoblauchsatz	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten sowie die Peperoni klein schneiden. Das Olivenöl in eine Auflaufform geben, die Zwiebelringe darin verteilen und den Schafskäse darauf legen. Die Tomaten und die Peperoni ebenfalls in die Form geben. Mit Pfeffer würzen und für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Das Weißbrot nach 14 Minuten Backzeit ebenfalls in den Ofen legen und kurz anrösten lassen. Die Tomaten und die Peperoni klein hacken und um den Schafskäse geben. Mit dem Pfeffer abschmecken und alles zusammen für 15 Minuten in den Ofen stellen. Die Weißbrotscheiben kurz mit rösten. Die Gurke schälen, klein hobeln und durch ein Sieb drücken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Jogurt in eine Schüssel geben, mit dem Knoblauch und der Gurke vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Das Mehl, mit dem Olivenöl und etwas Wasser in einer Schüssel vermengen und die Auberginenscheiben nach und nach darin wenden. Anschließend in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Den Schafskäse zusammen mit dem Tzatziki und den Auberginen anrichten und servieren.

Sabrina Alwang am 27. März 2012



# Wachtel mit Kräuter-Öl, Blutwurst-Feigen und Feld-Salat

## Für zwei Personen

2 Wachteln à circa 150 g	200 g Blutwurst	1 festk. Kartoffel
200 g Feldsalat	4 Feigen	2 getrocknete Feigen
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Majoran	9 EL Olivenöl
2 EL Honig	2 EL Weißweinessig	1 EL scharfer Senf
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffel putzen, mit der Schale in einen halben Zentimeter breite Streifen schneiden und auf ein Backblech legen. Das Ganze fünf Minuten im Ofen garen. Den Thymian, den Rosmarin und den Majoran zupfen, grob hacken und mit drei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Die Wachteln waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen andrücken und in die Wachteln stecken. Die Kartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen und jeweils eine Wachtel mit der Brustseite nach oben auf die Kartoffelscheiben setzen. Die Wachteln mit dem Kräuteröl einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 15 Minuten im Ofen garen. Zwischendurch mehrmals mit dem Kräuteröl bestreichen. Die Feigen kreuzweise einschneiden und leicht zusammendrücken, damit sie sich etwas öffnen. Die Blutwurst in vier Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe in eine Feige drücken. Das Ganze mit etwas Honig bestreichen und zu den Wachteln auf das Backblech geben. Die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und weitere fünf Minuten schmoren lassen. Den Salat gründlich waschen und putzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die getrockneten Feigen ebenfalls fein würfeln. Die Zwiebelstreifen und Feigenwürfel mit dem Essig, einem halben Esslöffel Senf, etwas Salz, Pfeffer, dem restlichen Öl und dem Zucker zu einer Marinade verrühren. Das Ganze weich kneten und circa zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem restlichen Honig abschmecken und den Feldsalat untermischen. Die Wachtel mit Kräuteröl, den Blutwurst-Feigen und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Rech am 10. Juli 2012

## Warm geräucherte Enten-Brust auf Apfel-Feld-Salat

### Für 2 Personen

200 g Entenbrust	40 g Cranberries, frisch	40 g Cranberries, getrocknet
1 Apfel	1 Zitrone	100 g Feldsalat
20 g Zucker	2 EL Räuchermehl	50 ml Weißwein
20 ml Grenadine	2 EL Apfelessig	2 EL Olivenöl
Butter, schwarzer Pfeffer	Salz	

Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Anschließend die Haut leicht einschneiden, in die Pfanne geben und auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Wenden und auf der anderen Seite weitere fünf Minuten anbraten. Einen Topf mit Alufolie auskleiden, das Räuchermehl in die Topfmitte geben und einen Dämpfeinsatz hineinstellen. Den Topf auf der Herdplatte erhitzen. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und in den Dämpfeinsatz im Topf legen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten im Rauch ziehen lassen. Einen weiteren Topf erhitzen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Zucker hineingeben und karamellisieren. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Grenadine und den Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Alles zusammen kurz aufkochen lassen. Die Cranberries dazugeben und 10 Minuten einkochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Apfelessig mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Apfel halbieren, eine Hälfte schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Apfelstücke in das Dressing geben. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Die geräucherte Entenbrust aus dem Topf nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat auf einen Teller geben, die Entenbrust darauf anrichten und servieren.

Christina Pohl am 27. März 2012

## Wasabi-Erbesen-Püree auf Pumpernickel, Thunfisch, Mango

### Für 2 Personen

200 g gepalzte Erbsen	250 Thunfisch	3 TL Wasabipaste
2 Scheiben Pumpernickel	1 Schalotte	1 reife Mango
1 Biolimette	20 g Butter	150 ml Schlagsahne
80 ml Teriyaki-Soße	6 EL Chardonnay-Essig	1/2 Bund Schnittlauch
80 g Sesam	violette Shisokresse	Olivenöl
Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Salzwasser zum Kochen bringen. Die gepalzten Erbsen eine Minute darin kochen und blanchieren, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und glasig dünsten. 150 Milliliter Sahne hinzugeben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten kochen lassen. Die Erbsen dazugeben und weitere 15 Minuten kochen lassen. Drei Teelöffel Wasabipaste zugeben und mit Salz würzen. Die Masse leicht abkühlen lassen und in einem schmalen hohen Gefäß fein pürieren. Anschließend mit der Klarsichtfolie zugedeckt abkühlen lassen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Den Thunfisch waschen und 30 Sekunden auf jeder Seite anbraten. Anschließend mit Teriyaki-Soße beträufeln, in Sesam legen und in dünne Scheiben schneiden. 20 Gramm Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Limettenschale reiben, klein hacken, die Pumpernickel-Scheiben grob zerbröseln und mit der Butter vermengen. Die Masse anschließend auf den Metallring verteilen und fest andrücken. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die Shisokresse vom Beet schneiden und den Schnittlauch in drei Zentimeter lange Röllchen schneiden. Das Püree gleichmäßig auf dem Pumpernickel-Limetten-Boden verteilen und den Thunfisch darauf anrichten. Anschließend den Metallring vorsichtig lösen, die Mango, Shisokresse und den Schnittlauch darum verteilen und servieren.

Johann Jencquel am 20. Dezember 2011

## Wildlachs mit Gewürz-Butter und Endivien-Spinat-Salat

### Für zwei Personen

2 Wildlachsfilets, à 125 g	100 g Endiviensalat	100 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL eingelegte Kapern
1 Muskatnuss	1 TL Fenchelsaat	1 EL Mohn
4 EL Butter	Rapsöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Die Schale der Zitrone reiben. Die Fenchelsaat und den Mohn kurz in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Die Kapern abseihen und mit der Zitronenschale, dem Mohn, der Fenchelsaat und der kalten Butter vermengen und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat und den Endiviensalat waschen und trocken schleudern. Etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den Spinat und den Salat kurz schwenken, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Fischfilets von allen Seiten scharf anbraten. Die Zitronen- Kapern-Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und mehrfach über den Fisch geben. Den Lachs mit der Butter auf den Endivien-Spinat-Salat geben und servieren.

Veronica Eisenmann am 12. Juni 2012

## Wirsing-Päckchen mit Fetakäse und Karotten-Salat

### Für zwei Personen

1 Kopf Wirsing	50 g geräucherter Speck	125 g Karotten
100 g Fetakäse	3 EL Frischkäse	20 g Pinienkerne
2 Schalotten	1 Ei	10 ml Sahne
3 TL Butterschmalz	1 TL Sonnenblumenöl	1 TL heller Balsamicoessig
1 EL Mineralwasser	Semmelbrösel, heller Sesam	1 Bund glatte Petersilie
Zucker, schwarzer Pfeffer	Kräutersalz, Salz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Von dem Wirsing die sechs äußeren Blätter ablösen, in dem kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und diese dann gut trocken tupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Den Speck in feine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen, klein hacken und zusammen mit den Speckwürfeln im heißen Butterschmalz anbraten. Anschließend wieder etwas abkühlen lassen. Den Feta würfeln. Die Schalotten zusammen mit dem Fetakäse, dem Frischkäse, den Speckwürfeln, den Pinienkernen, der Sahne, Pfeffer und Salz verrühren und abschmecken. Die fertige Füllung gleichmäßig auf die Wirsingblätter verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter einschlagen, zu einem Päckchen falten und mit einem Küchenband umwickeln. Anschließend das Ei verquirlen und die Päckchen darin wenden. Die Semmelbrösel und den Sesam miteinander vermengen und die Päckchen damit panieren. Anschließend in einer Pfanne mit dem restlichen Butterschmalz anbraten. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hobeln. Das Öl, den Essig und das Mineralwasser mit den Karotten vermengen und mit dem Kräutersalz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Petersilie zupfen, fein hacken und ebenfalls unter die Karotten mengen. Die Wirsingpäckchen mit dem Fetakäse und dem Karottensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Blamberger am 08. Mai 2012

# Ziegenkäse im Zucchini-Karotten-Mantel und Feld-Salat

## Für 2 Personen

2 Scheiben Ziegenkäserolle	1 Zucchini	1 Karotte
150 g Feldsalat	2 reife Feigen	50 g Walnüsse
1 Schalotte	400 g stückige Tomaten	1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano	1/2 Bund Schnittlauch	100 ml Balsamicocreme
2 EL weißer Balsamico	50 ml Apfelsaft	1 EL Zucker
1 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl	2 TL Honig
2 TL Dijonsenf	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus dem Zucchini und der Karotte dünne Streifen schneiden. Die Streifen kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Schnittlauchhalme ebenso blanchieren und abschrecken. Einen Karottenstreifen auf ein Arbeitsbrett legen, zwei Zucchinistreifen darüber legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse auf die Streifen geben, einwickeln und mit dem Schnittlauch festbinden. Die Päckchen mit Olivenöl beträufeln und im Backofen zehn bis 15 Minuten erwärmen. Den Feldsalat gründlich waschen, die Wurzeln entfernen und in eine Schüssel geben. Die Feigen vierteln. Die Walnüsse klein hacken und in einer beschichteten Pfanne mit den Feigen zwei Minuten anrösten. Das Walnussöl, das Olivenöl und den weißen Balsamicoessig vermengen. Den Honig und den Dijonsenf dazugeben und verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und die Walnüsse und Feigen dazugeben. Die Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten, den Thymian und den Oregano zugeben und etwa 15 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. In der Zwischenzeit den Balsamico und den Apfelsaft aufkochen und solange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Tomatenragout auf einen Teller geben, das Ziegenkäsepäckchen daraufsetzen und mit dem Balsamico garnieren. Den Feldsalat mit Walnüssen und Feigen ebenfalls dazu anrichten und servieren.

Thomas Krottenthaler am 11. Dezember 2012

## Zwiebel-Rostbraten vom Roastbeef auf Vollkorn-Baguette

### Für zwei Personen

4 Scheiben Roastbeef á 200 g	1 Vollkornbaguette	2 Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Lorbeerblätter	2 EL Mehl
1 TL Zucker	2 TL Paprikapulver	2 TL Tomatenmark
100 g Butter	100 ml Rotwein	250 ml Kalbsfond
100 ml Knoblauchöl	500 ml Frittieröl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Frittieröl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehe abziehen und in sehr feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch, dem Zucker und einer Prise Salz in die heiße Pfanne geben. Die Lorbeerblätter untermischen und circa drei Minuten lang anbraten. Anschließend das Tomatenmark zugeben, mit dem Rotwein ablöschen und alles einkochen lassen. Sobald der Sud eingekocht ist, mit dem Kalbsfond auffüllen und für zehn Minuten einkochen lassen. Abschließend die Butter zugeben, einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zwiebeln mit dem Paprikapulver und dem Mehl bestäuben und in die Fritteuse geben, bis sie goldbraun werden. Die Röstzwiebeln herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das Vollkornbaguette halbieren, längs aufschneiden und mit dem Knoblauchöl einreiben. Die Baguettescheiben für einige Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und den Fettrand entfernen. Jede Scheibe mit Olivenöl einpinseln. Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin anbraten. Das Baguette aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller geben. Je eine Scheibe Fleisch auf eine Baguettehälfte geben. Die Röstzwiebeln sowie die Soße darüber geben und servieren.

Jasmin Degenhardt am 27. November 2012

# Index

- Artischocke, 69, 75  
Aubergine, 2, 3, 72, 96  
Austern, 61, 65  
Avocado, 2, 9, 22, 23, 37, 53, 54, 60, 65, 75, 88, 89, 91
- Blätterteig, 6, 82  
Blumenkohl, 42  
Bohnen, 20, 21  
Brot, 16, 46, 56, 68  
Bruschetta, 9, 21, 73  
Bulgur, 90
- Carpaccio, 9, 24, 41, 76, 78, 92  
Ceviche, 22, 23  
Chicoree, 20, 53
- Erbsen, 8, 16, 35, 57, 58, 99
- Feld-Salat, 14, 17, 45, 54, 81, 82, 87, 97, 98, 101  
Fenchel, 18, 53, 58, 74, 99  
Fisch, 19, 31, 47, 69, 73, 80, 82, 91, 99  
Fisch-Filet, 17, 37, 53, 59  
Fleisch, 1, 5, 6, 29, 38, 45, 76–78, 81, 87, 88, 95, 102  
Fleisch-Filet, 17, 34, 77, 82, 91  
Forellen, 2, 20  
Frühlingsrolle, 66
- Garnelen, 3, 10, 18, 21–24, 28, 35, 62, 74, 75, 84, 85, 90  
Geflügel, 8, 12, 14, 15, 20, 27, 28, 38, 39, 60, 67, 79, 92, 98  
Gurke, 5, 6, 28, 31, 33, 47, 51, 52, 56, 59, 62, 64, 73, 83, 86, 89, 96
- Jacobsmuscheln, 35, 41–44, 70, 79
- Käse, 6, 7, 14, 30, 36, 46, 48, 57, 68, 76, 92, 93, 96, 100, 101  
Kürbis, 32, 51  
Kartoffeln, 6, 18, 42, 45, 46, 51, 70  
Kohlrabi, 14, 24, 48
- Kokos, 45, 49  
Kuchen, 14, 50, 86
- Lachs, 7, 33, 49, 51, 52, 54–56, 71, 72, 87, 88, 99  
Lauch, 47, 53, 74  
Linsen, 26, 43, 44
- Möhren, 1, 14, 20, 24, 26, 43, 45, 48, 50, 52, 66, 74, 80, 92, 100, 101  
Mangold, 61, 78  
Meeresfrüchte, 48, 51, 63
- Nudel-Salat, 91
- Obst, 7, 10, 14, 25, 27, 36, 42, 53, 60, 66, 78, 79, 83, 98, 99
- Paprika, 5, 6, 8, 10, 12–14, 16, 25, 29, 40, 52, 59, 67, 72, 79, 81, 86, 90, 92, 102  
Pilze, 8, 11, 12, 17, 40, 46, 51, 61, 65, 71, 76, 77, 81, 92, 94  
Porree, 51, 66, 77, 80
- Radicchio, 20, 34, 48, 59  
Radieschen, 7, 29, 47, 51, 56, 73, 81  
Rettich, 20, 24, 25, 31, 52, 64, 82  
Risotto, 10, 12, 34, 35, 84  
Rote-Bete, 2, 7, 24, 42, 46, 78, 95
- Sauerkraut, 25  
Schinken, 12, 35, 71, 85  
Schoten, 1, 14, 16, 22, 37, 48, 72, 74, 83, 84  
Sellerie, 4, 26, 37, 39, 74  
sonstige, 28  
Spargel, 34, 35, 42, 44, 49, 85  
Speck, 6, 7, 40, 44, 52, 58, 86  
Spinat, 11, 19, 41, 87, 88, 99  
Surf-and-Turf, 89
- Tapas, 4, 72  
Tatar, 6, 7, 9, 46, 47, 54–56, 77, 90  
Teig-Taschen, 1, 93  
Toast, 17

Tomaten, 5, 8, 9, 11–13, 16, 20–23, 26, 29–33,  
40, 41, 44, 45, 47, 48, 51, 56, 59–62,  
64, 65, 68, 69, 72, 73, 75, 79–81, 83,  
87, 88, 91–96, 101, 102

Weißkohl, 80

Wild, 6, 99

Wirsing, 100

Wurst, 26, 97

Zucchini, 3, 24, 29, 72, 101