

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2019

140 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Apfel-Curry-Suppe, Zanderfilet mit Orangen-Curry-Paste	1
Apfel-Suppe mit Räucherlachs	2
Asparago tonnato mit Kapern und Kräuter-Croûtons	3
Auster, Riesen-Garnele und Lachs en papillote	4
Avocado-Mango-Tatar mit Jakobsmuscheln auf Pumpernickel	5
Avocado-Süßkartoffel-Salat, pochirtes Ei, Parmesan-Chip	6
Börek mit Rote-Bete-Ziegenkäse-Füllung, Wildkräuter-Salat	7
Bachforelle, Zwiebel-Creme, Sellerie und Radieschen	8
Bachsaiibling, Rettich, Tomaten-Salat, Knoblauch-Baguette	9
Backhendl auf Rettich-Gemüse, Kartoffel-Wasabi-Mousse	10
Beef Tataki mit Wasabi-Guacamole und Teriyaki-Soße	11
Blätterteig-Tasche mit Hackfleisch, Champignons, Lachs	12
Brokkoli-Crème-Suppe mit Shiitake-Ragout, Crème fraîche	13
Carpaccio mit Avocado und Koriander-Tomaten-Gremolata	14
Carpaccio mit Parmesan-Taler und Pflücksalat	15
Carpaccio vom Kabeljau, Oliven, Kapernäpfeln und Brot	16
Ceviche vom Bachsaiibling mit Kokos und Apfel	17
Champignon-Creme-Suppe mit Pilz-Ravioli	18
Champignon-Sherry-Suppe und gefüllte Zucchini-Röllchen	19
Crêpe-Säckchen mit Pilz-Taleggio-Füllung und Rucola	20
Croustillants vom Steinbeißerfilet in der Frühlingsrolle	21
Dinkelsotto mit Zucchini, Garnele im Kartoffel-Mantel	22
Dreierlei Tatar	23
Ei mit Spinat-Mousse, Speck, Petersilienwurzel-Chips	23
Ente à l'orange mit Linsen-Salat, Petersilien-Schaum	25

Exotisches Thunfisch-Tatar mit Melone und Wasabi-Schaum	26
Falafel mit Taboulé und Joghurt-Dip	27
Fisch-Spieße vom Seelachs mit Limetten-Sojasauce, Ananas	28
Garnelen mit Mango-Gemüse-Tatar und Avocado-Creme	29
Garnelen-Saganaki mit Fenchel, Estragon, Feta und Brot	30
Gebackener Salat, Hähnchen-Brust-Filet, Pancetta-Mantel	31
Gebratener Lachs mit Teriyaki-Sauce, Sesam-Gurken-Salat	32
Gefüllte Rote Bete, Bacon-Crunch, Wildkräuter-Salat	33
Geflügelleber mit Birnenkompott, Frühlingszwiebeln	34
Gehackte Hühner-Leber und Ei mit Zwiebeln und Kartoffel	35
Gemüse-Palatschinken mit Wiener Gurken-Salat	36
Gemüse-Taler mit Lachs und Kräuter-Salsa	37
Gratinierter Sommer-Salat und Tomaten-Pesto auf Crostini	38
Hähnchen, Schweine-Filet, Shrimps, Kartoffel-Plätzchen	39
Hähnchen-Brust in Hogao, Kochbananen-Chips, Guacamole	40
Hähnchen-Brust, Zitronen-Sahne-Soße, Zucchini-Spaghetti	41
Hühnchen-Saté, Gurken-Salat, Garnele mit Mango-Dip	42
Honig-Ziegenkäse-Ravioli mit Walnüssen und Nussbutter	44
Jakobsmuschel-Saltimbocca, Brioche-Taler, Pesto	45
Jakobsmuscheln mit Apfel-Avocado-Tatar, Mango-Salsa	46
Jakobsmuscheln mit Apfel-Pistazien-Mus und Pancetta	47
Jakobsmuscheln mit Auberginen-Röllchen in Tomaten-Soße	48
Jakobsmuscheln mit Erbsen-Püree, Mango-Pinienkern-Salsa	49
Jakobsmuscheln mit Teriyaki-Soße und Mango-Avocado-Salat	50
Jakobsmuscheln, Avocado-Mango-Tatar, Zwiebel-Vinaigrette	51
Jakobsmuscheln, Mango-Avocado-Türmchen, Parmesan-Chip	52
Jakobsmuscheln, Mango-Salsa, Schmand, Krustentier-Schaum	53
Japanische Ramen-Suppe mit Ramen-Nudeln	54
Kürbis-Möhren-Suppe mit Bacon-Dattel-Spieß	55
Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter	56
Kürbis-Suppe und Kürbis-Chutney mit Pfannenbrot	57
Kürbis-Suppe, Garnelen, Sahne-Häubchen, Kürbiskerne	58

Kabeljau mit Limetten-Apfel-Creme und Leber	59
Kabeljau mit Meerrettichkruste, Rotgarnele, Fenchel	60
Kichererbsen-Bratlinge mit Sesam-Joghurt-Soße und Salat	61
Kleine Frühlingspasta mit Spargel und Bärlauch-Pesto	62
Knurrhahn im Bananenblatt, Curry-Soße, Ananas-Sambal	63
Knusper-Cornet, Räucherlachs-Frischkäse, Ei, Spinat-Salat	64
Kräuter-Knödel auf Zwiebel-Krautsalat mit Speck	65
Lachs in Ingwer-Soja-Sud mit Gurken-Kimchi	66
Lachs mit Ei und Gurken-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette	67
Lachs-Ceviche mit selbstgebackenem Quark-Brötchen	68
Lachs-Küchlein mit Schalotten und Joghurt-Kapern-Dip	69
Lachs-Praline, Flämm-Lachs, Lachs-Tatar, Limetten-Creme	70
Lachs-Tatar mit Mango-Avocado-Salat und Sesam-Brötchen	71
Lachs-Tatar, Gurken-Relish, Mango-Salsa, Honig-Senf-Soße	72
Lachsforelle, Rote-Bete-Sud, Zitrus-Salat, Streusel	73
Lachsforellen-Tatar auf Avocado-Püree mit Gurke, Garnele	74
Lamm-Rücken mit Couscous-Salat und gerösteten Mandeln	75
Linsen-Salat mit Rote Bete und Feta-Frischkäse-Pralinen	76
Mais-Suppe mit Quark-Stange	77
Meeresfrüchte-Muffins, Kräuter-Mayonnaise und Salat	78
Mit Garnelen-Farce mit Tintenfisch, Senf-Soße, Salat	79
Nizza-Salat mit Thunfisch, Kartoffel-Chips, Mayonnaise	80
OEuf soufflé mit Saibling-Tatar, Röstbrot, Erbsen-Püree	81
Paprika-Mango-Süppchen, Garnelen im Kokos-Panko-Mantel	82
Paprika-Tatar, Schabzigerklee-Schaum, Wachtelei, Taler	83
Parmesan-Panna-Cotta, Basilikum-Pesto, Fladenbrot, Feta	84
Parmesan-Schaum-Suppe mit Spargel, Süßkartoffel-Chips	85
Peruanischer Schicht-Salat mit Hähnchen	86
Pfannkuchen mit Lachs-Creme, Blattspinat und Krabben	87
PfifferlingSalat, Champignon, Steinpilz-Paté, Baguette	88
Quinoa-Orangen-Fenchel-Salat, Granatapfel-Kerne, Baguette	89
Ravioli mit Ricotta-Basilikum-Füllung in Salbei-Butter	90

Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Kirschtomaten	91
Ravioli mit zweierlei Füllung in Bärlauch-Butter	92
Riesen-Garnelen, Aioli, Oliven, Avocado-Bruschetta, Eier	93
Rind, Lachs und Bündner-Fleisch mit Knoblauch-Baguette	95
Rind, Lachs und Mango-Avocado mit Wasabi-Nüssen	96
Rinder-Filet mit Chimichurri, Blumenkohl-Püree	97
Rinder-Tataki, Jakobsmuscheln, Avocado-Creme, Mangowürfel	98
Rinder-Tatar, Tempura-Garnele und Sesam-Mayonnaise	99
Rote-Bete-Blaubeer-Salat mit Jakobsmuscheln	100
Rote-Bete-Bouillon mit Butter-Nockerln	101
Rote-Bete-Carpaccio, Orangen-Vinaigrette, Mönchsbart	102
Rote-Bete-Spaghetti in Joghurt-Soße mit Riesen-Garnelen	103
Rote-Bete-Suppe mit Dill-Pesto	104
Rote-Linsen-Eintopf, Knusperstange, Speck, Creme double	105
Roter Hering-Salat mit Rösti	106
Saibling-Gurken-Tatar mit Meerrettich-Schaum, Gurken-Sud	107
Sautierte Aubergine mit Hummus und Pfannenbrot	108
Scholle gebacken und in Weißwein gedünstet auf Röstbrot	109
Schwarzwurzel mit Rote-Bete-Püree und Dill-Mayonnaise	110
Selbstgemachte Cavatelli mit mediterraner Soße	111
Sommerrolle, Garnelen-Tempura, Erdnuss-Dip, Curry-Schaum	112
Sommerrollen mit Mango-Chili-, Kräuter- und Cashew-Dip	113
Spinat-Oliven-Gnocchi und Tomaten-Salat	114
Spundekäs', Brezel, Wurst-Salat	115
Steinbutt mit Bohnen-Püree, Chicorée, Oliven, Brot-Chip	116
Surf-and-Turf mit Salsa, Guacamole und Chips	117
Surf-and-Turf-Salat mit Rote Bete und Äpfeln	119
Taco mit Chorizo-Kidneybohnen-Füllung und Tortilla-Chips	120
Tacos mit Ceviche, Guacamole und Canchita	121
Tartelette und Mini-Sandwich mit Honig-Senf-Soße	122
Tatar mit Avocado, Filet im Sesammantel, Brokkoli-Püree	123
Thai-Curry-Süppchen mit Jakobsmuscheln, Frühlingsrollen	124

Thai-Kokos-Suppe, Entenbrust, Austernpilze, Sesam-Gebäck	125
Thunfisch-Tataki mit Soja-Reduktion, Avocado-Tatar, Apfel	126
Tortelloni mit Parmaschinken-Salbei-Füllung, Tomaten-Sugo	127
Tortilla-Chips mit Mango-Tomaten-Salat, Guacamole	128
Tuna-Tataki auf Melonen-Carpaccio, Apfel-Avocado-Salat	129
Ungarische Pogácsa mit Körözött und Dattel-Creme	130
Vanille-Garnelen mit Mango-Avocado, Queller, Knoblauchbrot	131
Vegetarische Linsen-Frikadellen mit Tsatsiki und Minze	132
Vitello tonnato, Thunfisch-Tataki, Apfel-Avocado-Tatar	133
Wachtel-Praline auf Radicchio und Brüstchen auf Salat	134
Walnuss-Ziegenkäse, Kichererbsen-Avocado-Salat, Baguette	136
Wildlachs-Ceviche mit Pfannenbrot	137
Wolfsbarsch mit Kohlrabi, Tomaten-Coulis, Tomaten-Salat	138
Zander mit Erbsen-Kräuter-Süppchen und Kartoffel-Scheiben	139
Zigarren-Börek mit Avocado-Hummus	140
Zigarren-Börek mit Orangen-Joghurt, Auberginen-Röllchen	141
Zucchini-Polpette mit Minze und Pistazien-Pesto	142
Zucchini-Taler mit Tsatsiki und Fladenbrot	143
Zweierlei Pirogge mit Salbei-Butter	144

Index

145

Apfel-Curry-Suppe, Zanderfilet mit Orangen-Curry-Paste

Für zwei Personen

Für das Süsschen:

3 Boskop Äpfel	1 Braeburn Apfel	1 Granatapfel
1 Zitrone	50 g Ingwer	1 Schalotte
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen	500 ml Geflügelfond
100 ml Crème-fraîche	100 ml Sahne	2 TL Currypulver
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Zanderfilet:

150 g Zanderfilet	1 Orange	1 EL süßer Senf
1 EL Quitten-Gelee	1 TL Currypulver	Butterschmalz
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Süsschen:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen. Alles fein würfeln und in Butterschmalz glasig dünsten. Die Boskop-Äpfel schälen, entkernen, zerkleinern, in den Topf geben und mitdünsten. Zwei Teelöffel Currypulver über die Äpfel geben und noch einen Augenblick mit anschwitzen.

Mit dem Geflügelfond ablöschen und die Suppe mit geschlossenem Deckel ca. 10-12 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Braeburn-Apfel für die Einlage in feine, gleichmäßige Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eine 0,5 cm starke Apfelscheibe für den Zander beiseitelegen. Den Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Grün in Ringe schneiden.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und gegebenenfalls durch ein großes Sieb geben. Crème fraîche mit der Sahne glatt rühren und in die nicht mehr kochende Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Apfelwürfeln und Granatapfelkernen verfeinern.

Für das Zanderfilet:

Den Abrieb einer halben Orange mit einem TL Curry, einem EL süßem Senf und einem EL Gelee zu einer Paste verrühren.

Zanderfilet waschen und trockentupfen. Aus dem Zanderfilet drei gleichgroße Stücke heraus-schneiden und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Apfelscheibe in Größe der Fischstücke zurechtschneiden.

In der vorgewärmten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Apfelscheiben und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Apfel und Fisch wenden und fertig braten.

Die Apfelstücke aus der Pfanne nehmen, mit der Paste bestreichen und die Filetstücke darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, die Suppe mit den Frühlingszwiebeln garnieren und zu dem Fisch servieren.

Thomas Kurz am 30. Juli 2019

Apfel-Suppe mit Räucherlachs

Für zwei Personen

Für das Apfelsüppchen:

1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 kleine Zwiebel
125 ml Sahne	1 EL Butter	25 ml Apfelwein
225 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für den Räucherlachs:

50 g geräucherter Lachs

Für die Garnitur:

100 g Saure Sahne 10 Rote-Bete-Fäden

Für das Apfelsüppchen:

Lauch abziehen und klein schneiden. Apfel schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein hacken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Die Hälfte des Lauches in einem Topf mit Salzwasser für die Garnitur bissfest garen. Die Zwiebel in einer Pfanne in Butter glasig andünsten, danach den restlichen Lauch und die Hälfte der Apfelwürfel hinzugeben und leicht andünsten. Mit Apfelwein ablöschen. Mit Fond auffüllen und das Lorbeerblatt hinzugeben. Das Ganze weich kochen und Sahne hinzufügen. Sobald der Lauch und der Apfel gar sind, das Lorbeerblatt entnehmen und die Suppe pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Räucherlachs:

Räucherlachs in feine Streifen schneiden.

Für die Garnitur:

Jeweils einen 1 TL Saure Sahne auf die Suppe geben.

Suppe in Suppenteller füllen, mit Kerbel, Lauch und Apfelwürfeln garnieren und die Lachsstreifen hinzufügen. Mit Saurer Sahne und Rote- Bete-Fäden garnieren.

Jessica Weinbach am 24. April 2019

Asparago tonnato mit Kapern und Kräuter-Croûtons

Für zwei Personen

Für den Spargel:

300 g grüner Spargel	1 Zitrone (Saft)	1 TL Butter
150 ml Olivenöl	1 TL Zucker	1 EL Salz

Für die Sauce:

30 g Zuckerschoten	30 g Rauke	135 g Thunfisch im Saft
150 g Crème-fraîche	1 EL Kapern	2 EL Kalamansisaft
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz

Für die Kräuter-Croûtons:

200 g Weißbrot, ohne Rinde	1 Knoblauchzehe	20 g frische Kräuter
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die frittierten Kapern:

1 EL Kapern	5 EL Öl
-------------	---------

Für die Garnitur:

6 Cherrytomaten

Für den Spargel:

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zwei Liter Wasser mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Butter zum Kochen bringen.

Spargel sorgfältig waschen. Das untere Drittel abschälen.

Ca. 5 Minuten kochen (je nach Dicke des Spargels), abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Für die Sauce:

Rauke waschen und trocken schleudern. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben.

Crème fraîche, 1 EL Kapern und Öl zugeben und fein pürieren. Mit Salz, Kalamansisaft und Zucker abschmecken.

Für die Kräuter-Croûtons:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und andrücken. Weißbrot würfeln (1,5 cm-Kantenlänge) und mit der Knoblauchzehe in Butterschmalz anrösten, salzen, pfeffern und mit den feingehackten Kräutern mischen.

Für die frittierten Kapern:

Öl in einem Topf erhitzen und die Kapern darin frittieren. Mit einer Schaumkelle herausholen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Tomaten häuten und halbieren. Als Garnitur verwenden.

Thunfischcreme über dem Spargel verteilen und mit Pfeffer bestreuen.

Frittierte Kapern, Zuckerschoten und Rauke darüber streuen und sofort servieren. Kräuter-Croûtons in ein Schälchen daneben drapieren.

Helmut Schültke am 27. August 2019

Auster, Riesen-Garnele und Lachs en papillote

Für zwei Personen

Für die Austern:

4 Austern

Für die Sauce hollandaise:

250 ml trockener Weißwein

2 Eier

250 g Butter

Salz

1 Zitrone, (Saft)

Pfeffer

Für die Füllung:

$\frac{1}{4}$ grüne Paprika

1 Zwiebel

$\frac{1}{4}$ rote Paprika

1 EL Butter

$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika

Für die Riesengarnelen:

4 Black-Tiger-Riesengarnelen

1 Zweig Salbei

2 Zweige Thymian

$\frac{1}{4}$ TL Peperoncini

1 Zweig Rosmarin

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

1 Lachssteak mit Haut á 150 g

2 Zweige Thymian

100 g Butter

$\frac{1}{2}$ Zitrone, (4 Scheiben)

1 Zweig Rosmarin

Salz

50 ml Riesling

1 kleines Lorbeerblatt

Pfeffer

Für die Austern:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Austern vorsichtig öffnen und von Schalenresten befreien.

Für die Sauce hollandaise:

Butter in einem kleinen Topf langsam erhitzen.

Eier im Dampfbad zusammen mit einer Reduktion von Weißwein, Zitronensaft, Salz und Pfeffer schaumig schlagen. Geklärte Butter tröpfchenweise unter ständigem Rühren hinzugeben.

Für die Füllung:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. In einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten.

Die Gemüswürfel auf den Austern verteilen, mit Sauce hollandaise bedecken und im Ofen bei Oberhitze ca. 5 Minuten gratinieren.

Für die Riesengarnelen:

Riesengarnelen waschen, trockentupfen und längs am Rücken aufschneiden. Gegebenenfalls entdarmen und in einer Pfanne mit den Kräutern und gehackter Peperoni in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Lachs:

Einen Dampfgarer mit etwas Wasser vorheizen.

Ein Backpapier ausbreiten. Die Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Zwei Zitronenscheiben auf das Backpapier legen.

Den Fisch waschen, trockentupfen, halbieren und mit den Kräutern, einigen Flocken Butter, Riesling, Salz und Pfeffer auf die Zitronen geben. Das Papier sorgfältig einschlagen.

Etwa 15 Minuten im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Schrader am 01. Oktober 2019

Avocado-Mango-Tatar mit Jakobsmuscheln auf Pumpernickel

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 unbehandelte Limette	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
3 EL Mehl	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Avocado-Mango-Tatar:

1 Mango	1 Avocado	1 unbehandelte Zitrone
2 unbehandelte Orangen	2 EL Olivenöl	1 Schuss dunkle Sojasauce
1 TL Akazienhonig	1 TL körnigen Dijon-Senf	Eine Prise Mehl
Eine Prise Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Pumpernickelerde:

2 Scheiben Pumpernickel	1 unbehandelte Zitrone	10 g Garam Masala
Salz	Pfeffer	

Für die Deko:

essbare Blüten	1 Topf Kresse	rote Chilifäden
----------------	---------------	-----------------

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren und auspressen.

Jakobsmuscheln mit Mehl von beiden Seiten melieren und mit Salz und Pfeffer würzen, in Knoblauch, Chili und Rosmarin und Thymian wälzen und mit zwei Esslöffeln Limettensaft marinieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln von beiden Seiten schön glasig braten.

Für das Avocado-Mango-Tatar:

Zitrone halbieren und auspressen. Mango schälen, vom Stein befreien und sehr klein würfeln. Avocado schälen, vom Stein befreien und sehr klein würfeln. Avocadowürfel und die Hälfte der Mangowürfel mit zwei Esslöffeln Zitronensaft beträufeln. Orangen halbieren und auspressen. 40 Milliliter Orangensaft, Olivenöl, Chilipulver und Akazienhonig miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado-Mango-Tatar mit der Marinade vermengen und den Senf und Sojasauce dazu geben. Die restliche Mango mit einem Schuss Zitronensaft und Akazienhonig pürieren. Diese Creme dient später als Deko. Gegebenenfalls Mehl unter die Creme heben, falls die Creme zu flüssig ist.

Für die Pumpernickelerde:

Pumpernickel in einem Mixer zerbröseln. Etwas Schale der Zitrone abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Abrieb, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Garam Masala miteinander mischen und zum Pumpernickel geben. Nochmal alles mixen und bis zum Anrichten beiseite stellen.

Für die Deko:

Kresse abzupfen. Pumpernickel mit einem Servierring auf Tellern anrichten. Das Avocado-Mango-Tatar darauf geben und je zwei Jakobsmuscheln seitlich daneben geben und mit der Avocado-creme, Kresse und roten Chilifäden dekoriert servieren.

Vanessa Sudler am 26. März 2019

Avocado-Süßkartoffel-Salat, pochiertes Ei, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für den Salat:

300 g Süßkartoffeln	1 Avocado	1 ½ Frühlingszwiebeln
1 getrock. Chilischote	½ TL Zimt	2 EL Essig
1,5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ei:

2 Eier (Größe M)	2 TL Salz
------------------	-----------

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan

Für die Garnitur:

¼ Bund Schnittlauch	1,5 Zweige Zitronenmelisse	1 EL Ahornsirup
2 Limetten	1 Orange	100 ml Olivenöl
grobes Meersalz	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 3 cm dicke Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln wenden und ca. 20 Min braten. Mit Zimt bestäuben. Frühlingszwiebeln hinzugeben und ca. 1 Minute mit braten. Chilischote zerdrücken, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Ei:

Ca. zwei Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und Essig hinzufügen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen. Eier vorsichtig aufschlagen und langsam ins Wasser gleiten lassen. Topf vom Herd nehmen und die Eier ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan auf ein Backblech reiben und im Ofen knusprig backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch und Melisse abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Limetten und Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Saft mit Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Die Süßkartoffeln und die Frühlingszwiebeln mit den Avocadospalten anrichten. Das pochierte Ei aufsetzen und mit den Kräutern bestreuen. Mit Limetten-Öl und etwas grobem Meersalz garnieren.

Sabrina Gostomski am 14. Mai 2019

Börek mit Rote-Bete-Ziegenkäse-Füllung, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Börek:

200 g Filo/Yufka Teigblätter	3 Knollen vorgeg. Rote-Bete	50 g geriebene Mandeln
50 g Ziegenkäse (Weichkäse)	50 g Ziegenkäse (Frischkäse)	1 Ei
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Zweig Majoran
200 g Mehl	4 EL flüssiger Honig	1 Muskatnuss
100 g Butter	1 L Sonnenblumenöl	

Für den Salat:

frischer Wildkräutersalat	60 g Rucola-Blätter	1 Schalotte
1 Limette	1 Granatapfel	10 Walnüsse
2 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig	1 EL Walnussöl
2 TL Dijon-Senf	Salz	Pfeffer

Für die Börek:

Muskatnuss reiben und $\frac{1}{4}$ TL auffangen. Rosmarin, Thymian und Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und zusammen mit Muskat in einer Pfanne vorsichtig rösten, sodass sich die Aromen entfalten.

In einer hochwandigen Pfanne etwas Öl bei mittlerer Hitze erwärmen.

Rote Bete-Knollen schälen, am Stück reiben und Saft aufheben.

Mandeln, Ei, Saft und Ziegen-Frischkäse in die Schüssel zu den Rote Bete-Raspeln geben. Bei Bedarf Mehl nachgeben, bis eine samtig weiche, nicht zu flüssige Konsistenz entsteht. Ziegenkäse (Weichkäse) würfeln und zusammen mit Rosmarin, Thymian, Majoran und Muskat hinzugeben. Teigblätter ausbreiten und in Fünfecke schneiden. Rote Bete-Masse auf die Teigblätter verteilen und Dreiecke an der langen Seite aufrollen. Börek-Rollen einzeln in das erhitzte Pflanzenöl geben, dies mit Butter abschmecken und Börek langsam frittieren. Abtropfen lassen und mit Honig beträufeln.

Für den Salat:

Blüten vom Salat für die Garnitur beiseitelegen. Salat und Rucola waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und klein würfeln.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl, Walnussöl und Essig vermischen. Senf dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel halbieren und mit einem Esslöffel auf die Schale klopfen, sodass die Kerne in eine Schüssel fallen. Walnüsse kleinhacken und Salatmischung mit Dressing vermengen. Mit Nüssen und Granatapfelkernen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicolas Weber am 22. Oktober 2019

Bachforelle, Zwiebel-Creme, Sellerie und Radieschen

Für zwei Personen

Für die Bachforelle:

2 Bachforellenfilets 50 g Butter Salz
Pfeffer

Für die weiße Zwiebelcreme:

2 weiße Zwiebeln 1 EL neutrales Pflanzenöl 50 ml Sahne
Salz Pfeffer

Für Stangensellerie, Radieschen:

1 Stange Stangensellerie 3 Radieschen 50 ml Geflügelfond
1 Spritzer Weißwein-Essig 2 EL Butter Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Trüffel-Milchschaum:

200 ml Milch 1 EL Trüffelbutter

Für die Garnitur:

1 Limette 2 Radieschen 6 essbare Blüten
2 EL Meersalzflöcken

Für die lauwarmer Bachforelle:

Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Butter im Topf bräunen und in einen flachen Teller geben. Fischfilets salzen und pfeffern und in der Butter wenden und Teller mit Frischhaltefolie bedecken. Im Ofen bei 7 Minuten confieren lassen.

Für die weiße Zwiebelcreme:

Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in Öl dünsten bis sie weich werden. Sahne zugeben und weiter einkochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Stangensellerie, Radieschen:

Stangensellerie mit schälen und Fäden abziehen. Mit dem Sparschäler ein paar Streifen runter schneiden und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Den Rest in Rauten schneiden. 1 Radieschen in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in das Eiswasser geben. Die beiden anderen Radieschen in Spalten schneiden. Sellerierauten und Radieschenspalten in einer Pfanne in Butter anschwitzen, mit etwas Fond und Essig ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vor dem Anrichten Selleriestreifen und Radieschenscheiben mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer marinieren.

Für den Trüffel-Milchschaum:

Milch und Trüffelbutter mit Hilfe eines Mlichauerschäumers aufschäumen.

Für die Garnitur:

Schale der Limette abreiben. Meersalzflöcken mit Limettenabrieb hacken.

Meersalzflöcken mit Limettenabrieb auf die Forellen geben.

Zwiebelcreme auf Teller geben, Fisch mittig darauf setzen. Sellerierauten und Radieschenspalten darum verteilen, Streifen und Scheiben auf dem Fisch geben. Milchschaum angießen. Mit Blüten garnieren.

Lisa Lührs am 13. August 2019

Bachsaibling, Rettich, Tomaten-Salat, Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g Bachsaiblingsfilet	100 g Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rettich:

150 g Rettich	1 Zitrone	4 Radieschen
2 Zweige Petersilie	2 EL Rapsöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

10 Cocktailtomaten	100 g Rucola	10 Zweige Schnittlauch
2 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Baguette:

2 Scheiben Ciabatta	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
---------------------	-----------------	----------

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mehlieren und in einer Pfanne mit Rapsöl auf der Hautseite anbraten, dann wenden und kurz von der anderen Seite braten.

Wenn Sie Ihren Fisch mit der Haut zubereiten wollen, dann sollten Sie diese immer vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden und auch diese Seite zuerst anbraten. Durch das Einschneiden wird verhindert, dass sich das Fischfilet in der Pfanne wölbt.

Für den Rettich:

Rettich putzen und schälen. Mit einem Sparschäler dünne Streifen herstellen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft mit Rapsöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rettich damit marinieren. Die Rettichstreifen vor dem Servieren ausdrücken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Radieschen waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Radieschen zum Schluss über die Rettichstreifen geben.

Für den Salat:

Tomaten putzen und vierteln. Rucola waschen und trockenschleudern.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Ringe schneiden.

Tomaten, Schnittlauch und Rucola vermengen. Aus Öl und Zucker eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Für das Baguette:

Knoblauch abziehen. Brot mit Knoblauch einreiben und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Szalkowski am 24. September 2019

Backendl auf Rettich-Gemüse, Kartoffel-Wasabi-Mousse

Für zwei Personen

Für das Rettichgemüse:

150 g weißer Rettich	25 g Rosinen	125 ml Weißwein
25 g Rohrzucker	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	25 g Macadamianüsse
12 ml Weißweinessig	Feines Kalahari-Salz	weißer Malabar-Pfeffer
Chili		

Für das asiatische Backendl:

2 Hühnerbrüste	1 Ei	25 g Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste	100 g Pankomehl	400 ml Maiskeimöl

Für die Kartoffel-Wasabi-Mousse:

2 mehligk. Kartoffeln	250 ml Gemüsefond	120 ml Sahne
2 EL Butter	1 TL Wasabipaste	Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriandergrün	2 EL Wasabisprossen	6 Mini-Blutampferblätter
------------------------	---------------------	--------------------------

Für das Rettichgemüse:

Den Rettich waschen und in Scheiben. Die Rosinen in den Weißwein einlegen. In einer Pfanne den Rohrzucker schmelzen lassen und leicht karamellisieren. Die eingelegten Rosinen, samt Wein und Zimtstange in die Pfanne dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Die Macadamianüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die gerösteten Nüsse und den Weißweinessig mit in den Sud geben und für etwa 7 Minuten einkochen lassen. Schließlich auch die Rettich-Scheiben zugeben und schwenken. Das Rettichgemüse mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für das asiatische Backendl:

Die Haut von der Hühnerbrust entfernen. Das Fleisch in Streifen schneiden. 25 g Sahne leicht aufschlagen und mit der Wasabipaste und einem Ei vermischen.

Das Fleisch leicht salzen und pfeffern, in Mehl wenden und durch die Wasabi-Ei-Masse ziehen. Das Fleisch mit Pankomehl panieren. Bei 160 Grad in Fett ausgebacken. Zum Abtropfen das Backendl auf Küchenpapier legen und etwas salzen.

Für die Kartoffel-Wasabi-Mousse:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit Gemüsefond zum Kochen bringen und die Kartoffel-Würfel darin garen. Beim Abgießen die Fond-Flüssigkeit auffangen. Sahne und Butter mit einem Handmixer cremig rühren. So viel Fond hinzugießen, dass die Masse fließt. Danach durch ein feines Sieb streichen und mit Wasabi und Salz abschmecken. Die Mousse in einen Sahnespender füllen und auf den Teller geben.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Jelinek am 21. Mai 2019

Beef Tataki mit Wasabi-Guacamole und Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für das Beef Tataki:

350 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	2 Thymianzweige
1 Rosmarinzweig	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Wasabi-Guacamole:

2 Avocado	1 Limette	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Chili	2 TL Wasabipaste	Salz, Pfeffer

Für die Teriyakisauce:

80 ml Hühnerfond	80 ml Sojasauce	2 cm Ingwer
80 ml Mirin	4 EL brauner Zucker	3 TL Maisstärke

Für die Garnitur:

50 g Rucola	2 Radieschen	grobes Meersalz
-------------	--------------	-----------------

Für das Beef Tataki:

Die Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kräuter und die zerdrückten Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Das Filet scharf von allen Seiten anbraten. Der Rand sollte knusprig werden, das Fleisch von innen jedoch roh bleiben. Das Fleisch vom Herd nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Wasabi-Guacamole:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslöffeln.

Limette halbieren und auspressen. Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien. Schalotte abziehen und grob zerkleinern. Alle Zutaten miteinander mixen und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Teriyakisauce:

Ingwer schälen und klein hacken. Fond, Ingwer, Sojasauce, Mirin, Zucker und Maisstärke in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Anschließend eine Minute lang kochen und noch warm durch ein Sieb abgießen. Abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Tatakischeiben mit Wasabi-Guacamole und Teriyakisauce auf Tellern anrichten. Den Rucola auf dem Fleisch verteilen und mit Radieschenscheiben garnieren. Mit Meersalz bestreuen und servieren.

Stefan Baumgartner am 19. Februar 2019

Blätterteig-Tasche mit Hackfleisch, Champignons, Lachs

Für zwei Personen

Für die Fleischfülle:

1 Blätterteig	300 g gemischtes Hack	3 Frühlingszwiebel mit Grün
1 kleine Knoblauchzehe	2 TL Tomatenmark	1 TL Oregano
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 Prise gemahlene Piment	1 TL Kreuzkümmel
2 Eier	2 grüne Oliven ohne Kern	2 EL Butterschmalz
Chili	Salz	

Für die Lachs-Fülle:

1 Blätterteig	200 g Räucherlachs	300 g TK Blattspinat
1 kleine Knoblauchzehe	1 Muskatnuss	1 EL Butter
weißer Pfeffer		

Für die Champignon-Fülle:

1 Blätterteig	200 g braune Champignons	1 kleine Schalotte
1 Zweig Petersilie	Butter	1 EL Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g gemischte Blattsalate	3 Radieschen	100 ml Olivenöl
50 ml Balsamico	Salz	Pfeffer

Für die Fleischfülle: Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Ein Ei in einem Topf mit Wasser hart kochen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Oliven in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und in Butterschmalz anschwitzen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zugeben. Fleisch ebenfalls darin anrösten. Chili, Kreuzkümmel, Piment, Zitronensaft, Oregano und Tomatenmark zugeben und garen.

Ein ovales Stück Blätterteig mit der Fleischfülle belegen. Darauf ein wenig von dem gekochten Ei und den Olivenscheiben geben.

Zusammenklappen und den Rand einrollen. Ei trennen und Blätterteig mit Eigelb bestreichen und im Ofen backen.

Für die Lachs-Fülle: Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Mit Muskat und weißem Pfeffer würzen, Spinat dazu geben und kurz garen. Dann ein ovales Stück etwas ausgerollten Blätterteig mit dem Spinat belegen, ein Stück Lachs draufgeben und mit Spinat zudecken. Zusammenklappen. Mit Ei bestreichen und im Ofen backen.

Für die Champignon-Fülle: Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Pilze putzen und feinschneiden. Zugeben und leicht rösten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Crème fraîche, Salz und Pfeffer zugeben und kurz erhitzen.

Dann ein ovales Stück etwas ausgerollten Blätterteig mit der Fülle belegen. Zuklappen. Mit Ei bestreichen und im Ofen backen.

Für den Salat: Blattsalate waschen und trockenschleudern. Eine Marinade aus Balsamico und Olivenöl, Salz und Pfeffer über die unterschiedlichen Blattsalate geben und die Radieschen dekorativ zuschneiden und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Wist am 05. März 2019

Brokkoli-Crème-Suppe mit Shiitake-Ragout, Crème fraîche

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Brokkoliröschen	250 ml Hühnerfond	80 g Butter
50 ml Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Einlage:

3 Scheiben Weißbrot	250 g Shiitake	50 g Pancetta
1 Frühlingszwiebel	100 g Butter	150 g Crème-fraîche
2 EL Olivenöl	2 Zweige frischen Kerbel	

Für die Suppe:

Brokkoli in Salzwasser 6 Min. bissfest garen. Abgießen und in Eiswasser geben. Trockentupfen und ausdrücken. In der Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten.

In einem großen Topf Hühnerfond, Brokkolipüree, Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und in der Küchenmaschine mit 2 EL Crème fraîche, Salz und Pfeffer zu einem samtigen Suppe verarbeiten.

Für die Einlage:

Butter schmelzen, Brot entrinden, in Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen.

Speck in streichholzdünne Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne bräunen und auf Küchenpapier abtropfen.

Olivenöl und 15 g Butter in einer Pfanne erhitzen und kleingeschnittene Pilze (15 mm Kantenlänge) hineingeben und verrühren, so dass sie mit Fett überzogen sind. Drei Minuten schmoren, bis der Pilzsaft austritt. Die restliche Butter in den Pilzsaft rühren. Die Frühlingszwiebel putzen, hacken und dazugeben. Alles salzen und pfeffern und vom Herd nehmen.

In einer vorgekühlten Schüssel Crème fraîche leicht steif schlagen.

Zum Servieren einen großen Teelöffel Pilzragout in die Mitte eines vorgewärmten Suppentellers geben. Darum Croutons und gebratenen Speck verteilen. Einen Tupfer geschlagenes Crème fraîche auf die Pilze geben und die Suppe vorsichtig dazu schöpfen. Mit einem Kerbelzweig garnieren.

Kilian Brandenburg am 09. Juli 2019

Carpaccio mit Avocado und Koriander-Tomaten-Gremolata

Für zwei Personen

Für die Gremolata:

1 Fleischtomate	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
3 cm Ingwer	1 Bund Koriander	1 Limette
1 Orange	5 g Agavendicksaft	100 g Olivenöl

Salz

Für die gegrillte Avocado:

1 kleine Avocado	10 g Hartweizengries	Olivenöl
------------------	----------------------	----------

Chili

Für das Carpaccio:

200 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Limette	20 g Parmesan
2 EL Agavendicksaft	4 EL Olivenöl	Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskerne

Für die Koriander-Tomaten-Gremolata:

Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken. Schale abziehen, das Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Ingwer schälen und reiben.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orange halbieren und auspressen. Limette halbieren und auspressen. Tomate, Knoblauch, Schalotte, Ingwer und Koriander mit Olivenöl und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken.

Für die gegrillte Avocado:

Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Hartweizengrieß auf einem Teller verteilen und mit Chiliflocken mischen. Avocadohälften mit der Schnittfläche auf den Grieß drücken und 2-3 Minuten auf der Seite in Öl anbraten.

Zum Schluss Avocado mit Gremolata befüllen.

Für das Carpaccio:

Limette auspressen und Saft auffangen. Olivenöl, Limettensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Einen Teller mit einem Teil der Vinaigrette bestreichen. Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, unter Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen plätten. Auf dem Teller verteilen und mit der Vinaigrette bestreichen.

Parmesan reiben und über das Carpaccio streuen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen garnieren und servieren.

Naila Sänger am 19. März 2019

Carpaccio mit Parmesan-Taler und Pflücksalat

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

300 g Rinderfilet	1 unbeh. Limette	100 ml Crème-fraîche
5 EL Sahne	1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Parmesantaler:

100 g Parmesan	1 EL Paniermehl
----------------	-----------------

Für den Pflücksalat:

100 g Feldsalat	100 g Babyspinat	100 g Friséesalat
6 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
2 Scheiben Baguette	2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für das Carpaccio:

Rinderfilet in 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Klarsichtfolie mit etwas Olivenöl bepinseln, die Fleischscheibe zwischen die Folien legen und flach klopfen.

Teller mit etwas Olivenöl bepinseln und etwas Pfeffer darüber streuen.

Das Fleisch von innen nach außen fächerartig darauf drapieren.

Limette waschen und trocknen. Schale abreiben und anschließend halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche mit Saft und Schale vermengen und Sahne, Cayennepfeffer und Zucker dazugeben. Zutaten vermengen und in einen Spritzbeutel füllen. Carpaccio damit verzieren und zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Parmesantaler:

Parmesan reiben und mit dem Paniermehl mischen und in einer Pfanne ohne Fett erwärmen, bis er zerläuft. Anschließend aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Für den Pflücksalat:

Feldsalat, Friséesalat und Babyspinat gründlich waschen und trocken schleudern.

Aus 2 Esslöffeln Olivenöl, Essig und Zucker ein Dressing anrühren. Mit dem Salat vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Baguette in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anbräunen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken und auf das Baguette geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Margret Lindenau am 26. März 2019

Carpaccio vom Kabeljau, Oliven, Kapernäpfeln und Brot

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

1 Kabeljaufilet à 200 g	2 Kirschtomaten	20 g Kapernäpfel
20 g Taggia Oliven	20 ml Geflügelfond	20 ml Weißweinessig
1 Prise Zucker	1 TL getrock. Oregano	20 ml Olivenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das geröstete Brot:

2 Scheiben Ciabattabrot	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
-------------------------	-----------------	----------

Für die Garnitur:

20 g Bottarga di Muggine	1 Fleischtomate	10 g getrock. Öl-Tomaten
1 Kopf Lollo Bianco		

Für das Carpaccio:

Die Kirschtomaten in Olivenöl, Geflügelfond, Weißweinessig, Oregano und 1 Prise Salz bei geringer Hitze ca. 7 Minuten schmoren. Tomaten aus dem Sud nehmen und die Haut abziehen. Anschließend das Fruchtfleisch mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einen Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem hergestellten Tomatenpüree dünn bepinseln und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Oliven klein schneiden. Kapernäpfel ebenfalls klein schneiden und gleichmäßig über den Fisch verteilen.

Für das geröstete Brot:

Ciabatta in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun anrösten. Knoblauch abziehen und andrücken. Gerösteten Brotscheiben mit Knoblauch einreiben.

Für die Garnitur:

Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen und hacken. Fleischtomate schälen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Mit dem Rest des zuvor hergestellten Tomatenpürees marinieren und über das Carpaccio geben. Salat waschen, trocken schleudern und ggf. Blätter klein zupfen. Alles mit Rogen und Salat dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 03. September 2019

Ceviche vom Bachsaibling mit Kokos und Apfel

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

2 Bachsaiblingsfilets	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Granny-Smith-Apfel
4 Limetten, Saft	100 ml cremige Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Causa criolla:

1 Hähnchenkeule	300 g mehlig. Kartoffeln	2 Limetten
$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Rosinen	2 EL Butter	2 TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Muskatnuss
Chili	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Empanada-Teig:

75 g Weizenmehl	75 g Maismehl	3 EL Milch
$\frac{1}{2}$ Ei	1 TL Zucker	20 g Margarine
3 EL Olivenöl	1 TL feines Salz	

Für die Füllung:

80 g Schwein-Hack	120 g Rinder-Hack	100 g Feta
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Kalamata-Oliven
$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für das Ceviche:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Limettensaft mit Kokosmilch glatt rühren. Das Bachsaiblingsfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel fein hobeln.

Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Causa criolla:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenkeule waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver großzügig würzen. In einem Bräter kurz scharf in Olivenöl anbraten und anschließend mit Knoblauch und Olivenöl 20 Minuten im Ofen garen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in ausreichend Salzwasser garen. Die Kartoffeln grob zerstampfen etwas Butter hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer etwas abschmecken.

Avocado und Zwiebel feinhacken und mit Limettensaft, Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer vermengen.

Hähnchen aus dem Ofen nehmen und von der Keule zupfen bzw. in kleine Stücke schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und als Garnitur zur Seite stellen. In einem Servierring abwechselnd Kartoffelstampf, Hähnchen und Avocado schichten und leicht andrücken.

Für den Empanada-Teig:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Beide Mehlsorten mit Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Margarine, Milch, Ei und Öl hineingeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Teig ca. 3 mm dick auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einer Schüssel Teigkreise ausstechen. In die Mitte des Kreises ca. 1 EL der Füllung legen. In der Mitte zusammenklappen und mit der Gabel die Ränder festdrücken. Vor dem Backen mit etwas Eigelb bestreichen. Auf einem Backblech ca. 15 Minuten goldgelb ausbacken.

Für die Füllung:

Karotte und Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Oliven fein hacken. Alles zusammen in der Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Das Hackfleisch hinzugeben und ca. 10 Minuten anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und den Feta hineinbröseln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Viktoria Rink am 18. Juni 2019

Champignon-Creme-Suppe mit Pilz-Ravioli

Für zwei Personen

Für die Champignon-Cremesuppe:

200 g weiße Champignons	100 ml Milch	300 ml Gemüsefond
100 g Sahne	25 g Mehl	2 Stängel Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Pilz-Ravioli:

50 g braune Champignons	1 kleine Zwiebel	150 g Mehl
2 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Salz	3 EL Olivenöl
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Champignon-Cremesuppe:

Die Champignons putzen, kleinschneiden und mit Milch, Fond, Mehl und etwas Salz für 10 Minuten in einem Topf garen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sahne und Petersilie in den Topf hinzugeben und für weitere 2 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pilz-Ravioli:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und auf die Arbeitsfläche sieben. In der Mitte eine Mulde formen. Eier trennen. Das Eiweiß mit 3 EL Wasser vermischen und erst einmal zur Seite stellen.

Das Eigelb mit dem zweiten Ei und 3 EL Öl in die Mulde geben. Mit einer Gabel Eier und Öl vermischen und nach und nach das Mehl unterarbeiten. Teig zu einer Kugel formen und zum Ruhen fest in Klarsichtfolie wickeln.

In der Ruhezeit die Füllung zubereiten.

Die Champignons putzen, Zwiebel abziehen und anschließend beide Zutaten kleinschneiden. Champignons und Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons zur Seite stellen.

Den Teig aus der Klarsichtfolie nehmen und in zwei Teile zerschneiden. Die beiden Teigteile circa 0,5 cm dick ausrollen. Die Füllung in kleinen Portionen darauf verteilen. Den Teig mit der Eiweiß-Wasser-Mischung bestreichen, die zweite Hälfte darüber legen und mit den Fingern andrücken. Die Ravioli mit einem kleinen Glas oder Eierbecher ausstechen. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Hitze um eine Drittel reduzieren und die Ravioli 10-12 Min. köcheln lassen. Zum Schluss in die Suppe geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Kampmann am 21. Mai 2019

Champignon-Sherry-Suppe und gefüllte Zucchini-Röllchen

Für zwei Personen

Für die Champignon-Suppe:

500 g weiße Champignons	50 g getrock. Steinpilze	100 g Speckwürfel
2 Zwiebeln	500 ml Sahne	100 ml Sherry
100 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsefond	1 Prise Zucker
Muskatnuss	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Röllchen:

1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	100 g Rucola
6 Cherrytomaten	4 Datteln (entsteint)	1 EL Pinienkerne
100 g Frischkäse	1 kleines Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
Öl, Salz, Pfeffer		

Für die Champignon-Suppe:

Die Champignons putzen und von ihren Stielen befreien. 400 g der Champignons im Ganzen in einen Topf geben und erst ohne Fett scharf anbraten. Danach die Butter hinzugeben und die Champignons andünsten. Zwiebeln abziehen und würfeln. Champignons etwas zur Seite schieben und die Zwiebeln sowie getrocknete Pilze auf die freie Fläche geben. Mit einer Prise Zucker karamellisieren.

Danach die Zwiebeln und Champignons vermischen und gemeinsam garen. Alles mit Weißwein ablöschen, dann Gemüsefond hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. 10 Minuten kochen lassen. Dann Sherry hinzugeben.

In einem zweiten Topf die restlichen Champignons mit Speckwürfel scharf anbraten und kurz vor dem Servieren über die Suppe geben.

Getrocknete Pilze haben besonders viel Aroma und verleihen jedem Gericht einen intensiven Pilzgeschmack. Für diese Suppe die perfekte Ergänzung zu den frischen Pilzen.

Für die Zucchini-Röllchen:

Zucchini waschen und mit einem Hobel in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zuchinistreifen auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten putzen.

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend hacken. Datteln ebenfalls hacken.

Frischkäse mit Paprikawürfeln, Pinienkernen, Datteln und dem Currypulver vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf die gebratenen Zucchini-Streifen streichen. Rucola darauf platzieren, zu kleinen Röllchen aufrollen und jeweils mit einem Schnittlauchhalm zusammen binden und auf einen Spieß stecken.

Röllchen mit Tomaten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcello Ciarrettino am 24. September 2019

Crêpe-Säckchen mit Pilz-Taleggio-Füllung und Rucola

Für zwei Personen

Für die Crêpes:

2 EL Butter	2 Eier	100 g Mehl
120 ml Milch	120 ml Mineralwasser	2 Zweige Kerbel
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	Butterschmalz

Für die Füllung:

200 g Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	70 g Taleggio	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für den Rucola-Salat:

100 g Rucola	20 g Pinienkerne	100 g Parmesan
2 Scheiben Speck	1 EL Olivenöl	1 TL dunkler Balsamicoessig
1 TL Honig		

Für die Crêpes:

Für die Crêpes Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mehl, Eier, Milch, Mineralwasser, Salz, Zucker und die lauwarmer Butter in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt rühren.

Den Teig etwa 15 min. quellen lassen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und einen Esslöffel unter den Teig heben. Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser 26 cm) mit Butterschmalz bepinseln und Crêpes darin ausbacken.

Für die Füllung:

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Für die Füllung die Kräuterseitlinge putzen und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzufügen, einige min. mit braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Taleggio in Würfel schneiden. Schnittlauch in heißes Wasser legen. Crêpes mit Pilzgemüse und Käsewürfeln befüllen, über der Füllung zusammen nehmen. Mit je 2 Schnittlauchhalmen zubinden. Crêpes-Säckchen in eine ofenfeste Form setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 min. garen.

Für den Rucola-Salat:

Rucola abbrausen, trockenwedeln und in eine Salatschüssel geben. Mit Olivenöl, Balsamicoessig und Honig vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zum Rucola geben. Parmesan reiben und unter den Salat heben. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 09. Oktober 2019

Croustillants vom Steinbeißerfilet in der Frühlingsrolle

Für zwei Personen

Für die Croustillants:

200 g Steinbeißerfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 Halme Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Pck. TK-Frühlingsrollenteig	1,5 l Frittierfett
Salz	Pfeffer	

Für die Soja-Reduktion:

50 ml Sojasauce	10 ml Ketjap Manis	3 cm Ingwer
1 TL Currypulver	10 g Zucker	

Für die Koriander-Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ Zitrone	20 g Crème-fraîche
2 Zweige Koriander	5 g Korianderpulver	200 ml neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Baby-Leaf	10 Kapuzinerkresseblüten	1 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Croustillants:

Das Fischfilet unter laufendem Wasser gut waschen und trockentupfen. Anschließend grob zerkleinern und in einen Multi Zerkleinerer geben.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zerhacken und mit zum Fisch geben. Alles gut mixen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Fischmasse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und weiter zu einer groben Farce verarbeiten. Den gefrorenen Frühlingsrollenteig mit einer Aufschnittmaschine in 5 mm breite Fäden schneiden, aus der Farce kleine Bällchen formen und im Frühlingsrollenteig einrollen. Das Frittierfett erhitzen und die Bällchen darin ausbacken.

Für die Soja-Reduktion:

Ingwer schälen und fein hacken. Zusammen mit der Sojasauce und Ketjap Manis in einem Topf erhitzen, reduzieren und dicklich einkochen. Mit Currypulver und Zucker abschmecken.

Für die Koriander-Mayonnaise:

Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit einem Mixstab aufschlagen. Anschließend das Öl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl unter das Eigelb mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mayonnaise mit Zitronensaft, Crème fraîche, gehacktem Koriander und Korianderpulver vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Baby-Leaf Blättchen waschen und trockenschleudern. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse und Salatblättchen garnieren und servieren.

Brigitte Jimenez-Guder am 20. August 2019

Dinkelsotto mit Zucchini, Garnele im Kartoffel-Mantel

Für zwei Personen

Für das Dinkelsotto:

125 g Dinkel	2 kleine Zucchini	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	40 g Pecorino Romano	100 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen	1 große Kartoffel	Öl
------------------	-------------------	----

Für das Dinkelsotto:

Die Zucchini waschen und schälen. Schalen beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Das Innere der Zucchini fein würfeln und mit der fein gewürfelten Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten.

Dinkel hinzufügen und alles etwas anrösten.

Mit dem Weißwein ablöschen und Wein einkochen lassen.

Etwas Gemüsefond hinzufügen, salzen, pfeffern und einkochen lassen. Immer wieder Gemüsefond auffüllen und einkochen lassen.

Nach etwa zehn Minuten die Zuchinisohlen dazugeben und mitkochen lassen. Käse reiben.

Am Ende der Garzeit geriebenen Käse und noch etwas Olivenöl unterheben.

Für die Garnele:

Einen Topf mit Öl aufsetzen. Garnelen schälen und vom Darm befreien.

Kartoffel schälen und durch den Spiralschneider lassen. Garnelen mit den Kartoffelschlangen einwickeln und im heißen Öl goldbraun frittieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marisa Perrone am 27. August 2019

Dreierlei Tatar: Rind, Lachs und Green-Zebra-Tomaten

Für zwei Personen

Für das Rind:

50 g Rinderfilet	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ TL Kapern
1 Zweig Schnittlauch	2 g Honigsenf	2.5 ml Olivenöl
Salz		

Für den Lachs:

50 g Lachsrückenfilet	1 rote Zwiebel	1 EL Kapern
Kresse	1 EL Honigsenf	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

4 reife Green Zebra-Tomaten	1 Zwiebel	2 Zweige Basilikum
1 TL roter Balsamico	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Blüten der Kapuzinerkresse	7 Boretsch-Blüten	2 EL Rettichkeimlinge
2 EL Randensprossen		

Für das Rind:

Rinderfilet waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kapern fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fleisch-Würfel mit Zwiebeln, Honigsenf, Öl, Kapern, Schnittlauch und 1 TL Salz vermengen.

Für den Lachs:

Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und $\frac{3}{4}$ fein hacken und $\frac{1}{4}$ in feine Ringe schneiden. Kapern fein schneiden. Lachs-Würfel, gehackte Zwiebel, Kapern, Senf, eine Prise Salz und Pfeffer vermengen. Kresse abbrausen, trockenwedeln und einige Blüten davon zusammen mit den Zwiebelringen über das LachsTatar streuen.

Für die Tomaten:

Tomaten schälen, entkernen und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zwiebel und Basilikum unter die Tomaten mischen und mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Garnitur:

Kresse, Keimlinge, Sprossen und Blüten abbrausen, trockenwedeln und über das Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fabienne Senn am 22. Oktober 2019

Ei mit Spinat-Mousse, Speck, Petersilienwurzel-Chips

Für zwei Personen

Für das pochierte Ei:

2 Eier (Größe L)	1 EL Essig	Salz, Pfeffer
------------------	------------	---------------

Für die Petersilienwurzel-Chips:

300 g Petersilienwurzel	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	----------	---------------

Für den Spinatmousse:

300 g Babyspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne	100 ml Geflügelfond	50 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die knusprigen Speckscheiben:

3 Speckscheiben

Für das pochierte Ei:

Einen Topf mit Wasser und Essig zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur noch siedet. Eier vorsichtig aufschlagen, einzeln in das siedende Wasser gleiten lassen und darin ca. 5 Minuten pochieren. Anschließend vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen und evtl. etwas zurechtschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Petersilienwurzel-Chips:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/und Unterhitze vorheizen.

Die Petersilienwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilienwurzel auf ein Backblech legen, mit Olivenöl einpinseln, leicht salzen und pfeffern und für 13-15 Minuten backen.

Für den Spinatmousse:

Spinatblätter putzen, in kochendem Wasser kurz blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der Hälfte der Butter anschwitzen. Mit Geflügelfond und Sahne angießen. Sauce 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gehackten Spinat und die restliche Butter zufügen und mit einem Mixstab pürieren. Durch ein Sieb passieren, die Masse in den Sahnesiphon füllen, die Kapseln eindrehen und auf den Teller geben.

Für die knusprigen Speckscheiben:

Speckscheiben in einer Pfanne goldbraun und knusprig braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melani Barlai am 19. März 2019

Ente à l'orange mit Linsen-Salat, Petersilien-Schaum

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	2 Orangen	100 g Butter
3-4 EL Bitterorangenlikör	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

100 g rote Linsen	10 Cherrytomaten	1 rote Zwiebeln
1 Möhren	1 Stange Lauch	½ Bund Schnittlauch
250 ml Gemüsefond	3 EL Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	150 ml Sahne
½ Bund Petersilie	3 EL Walnussöl	Salz

Für die Entenbrust:

Backofen auf 200 ° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne geben, dann erst stark erhitzen und scharf anbraten. Hitze reduzieren, nach 3-4 min. wenden und etwa 1 min. anbraten. Danach im vorgeheizten Ofen ca. 20 min. weitergaren.

Orangen halbieren und auspressen. Die Pfanne mit dem Entenfett erneut erhitzen. Die restliche Butter, Orangensaft (ca. 200 ml) und Zucker in die Pfanne geben, kurz aufkochen und mit Gran Marnier ablöschen. Etwas einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Orangenfilets aus der Orange herauslösen und in der Sauce erwärmen.

Wenn der gewünschte Gargrad der Entenbrüste erreicht ist, Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und kurz ruhen lassen.

Für die Linsen:

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Möhre putzen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen und den hellen Teil in feine Streifen. 5 der Tomaten vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, Möhren, Tomaten und Lauch darin anschwitzen. Nach kurzer Zeit die Linsen dazu geben, mit Fond aufgießen und ca. 10 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Balsamicoessig dazu geben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und etwa weitere 5 min. köcheln lassen. Die restlichen 5 Tomaten halbieren, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kurz vorm Servieren den Schnittlauch und Tomaten unterheben.

Für den Schaum:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen, Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Salz, Sahne und Walnussöl elektrisch pürieren. Alles in einem Sahnesiphon einfüllen und kurz vorm Servieren als Schaum zum Gericht servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Specht am 04. Juni 2019

Exotisches Thunfisch-Tatar mit Melone und Wasabi-Schaum

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Thunfischfilet (Stück, 300 g)	1 kleine Wassermelone	1 Cantaloupe-Melone
1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote	1 Schalotte
1 Limette	2 EL Zucker	1 TL Sesamöl
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

1 Limette	200 ml Sahne	100 g Wasabicreme
$\frac{1}{2}$ Knolle Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Sesamöl
100 ml Olivenöl		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für das Tatar:

Thunfisch waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Cantaloupe-Melone halbieren, entkernen und die Hälfte in Würfel schneiden. Die Würfel sollten unbedingt die gleiche Größe haben, wie die des Thunfisches. Die Wassermelone halbieren, entkernen und in 1cm große Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und ganz fein hacken.

Chillischoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Ingwer schälen und 1 TL abreiben. Schalotte in einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Die Scheiben der Wassermelone in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten, sodass eine leichte Bräunung entsteht. Raus nehmen und in die gleiche Größe schneiden wie vom Thunfisch und der Cantaloupe-Melone. Alles zusammen mit den Thunfisch-Würfeln in eine Schüssel geben. Dazu kommen jeweils ein Viertel der klein gehackten roten und grünen Chili, Ingwer, Limettensaft, Olivenöl und die Schalotten. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

Wenn man die Zeit nicht hat, Gräten zu ziehen, kann man einen „VSchnitt“ machen, dh. man schneidet einmal links und einmal rechts an den Gräten entlang und da der Fisch aus vielen Proteinen besteht, fällt der Ausschnitt nachher nicht mehr auf und verkocht sich.

Für den Schaum:

Limette waschen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und von einer Viertel Limette die Schale abreiben. Koriander abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Wasabicreme mit Sahne, Limettensaft, Limettenabrieb, Sesamöl, Zucker und Koriander verrühren und mit dem Stabmixer zu einer Creme pürieren. In den Syphon geben und kalt stellen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und abzupfen. Das Tatar jeweils zu 3 Kugeln formen, auf den Teller geben und mit Korianderblättern dekorieren den Wasabischaum dazwischen sprühen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Kahse am 15. Oktober 2019

Falafel mit Taboulé und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für die Falafel:

300 g Kichererbsen, (Dose)	2 Eier	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 g Mehl
Kreuzkümmel	gelbes Curry	Kurkuma, Olivenöl

Für das Taboulé:

200 g Bulgur	150 g Cherrytomaten	1 Zitrone
1 rote Zwiebel	3 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Minze
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt, 3,5%	2 EL Sesampaste	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Kopf Römersalat	1 Granatapfel
-------------------	---------------

Für die Falafel:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kichererbsen abgießen und mit Eiern, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in einem Mixer zu einer cremigen Masse zerkleinern. So lange Mehl hinzugeben, bis sich ein weicher Teig formt. Mit Kreuzkümmel, Curry und Kurkuma würzen und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Öl in einem Topf erhitzen und goldgelbe Falafel darin ausbacken. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Taboulé:

Zitrone halbieren und auspressen. Bulgur mit 200 ml Wasser und Zitronensaft quellen lassen. Bulgur in eine große Schüssel füllen, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten fein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebel, Tomate, Olivenöl, Petersilie und Minze unter den Bulgur mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt-Dip:

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Naturjoghurt mit der Sesampaste, Knoblauch und dem Zitronensaft verrühren und die Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Blätter vom Römersalat abzupfen, abbrausen und trockenwedeln. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Römersalat auf Teller anrichten. Taboulé darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen garnieren und die Falafel daneben geben und servieren.

Mohammed Alaa Eddine am 09. Oktober 2019

Fisch-Spieße vom Seelachs mit Limetten-Sojasauce, Ananas

Für zwei Personen

Für die Spieße:

125 g Seelachsfilet	2 kl. rote Schalotten	2 kl. rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen	1 cm Ingwer	1 cm Kurkuma-Wurzel
9 Zitronengrasstangen	2 Kaffir-Limettenblätter	40 ml Kokosmilch
25 g getrock. Kokosraspel	1 TL Erdnussöl	½ TL brauner Zucker
½ TL Salz		

Für die Limetten-Sojasauce:

½ Knoblauchzehe	1 kleine rote Zwiebel	1 kleine rote Chilischote
2 EL Ketjap Manis	1 Limette	½ TL neutrales Öl
Salz		

Für die gegrillte Ananas:

1 Ananas	1 kl. rote Chilischote	1,5 EL Butter
1 EL Honig	¼ TL Zimt	

Für die Garnitur:

1 Bananenblatt	1 Limette
----------------	-----------

Für die Spieße:

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Ingwer schälen und fein hacken. Kaffir-Limettenblätter und das Innere einer halben Zitronengrasstange ebenfalls klein hacken. Kurkuma, Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Chili, Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras mit Kokosmilch in einem Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. In einer Pfanne die Paste einige Minuten bei geringer Hitze aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und mit einem Blickhacker klein hacken. Würzpaste und Kokosraspeln hinzufügen und zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Zitronengras auf ca. 15 cm kürzen und jeweils längs halbieren, so dass man 8 Spieße hat. Die Fischmasse in gleich große Kugeln teilen und jeweils eine Kugel um einen Zitronengrasstängel wickeln. Spieße in einer Grillpfanne in Öl goldbraun grillen.

Für die Limetten-Sojasauce:

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili, Zwiebeln und Knoblauch mit Ketjap Manis, Öl und Limettensaft vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die gegrillte Ananas:

Ananas schälen, den Strunk entfernen und vier Scheiben abschneiden.

Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen. Honig, Zimt und Chili einrühren. Ananas-Scheiben mit der Honig-Chili-Mischung vermengen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. grillen.

Für die Garnitur:

Bananenblatt auf die Größe der Teller zuschneiden und jeweils auf einen Teller ein Blatt legen. Limette vierteln.

Jeweils vier Spieße mit zwei Scheiben Ananas auf einem Bananenblatt anrichten und mit Limettenvierteln garnieren. Dazu separat die Sauce reichen und servieren.

Christina Weinreich am 17. September 2019

Garnelen mit Mango-Gemüse-Tatar und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	2 Eier	1 kleine rote Chilischote
1 Limette	1 Zweig Koriander	80 g Panko
2 EL Speisestärke	Butterschmalz	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse-Mango-Tatar:

1 Süßkartoffel	1 Chioggia-Rübe	1 Kohlrabi
1 Mango	1 Thai-Chili	3 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	1 EL Kokosöl	1 TL Zitronen-Pfeffer
Salz		

Für die Avocado-Creme:

1 Avocado	250 ml Gemüsefond	1 EL Crème-fraîche
Salz		

Für die Garnelen:

Die Chilischote halbieren, entkernen und die Hälfte fein würfeln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limettenschale fein abreiben und zusammen mit Chili, Koriander, Salz, Zucker und Pankobröseln mischen. Riesengarnelen waschen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. In Speisestärke wälzen und überschüssige Stärke abklopfen. Eier trennen, Eiweiße leicht anschlagen und die bemehlten Garnelen durch das Eiweiß ziehen. Anschließend in der Limetten-Chili-Mischung wenden und überschüssige Würze leicht abklopfen. Butterschmalz erhitzen, die Garnelen darin goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse-Mango-Tatar:

Süßkartoffel, Chioggia-Rübe, Kohlrabi und Mango schälen. Die Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Kokosöl für ca. 5 Minuten anbraten und leicht salzen. Rübe, Kohlrabi und Mango ebenfalls in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit der gebratenen Süßkartoffel in eine Schüssel geben. Chili halbieren, entkernen und die Hälfte fein hacken. Mit Olivenöl, Essig und Zitronen-Pfeffer zum Gemüse geben und alles miteinander marinieren. Salzen und ziehen lassen.

Für die Avocado-Creme:

Avocado vom Kern lösen, das Fruchtfleisch mit Gemüsefond in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme mixen. Leicht salzen und mit Crème fraîche verfeinern.

Das Gericht auf einem flachen Teller anrichten und servieren.

Camilo López am 30. Juli 2019

Garnelen-Saganaki mit Fenchel, Estragon, Feta und Brot

Für zwei Personen

Für das Saganaki:

3 Riesengarnelen mit Köpfen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone (Schale)
200 g Feta	2 Mini-Fenchelknollen	1 Orange (Abrieb)
150 ml Anisée	250 ml Gemüsefond	1 Bund Estragon
½ Bund Thymian	100 g Butter	Olivenöl
1 TL getr. Oregano	1 TL Zatar	Chiliflocken
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für das Brot:

1 französisches Baguette	4 EL Mehl (Type 405)	1 TL Backpulver
10 entkernte Oliven	3 EL Joghurt	100 ml Olivenöl
1 EL Meersalz		

Für die Garnitur:

2 TL Sumach

Für das Saganaki:

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Thymianblätter abzupfen. Mit den Garnelen und etwas Olivenöl vermengen. In Frischhaltebeutel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Feta zerbröckeln und mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Oregano vermengen. Im Frischhaltebeutel in den Kühlschrank.

Fenchel waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben der Länge nach schneiden.

Olivenöl erhitzen, Garnelen in die Pfanne geben und 1-2 Minuten braten und beiseite stellen. Marinade in der Pfanne lassen und darin den Fenchel ca. 6-7 Minuten anbraten.

Mit Anisée aufgießen und auf die Hälfte reduzieren.

Fond dazugeben, Hitze erhöhen und stark reduzieren. Bei mittlerer Temperatur die Butter, Estragon, Zatar, Salz und Pfeffer dazugeben. Nun die Garnelen nochmals 3 Minuten mit dem Fenchel braten.

Feta und Orangenabrieb über die Garnelen und den Fenchel verteilen.

Für das Brot:

Mehl, Joghurt, Olivenöl, Oliven, Backpulver und Meersalz zu einem nicht zu festen Teig verkneten.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Teig in mehrere Stücke teilen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne knusprig Gold ausbacken.

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten.

Für die Garnitur:

Das Gericht mit Sumach bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 15. Januar 2019

Gebackener Salat, Hähnchen-Brust-Filet, Pancetta-Mantel

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 130 g	100 g Pancetta	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Sud:

250 g rohe Schinkenwürfel	5 Möhren	1 Lauchstange
1 Sellerie	2 Frühlingszwiebeln	2 Zwiebeln
80 g Pecorino	1 L Rinderfond	1 Bund glatte Petersilie
50 g Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 Römerherzen	1 EL Chiliflocken	50 g Butter
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und jeweils einen Zweig beiseitelegen. Die restlichen Zweige klein hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, dem kleingehackten Rosmarin und Thymian würzen, kurz in Öl und Butter anbraten und dann mit dem Pancetta ummantelt anbraten. Den Thymian- und Rosmarinzweig zum Aromatisieren in die Pfanne geben.

Für den Sud:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebeln abziehen und klein hacken. Möhren, Sellerie, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, von Enden befreien und in Brunoise schneiden. Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln in Öl und Butter kurz anschwitzen und die Schinkenwürfel hinzufügen. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pecorino reiben und zum Sud zugeben.

Für den Salat:

Salat waschen, trocken schleudern und jeweils halbieren. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Salat-Hälften kurz darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in den Sud geben, mit Chiliflocken würzen und für ca. 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna-Maria Günz am 15. Oktober 2019

Gebratener Lachs mit Teriyaki-Sauce, Sesam-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 125 g	3 cm Ingwer	5 EL Sojasauce
2 EL Mirin	3 EL Sake	2 EL Zucker
1 TL Honig	1 Msp. Paprikapulver	Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für den Sesam-Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 kleine rote Chili	1 Limette
2 EL Sesamkörner	1 Msp. Kreuzkümmel	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

Für die Sauce den Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker, Honig und Paprikapulver aufkochen, circa 5 Minuten köcheln und auskühlen lassen.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Sesamöl glasig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Vor dem Servieren die Teriyaki-Sauce über den Lachs gießen.

Für den Sesam-Gurkensalat:

Gurke schälen und in feine Scheiben reiben.

Für das Dressing die Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Limette heiß waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Limettensaft, -abrieb, Rapsöl und Chili verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Gurken mit dem Dressing vermischen.

Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten und den größten Teil über den Gurken-Salat geben. Den Rest über den Teriyaki- Lachs streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Kumke am 16. April 2019

Gefüllte Rote Bete, Bacon-Crunch, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Rote Bete:

4 Kugeln vorgek. Rote Bete 150 g gesalz. Nuss-Mischung 100 g Schafskäse
3 EL brauner Zucker 3 EL Palmzucker

Für den Bacon-Crunch:

4 Scheiben Bacon

Für den Wildkräutersalat:

400 g Wildkräutersalat 50 ml Olivenöl 50 ml Passionsfruchtessig
2 EL Honig 2 EL Senf

Für die Rote Bete:

Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schafskäse mit einer Gabel grob zerkleinern. Nussmischung in einer beschichteten Pfanne anrösten und mit braunem Zucker karamellisieren. Schafskäse untermischen. Rote Bete aushöhlen und mit der Nuss- Schafskäse-Mischung füllen. In eine feuerfeste Form stellen und mit dem Palmzucker betreuen. 25 Minuten im Backofen backen.

Für den Bacon-Crunch:

Bacon in Pfanne kross werden lassen und zu Bröseln zerkleinern.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräutersalat abbrausen und trockenwedeln. Aus Olivenöl, Passionsfruchtessig, Honig und Senf eine Vinaigrette anrühren und mit dem Wildsalat vermischen.

Wildsalat auf Teller anrichten. Rote Bete darauf setzen und mit Bacon garniert servieren.

Oliver Wendt am 13. August 2019

Geflügelleber mit Birnenkompott, Frühlingszwiebeln

Für zwei Personen

Für die Geflügelleber:

240 g Gänseleber	1 Schalotte	8 Blätter Salbei
$\frac{1}{2}$ EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Frühlingszwiebeln:

2 kleine Frühlingszwiebeln mit Grün	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Selleriesalz
-------------------------------------	---------------	-------------------------------

Für den Birnenkompott:

$\frac{1}{4}$ Broiche	1 Birne	1 Knoblauchzehe
1 EL Honig	3 EL Butter	Salz

Für die gerösteten Pumpernickel:

2 Scheiben Pumpernickel	2 EL Reisessig	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
1 TL Butter	Meersalz	

Für die Garnitur:

10 helle Trauben ohne Kerne	10 ml Williams-Christ-Brand
-----------------------------	-----------------------------

Für die Geflügelleber:

Die Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Schalotten mit Salbei darin anbraten.

Die Gänseleber in Scheiben schneiden, dazugeben und etwa 2 $\frac{1}{2}$ Minuten anbraten und herausheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln:

Die Frühlingszwiebeln im Olivenöl scharf anbraten, mit Selleriesalz abschmecken, beiseite stellen und warmhalten.

Für den Birnenkompott:

Die Birne schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Das Brot in 1 cm dicke Scheibe schneiden und rund ausstechen.

Die Brotscheiben in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter, angedrücktem Knoblauch und Honig langsam goldbraun braten.

Mit Salz abschmecken.

Für die gerösteten Pumpernickel:

Den Pumpernickel in einem Mixer fein bröseln. In einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Zucker leicht knusprig braten. Mit Reisessig und Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Trauben halbieren und in einem Topf mit dem Schnaps einige Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den beschwipsten Trauben garnieren und servieren.

Mark Christen am 18. Juni 2019

Gehackte Hühner-Leber und Ei mit Zwiebeln und Kartoffel

Für zwei Personen

Für die Leber:

200 g Hühnerleber	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Brötchen vom Vortag	2 Eier	200 g Butter
1 TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Eier und Zwiebeln:

3 Eier (M)	1 weiße Zwiebel	2 Jungzwiebeln
------------	-----------------	----------------

Für die Kartoffel:

1 große mehligk. Kartoffel

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1-2 EL mittelsch. Senf	50 ml Weißweinessig
150 ml Sonnenblumenöl		

Für die Garnitur:

1 Bund Radieschen	6 Cherrytomaten	1 Frühlingszwiebel
1 süßes Brötchen		

Für die Leber:

Die Hühnerleber von beiden Seiten in Butter in einer Pfanne braten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kleinhacken. Brötchen kleinschneiden und mit der Leber vermischen. Rote Zwiebel abziehen, in kleine Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mitrösten.

Für die Eier und Zwiebeln:

Eier in einem Topf mit Wasser hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und zerdrücken. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden.

Für die Kartoffel:

Kartoffel waschen und mit Schale in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Abgießen und in Scheiben schneiden. Kartoffel zerstampfen.

Für die Mayonnaise:

Eier, Senf, Essig und Sonnenblumenöl in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab langsam zu einer Mayonnaise verrühren. Kartoffeln, Eier und weiße Zwiebeln mit der Mayonnaise vermengen. Jungzwiebel dazureichen.

Für die Garnitur:

Radieschen und Tomaten waschen, trockentupfen und feinschneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Süßes Brötchen aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ronny Scheer am 14. Mai 2019

Gemüse-Palatschinken mit Wiener Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Palatschinken:

2 Eier	250 ml Milch	4 EL Weizenmehl
50 g Parmesan	Öl	Salz

Für die Gemüsefüllung:

1 Karotte	1 kleine rote Paprika	3 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 süß-saure Essiggurke	50 g Parmesan
½ Bund glatte Petersilie	Öl	Pfeffer, fein gemahlen

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	20 ml Weißweinessig
1 EL Maiskeimöl	2 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Palatschinken:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Mehl, Milch, eine Prise Salz hinzufügen und vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und zwei Palatschinken ausbacken. Parmesan fein reiben und jeweils 2 EL Parmesan auf die Palatschinken geben. Palatschinken warm halten.

Für die Gemüsefüllung:

Karotte schälen und klein schneiden. Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, schälen, putzen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Petersilie hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin scharf anbraten und ca. 8 min. garen bis das Gemüse weich gegart ist. Petersilie unterheben. Auf einen Teller zum Auskühlen geben.

Parmesan reiben. Essiggurke fein schneiden und zusammen mit 2 EL Palatschinkenteig, 2 EL Parmesan und dem angebratenen Gemüse vermengen. Masse mit Pfeffer würzen und auf die fertigen Palatschinken verteilen, einrollen, mit etwas Parmesan bestreuen und ca. 5 min. im Ofen überbacken.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen, in sehr dünne Scheiben hobeln und salzen.

Knoblauch abziehen, klein schneiden, mit dem Messer zerdrücken, zur Gurke geben und vermengen. Vor dem Servieren den Gurkensaft abgießen und die Gurken mit Zucker, Essig und Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Palatschinken auf Tellern anrichten, den Gurkensalat in einem extra Schälchen dazu reichen und servieren.

Arno Weiss am 26. März 2019

Gemüse-Taler mit Lachs und Kräuter-Salsa

Für zwei Personen

Für den Teig:

75 g Mehl	$\frac{1}{4}$ Pck. Backpulver	40 g Magerquark
1,5 EL neutrales Öl	1,5 EL Milch (3,5%)	1 TL Zucker
1 EL gemischte, trockn. Kräuter	Salz	

Für den Belag:

1 Lachsfilet à 200 g	1 dünne grüne Zucchini	1 dünne gelbe Zucchini
1 dünne Aubergine	1 EL Honig	Olivenöl
3 Zweige Thymian	Chiliflocken	grobes Salz

Für die Kräutersalsa:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	100 ml Olivenöl	1 Limette (Saft, Abrieb)
Salz		

Für den Teig:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl, Backpulver, Magerquark, Öl, Milch, Zucker, getrocknete Kräuter und Salz zu einem Teig verarbeiten.

Teig dünn ausrollen. Mit einem Servierring Kreise ausstechen und im Ofen backen.

Für den Belag:

Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten.

Die Quark-Öl-Taler mit den angebratenen Zucchini und Auberginen belegen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Mit Thymian, Salz und Chiliflocken würzen, ggf. mit Olivenöl und Honig beträufeln.

Lachs salzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

Für die Kräutersalsa:

Knoblauch und Schalotte abziehen und feinhacken.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette abreiben, halbieren und auspressen.

Alles mit Olivenöl vermengen und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jessica Golnik am 12. Juni 2019

Gratinierter Sommer-Salat und Tomaten-Pesto auf Crostini

Für zwei Personen

Für die Crostini:

1 Baguette 1 Knoblauchzehe 100 g Butter
1 TL Salzflöcken

Für das Tomatenpesto:

40 g Rucola ½ Bund Basilikum 8 getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen 25 g Pinienkerne 40 g Parmesan
1 TL Tomatenmark 1 Prise Zucker 1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Salat:

1 Paprika 10 Zuckerschoten 8 Kirschtomaten
1 Avocado 40 g Rucola 2 Mozzarellakugeln
50 g Pinienkerne 1 Prise Zucker 4 TL weißer Balsamico
1 TL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Crostini:

Backofen auf 230 C Grad Oberhitze vorheizen.

Knoblauchzehe abziehen.

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und mit Knoblauch abreiben. Eine Pfanne erhitzen und die Scheiben darin auf beiden Seiten anrösten. Butter mit Salzflöcken vermengen, bestreuen. Die angerösteten Baguettescheiben im Backofen bei 100 Grad backen..

Für das Tomatenpesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen.

Rucola und Tomaten waschen. Knoblauchzehen abziehen.

Die gerösteten Pinienkerne, Rucola, Basilikum, geschälte Knoblauchzehen, Tomaten, eine Prise Zucker, Tomatenmark, Salz und Pfeffer und etwas Olivenöl mit einem Stabmixer zu einer sämigen Masse pürieren. Zum Schluss noch den Parmesan reiben und dazugeben. Nochmal pürieren.

Für den Salat:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen.

Zuckerschoten waschen und vierteln. Paprika ebenfalls waschen und in ähnlich große Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin Schoten und Paprika für 5 Minuten braten.

Avocado schälen, entkernen und kleinschneiden. Rucola waschen.

Pinienkerne, das gebratene Gemüse, die Avocado und den Rucola zu einem Salat vermengen. Etwas Balsamico hinzugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella abtropfen lassen und waagrecht halbieren. Tomaten waschen und vierteln.

Jeweils zwei Servierringe auf einen Crostini stellen. Salat und Pesto in die Ringe schichten und mit einer Mozzarella-Hälfte abdecken.

Die gefüllten Anrichterringe auf den Crostini im Backofen backen, bis der Mozzarella die gewünschte Bräunung erlangt hat.

Zum Servieren die Ringe vorsichtig entfernen und mit Olivenöl und Balsamico nappieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Bußmann am 28. Mai 2019

Hähnchen, Schweine-Filet, Shrimps, Kartoffel-Plätzchen

Für zwei Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

300 große festk. Kartoffeln 300 g Butterschmalz 1 Ei
1 EL Kartoffelstärke 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Dip-Basis:

250 g griech. Joghurt (10%) ½ TL Senf Salz, Pfeffer

Für Topping 1:

6 kleine Tiefsee-Shrimps 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone
1 Bund Dill Öl Salz, Pfeffer

Für Topping 2:

1 kleines Schweinefilet (50 g) 1 Apfel 1 TL Meerrettich
1 EL neutrales Öl 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für Topping 3:

1 Hühnerfilet (50 g) 1 reife Mango 1 Banane
1 TL Currypulver 1 EL neutrales Öl 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 grüne Paprika 1 rote Paprika

Für die Kartoffelplätzchen:

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffeln schälen, raspeln, kräftig ausdrücken und mit Ei, Kartoffelstärke, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

Butterschmalz in eine Pfanne geben, heiß werden lassen und kleine Küchlein darin ausbacken.

Für die Dip-Basis:

Joghurt mit Salz, Pfeffer und Senf vermischen und dann in drei Portionen aufteilen.

Für Topping 1:

Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 TL der Schale abreiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Dill und Zitronenabrieb mit einer Joghurt-Portion vermengen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Shrimps waschen, trocken tupfen und in Öl kurz anbraten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Dill-Zitronen-Dip auf ein Kartoffelplätzchen legen.

Für Topping 2:

Apfel waschen, entkernen und reiben. Meerrettich und 3 TL geriebenen Apfel mit der zweiten Joghurt-Portion vermengen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in Butter und Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Apfel-Meerrettich-Dip auf ein weiteres Kartoffelplätzchen legen.

Für Topping 3:

Mango halbieren, Fruchtfleisch entnehmen und in kleine Würfel schneiden. Banane schälen, klein schneiden und ¼ der Banane zusammen mit Curry und 1 EL Mango-Stücken pürieren.

Hühnerfilet waschen, trocken tupfen, in Öl und Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. zusammen mit dem Mango-Dip auf ein drittes Kartoffelplätzchen legen.

Für die Garnitur:

Beide Paprikas waschen, von Kernen und Scheidewänden entfernen und in kleine Würfelchen schneiden. Über die Kartoffelplätzchen streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annegret Eisenberg am 15. Oktober 2019

Hähnchen-Brust in Hogao, Kochbananen-Chips, Guacamole

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrustfilet à 100 g	200 g Fleischtomaten	1 Zwiebel
1 Prise Safran	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Bananenchips:

1 Kochbanane

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Zwiebel	1 Limette
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

Das Hähnchenbrustfilet in Salzwasser kochen bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 75 Grad erreicht hat. Fleisch aus dem Wasser nehmen und fein zupfen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Tomaten vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Fleisch in die Pfanne geben, verrühren und für einige Minuten köcheln lassen.

Für die Bananenchips:

Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Fritteuse goldgelb ausbacken, dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Guacamole:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Limette unter heißem Wasser abspülen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch herauskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebeln unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Söhnholz am 03. September 2019

Hähnchen-Brust, Zitronen-Sahne-Soße, Zucchini-Spaghetti

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrustfilet	1 Frühlingszwiebel	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	150 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Kurkuma	gemahlener Koriander
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Spaghetti:

1 große Zucchini	20 g Parmesan	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In dem Olivenöl anschwitzen, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzugeben. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

10 g Dill und 200 ml Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Den Saft zu der Hähnchenbrust geben und 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und die entstandene Flüssigkeit mit Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zurück in die Sauce geben und ziehen lassen.

Mit Zitronenabrieb garnieren.

Für die Zucchini-Spaghetti:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini waschen und mit Hilfe eines Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten. Die Zucchini-Spaghetti in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und zum Garnieren drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Farah Ouahi-Held am 16. April 2019

Hühnchen-Saté, Gurken-Salat, Garnele mit Mango-Dip

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Garnelen	1 Ei	50 g Mehl
50 g Panko	Salz	Pfeffer, Öl

Für den Mango-Dip:

1 reife Mango	1 Zitrone	100 g Crème-fraîche
50 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 Msp. Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	

Für den Gurkensalat:

1 kleine Gurke	2 Schalotten	3 cm Ingwer
1 kleine Chilischote	1 Stängel Koriander	3 EL Reissessig
$\frac{1}{2}$ TL geröstetes Sesamöl	3 EL Zucker	Salz

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 Karotte	1 Limette
1 Frühlingszwiebel	3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote	3 Stiele Koriander, Wurzel	1 Stiel Thaibasilikum
2 EL Fischsauce	1 EL helle Sojasauce	1 EL gesalzene Erdnüsse
1 EL brauner Zucker		

Für die Wan-Tan:

4 Wan Tan Blätter	50 g Schweinehack	1 Ei
2 TL süße Chilisauc	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Saté-Spieße:

150 g Hähnchenbrust	1 Limette	50 ml Kokosmilch
1 TL gelbe Currypaste	4 EL Erdnussöl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die gebackenen Garnelen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und verquirlen. Mehl und Panko auf jeweils einem Teller verteilen und eine Panierstraße aufbauen. Garnelen erst durch Mehl, dann durch Ei und zuletzt Panko ziehen. Den Pankomantel leicht andrücken. Garnelen 2-3 Minuten goldbraun in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Mango-Dip:

Die Mango schälen und in Stücke schneiden. In einem Mixbecher pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Zitronensaft mit Sauerrahm, Crème fraîche, Senf, Currypulver, Kurkuma und Salz zur Mango geben und noch einmal durch pürieren.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Scheiben hobeln. Scheiben fein würfeln.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Chilischote halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und fein würfeln. Ingwer schälen, auf einer Reibe reiben und den ausgetretenen Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den entstandenen Ingwersaft mit Reissessig, Zucker, Salz und dem Sesamöl verrühren. Mit Gurke, Koriander, Chili und Schalotten vermischen und 10 Minuten marinieren.

Für den Glasnudelsalat:

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Karotte schälen, mit einem Zestenreißer in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel abziehen,

vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chili halbieren und Kerne und Scheidewände entfernen. Koriander abrausen, trockenwedeln und 2 Wurzeln fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

2 EL Limettensaft, Zucker, Fischsauce und Sojasauce in eine kleine Schüssel geben und zu einem Dressing vermengen. Chili, Knoblauch, Ingwer und Korianderwurzel hinzugeben und verrühren. Basilikum abrausen und trockenwedeln. Korianderblätter und Basilikumblätter abzupfen. Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit Karottenstreifen, Koriander, Basilikum und Frühlingszwiebeln vermischen. Erdnüsse fein hacken. Dressing über den Salat geben und leicht vermengen. Erdnüsse darüber streuen.

Für die Wan-Tan:

Ei aufschlagen und Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Schweinehack mit Chilisauce vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 1 TL davon auf die Mitte eines Wan Tan Blattes geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und zu einem Dreieck umschlagen. Ränder gut andrücken. In der Fritteuse oder im Topf goldbraun ausbacken.

Für die Saté-Spieße:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch aufspießen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Limettensaft mit Kokosmilch, Currypaste, Erdnussöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Spieße damit bestreichen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Spieße darin saftig braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Steinkamp am 19. März 2019

Honig-Ziegenkäse-Ravioli mit Walnüssen und Nussbutter

Für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier	150 g Weizenmehl Type 550	50 g Weizenmehl Type 1050
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Füllung:

100 g Ricotta	50 g Ziegenfrischkäse	20 g Walnüsse
20 g geriebener Parmesan	2 EL Honig	Salz, Pfeffer

Für die Nussbutter:

100 g Butter

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für den Teig:

Mehl, Eier, Öl und Salz von Hand zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und ca. 10 min. im Kühlschrank ruhen lassen (in dieser Zeit kann die Füllung vorbereitet werden).

Den Teig mit einer Nudelmaschine zu zwei dünnen Bahnen ausrollen.

Die Füllung mit einem Teelöffel mit etwas Abstand zueinander auf der Teigbahn verteilen. Die zweite Teigplatte darüber legen und mit dem Ravioliausstecher die einzelnen Ravioli ausstechen. Mit einer Gabel zusätzlich die Enden zusammen drücken.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli ins siedende Wasser geben. Wenn die Ravioli aufsteigen, das Wasser abgießen.

Für die Füllung:

Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne mit einem Esslöffel Honig karamellisieren lassen. Anschließend klein hacken.

Ricotta und Ziegenfrischkäse in einer Schüssel vermengen. Parmesan reiben. Den restlichen Honig, Parmesan, und die gerösteten Walnüsse hinzu geben und vermengen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nussbutter:

Butter in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sie beginnt aufzuschäumen. Hitze weiter reduzieren und die Butter bräunen lassen. Anschließend die Butter durch ein sehr feines Sieb oder Tuch abseihen und die Molke aus der Butter entfernen.

Für die Garnitur:

Parmesan hobeln.

Die Ravioli auf Tellern anrichten, mit der Nussbutter beträufeln und dem geriebenem Parmesan garnieren.

Laura Diekmann am 13. August 2019

Jakobsmuschel-Saltimbocca, Brioche-Taler, Pesto

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 Scheiben Brioche	8 ausgelöste Jakobsmuscheln	4 Scheiben Parmaschinken
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
60 g Butter	100 g getrock. Öl-Tomaten	60 g Forellenkaviar
Pfeffer	Salz	

Für das Kürbiskernpesto:

70 g Kürbiskerne	30 g Pinienkerne	100 ml Kürbiskernöl
50 g Parmesan	1 Knoblauchzehe	Pfeffer
Salz		

Für das Wasabi-Eis:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	200 g Crème-fraîche	125 g Wasabipaste
8 EL Heller Sirup		

Für das Jakobsmuschel-Saltimbocca:

Jakobsmuscheln abbrausen, sorgfältig trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Parmaschinken in insgesamt acht Scheiben halbieren. Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Jakobsmuscheln mit je einem Salbeiblatt in einen Streifen Parmaschinken wickeln.

Knoblauch abziehen und die Zehe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Jakobsmuscheln und Knoblauch hineingeben und die Jakobsmuscheln auf jeder Seite etwa 1-2 Minuten goldbraun anbraten. Jakobsmuscheln herausheben, kurz abtropfen lassen.

Anschließend restliche Salbeiblätter im verbliebenen Öl in der Pfanne knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp legen.

Aus dem Brioche 8 Kreise ausstechen, die etwas größer sind, als die Jakobsmuscheln. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen, die Brotkreise darin goldbraun anbraten. Herausnehmen, leicht salzen und auf Küchenkrepp legen.

Die Tomaten mit dem Mixer pürieren.

Die knusprigen Briochetaler mit Tomatenpüree bestreichen, mit je einer Jakobsmuschel belegen und mit den frittierten Salbeiblättern und dem Forellenkaviar garnieren.

Für das Kürbiskernpesto:

Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Kürbiskerne und Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Mit Kürbiskernöl, Parmesan, Salz, Pfeffer und dem Knoblauch im Mixer pürieren.

Für das Wasabi-Gurken-Eis:

Die Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden und mit Crème fraîche, Wasabi und hellem Sirup in einem hohem Gefäß mit dem Stabmixer zu einer homogenen feinen Masse mixen. Die Masse in die Eismaschine geben und gefrieren lassen.

Jakobsmuschel-Saltimbocca auf Briochetaler auf Tellern anrichten und das Kürbiskernpesto daneben geben. Das Wasabi-Gurken-Eis daneben garnieren und servieren.

Theresia Edskes am 04. Juni 2019

Jakobsmuscheln mit Apfel-Avocado-Tatar, Mango-Salsa

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Avocado	1 Apfel	1 Limette
50 ml Traubenkernöl	2 cm Ingwer	1 Spritzer Tabasco
$\frac{1}{2}$ TL grüner Pfeffer	Salz	

Für die Jakobsmuscheln:

4 große Jakobsmuscheln	2 Blätter Strudelteig	1 kleiner Thymianzweig
50 g Ghee	30 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ reife Mango	60 g Pinienkerne	2 EL Tomaten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	20 ml Apfelessig
1 Limette	80 ml fruchtiges Olivenöl	1 TL Lavendelhonig
Korianderkörner	1 Prise Chilipulver	1 Spritzer Tabasco
Salz	Pfeffer	

Für das Tatar:

Für das Tatar die Avocado und den Apfel schälen und vom Kern bzw. Strunk befreien. Apfel und Avocado in kleine Würfel schneiden. Limette halbieren und auspressen. Apfel- und Avocadowürfel in Limettensaft und Traubenkernöl marinieren. Ingwer schälen und reiben. Grünen Pfeffer in einem Mörser zerreiben. Ingwer und Pfeffer unter die marinierten Apfel und Avocadowürfel heben und mit Tabasco und Salz abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln halbieren, so dass zwei dicke Scheiben entstehen.

Die Strudelteigblätter einzeln mit Ghee bepinseln, übereinanderlegen und gut zusammendrücken. Kurz an einem kalten Ort ruhen lassen und mit einem Ausstecher in der Größe der Jakobsmuschelscheiben ausstechen.

Die Jakobsmuschelscheiben mit etwas Ghee bepinseln, leicht salzen und pfeffern und dann oberhalb und unterhalb jeweils die ausgestochenen Strudelblätter ankleben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln mit dem Strudelteig zusammen mit dem Thymianzweig bei starker Hitze von beiden Seiten etwa 20 Sekunden knusprig braten.

Für die Salsa:

Für die Salsa Mango schälen (nur die Hälfte verwenden) und in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Koriander hacken.

Korianderkörner in einem Mörser zerreiben. Knoblauch abziehen und hacken.

Frischen und zerriebenen Koriander mit den Pinienkernen, dem Knoblauch und den Tomaten- und Mangowürfeln vermengen.

Lavendelhonig und Tabasco unterheben. Die Salsa 2 bis 3 Stunden durchziehen lassen (darauf wird aufgrund der Zeit verzichtet).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Koch am 04. Juni 2019

Jakobsmuscheln mit Apfel-Pistazien-Mus und Pancetta

Für zwei Personen

Für das Apfel-Pistazien-Mus:

6 Scheiben Pancetta (rund)	2 Äpfel (Braeburn)	12 kleine Blätter Salbei
1 Zimtstange	6 Nelken	1 Sternanis
100 g Pistazien	1 Zitrone (Saft)	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
2 EL Butter	Olivenöl	Maldon Sea Salt
Pfeffer		

Für die Jakobsmuschel:

6 frische Jakobsmuscheln	Salz
--------------------------	------

Für die Garnitur:

1 Kästchen Kresse	100 ml Olivenöl
-------------------	-----------------

Für das Apfel-Pistazien-Mus:

Das Olivenöl erhitzen und die Zimtstange, Sternanis und Nelken dazu geben.

Äpfel schälen, entkernen, kleinschneiden, dazugeben und mit 100 ml Wasser 5-10 Minuten auf kleiner Stufe erhitzen bis sie weich sind. Gewürze herausnehmen.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Hälfte der Pistazien kleinhacken und zu den Äpfeln geben. Weitere 5 Minuten erhitzen. Pürieren und durch ein Sieb in einer Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark auskratzen. Rest Pistazien und drei Esslöffel Olivenöl, Butter und Vanillemark grob mit einem Mixer pürieren.

Pancetta in etwas Olivenöl kross braten. Salbeiblätter kurz rösten.

Für die Jakobsmuschel:

In einer Pfanne die Jakobsmuscheln von jeder Seite 2 Minuten braten so dass sie noch glasig sind. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Kresse und Olivenöl über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Joe Walsh am 15. Januar 2019

Jakobsmuscheln mit Auberginen-Röllchen in Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Auberginenröllchen:

1 Aubergine	2 EL Olivenöl	½ TL Meersalz
Pfeffer		

Für die Avocado-Füllung:

3 Avocado	1 Chilischote	1 Zitrone
½ rote Paprikaschote	½ gelbe Paprikaschote	Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

150 g Kirschtomaten	30 g getrock. Öl-Tomaten	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	Mehl, Pflanzenöl
-----------------------------	------------------

Salz	Pfeffer
------	---------

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	1 TL Backpulver
1 TL Salz	Rosmarin, Öl

Für die Auberginenröllchen:

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine waschen und trocken tupfen. Enden abschneiden und die Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und ca. ½ TL Salz und Pfeffer einreiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. backen, bis die Auberginenscheiben leicht Farbe annehmen. Kurz abkühlen lassen.

Für die Avocado-Füllung:

Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben und in ein hohes Mixgefäß geben. Chilischote waschen, entkernen und ¼ der Chili fein hacken. Die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben. Halbieren und 1 EL Saft auspressen. Feingehackte Chili, Zitronenabrieb und Zitronensaft zur Avocado geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in feine Stücke schneiden. Paprikawürfel in die Avocadocreme hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenscheiben mit etwas Avocado-Füllung bestreichen und einrollen.

Für die Tomatensauce:

Kirschtomaten waschen. Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen.

Beides zusammen pürieren, salzen und pfeffern. Zum Schluss Röllchen auf der Tomatensauce anrichten. Nach Geschmack mit Olivenöl beträufeln.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln mit kaltem Wasser abspülen und gut abtupfen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln insgesamt 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten, nach der Hälfte wenden.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Salz, Olivenöl, 200 ml Wasser und Rosmaringewürz in eine Schüssel geben. Zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in kleine Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Längen am 30. Juli 2019

Jakobsmuscheln mit Erbsen-Püree, Mango-Pinienkern-Salsa

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 große, Jakobsmuscheln	25 g Ghee	2 Blätter Tk-Blätterteig
1 Zweig Thymian	20 g Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer

Für das Erbsen-Püree:

150 g TK Erbsen	50 ml Sahne	2 g Wasabi-Paste
2 g helle Misopaste	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

1 reife Mango	1 große Tomate	1 Limette
1 Knoblauchzehe	30 g Pinienkerne	10 g Apfelessig
5 g Honig	1 Bund Koriander	1 TL scharfe Chilisauce
20 ml Olivenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Estragon	1 Zweig Koriander
------------------	-------------------

Für die knusprigen Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln abwaschen, trockentupfen und halbieren. Blätterteig mit Ghee bepinseln und Kreise in Größe der Jakobsmuscheln ausstechen. Jakobsmuschelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Ghee bepinseln und von beiden Seiten jeweils die ausgestochenen Blätterteige ankleben. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymianzweig dazugeben. Jakobsmuscheln von beiden Seiten etwa 20 Sekunden knusprig braten. Zum Schluss mit Meersalz würzen.

Für das Erbsen-Wasabi-Püree:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und Erbsen darin kochen. Wasser abgießen und die Erbsen mit Sahne, Wasabi und Misopaste vermengen.

Zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mango-Pinienkern-Salsa:

Die Mango schälen, Fruchtfleisch entlang des Kerns senkrecht herunter schneiden und fein würfeln. Tomaten waschen, die Haut abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und fein hacken. Pfanne auf dem Herd erhitzen und Pinienkerne von allen Seiten kurz anrösten. Mango- und Tomatenwürfel, Pinienkerne, Koriander sowie Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Apfelessig, Honig, Chilisauce, Olivenöl und Chiliflocken vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa kurz durchziehen lassen.

Für die Garnitur:

Estragon und Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Estragon und Koriander garnieren und servieren.

Nele Riemann am 02. Juli 2019

Jakobsmuscheln mit Teriyaki-Soße und Mango-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln Olivenöl Salz

Für die Teriyaki-Sauce:

1 Orange 1 kleine Knoblauchzehe 100 ml Sojasauce
3 cm Ingwer 80 g brauner Zucker

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 Mango 1 Avocado 1 Chilischote
1 Limette 2 EL Olivenöl 1 Zweig Koriander
Salz Pfeffer

Für den Orangen-Kokos-Schaum:

1 Orange 200 ml Kokosmilch 1 Stängel Zitronengras
1 TL Currypulver 1 Msp. Lecithin

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Jakobsmuscheln darin etwa 3 Minuten kochen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln jeweils 2 Minuten anbraten. Danach mit Salz abschmecken.

Für die Teriyaki-Sauce:

Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und im Ganzen mit dem Orangensaft, der Sojasauce und dem braunen Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Scheibe Ingwer von der Knolle abschneiden und in den Topf geben. Die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen.

Für den Mango-Avocado-Salat:

Mango und Avocado schälen, den Kern entfernen und in Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Limette auspressen. Die Mango- und Avocado-Würfel mit Chili, Limettensaft und 2 EL Olivenöl marinieren. Korianderblätter vom Zweig zupfen, fein hacken und zum Salat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Orangen-Kokos-Schaum:

Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Das Zitronengras mit einem Messerrücken oder einem Fleischklopfer anschlagen. Einen Topf mit Orangensaft erhitzen und darin das Zitronengras aufkochen. Den Saft solange einkochen lassen, bis er auf 1/3 reduziert ist. Die Kokosmilch in den Topf hinzugeben und das Currypulver dazugeben. Die Flüssigkeit nochmal auf die Hälfte reduzieren. Das Zitronengras aus dem Topf nehmen und den übrigen Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Lecithin unterrühren und mit dem Mixstab aufschäumen. 1 Zweig Koriander, zum Garnieren Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Frank Habeth am 21. Mai 2019

Jakobsmuscheln, Avocado-Mango-Tatar, Zwiebel-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Avocado-Mango-Tatar:

$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Schalotte
1 Limette	1 Zweig Koriander	$\frac{1}{2}$ Chilischote
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Mehl	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Zwiebel-Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone (1 EL Saft)
1 EL Aceto Balsamico	2 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Crunch:

90 g Pumpernickel	50 g kalifornische Walnüsse	1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für das Avocado-Mango-Tatar:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Avocado halbieren und den Stein entfernen.

Avocado schälen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Mango, Avocado und Schalotte in einer Schale mit dem Limettensaft und Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Koriander abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und mit etwas Mehl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Thymian, Rosmarin und die Jakobsmuscheln darin zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten.

Für die Zwiebel-Vinaigrette:

Zwiebel abziehen und sehr feinhacken. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Chilischote kleinschneiden, Kerne entfernen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Balsamico und Zwiebel vermischen. Salzen, pfeffern sowie eine Prise Zucker zufügen. Abschmecken und etwas ziehen lassen.

Für den Crunch:

Pumpernickel in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Walnüsse leicht hacken. Olivenöl in eine Pfanne geben und alles kross anbraten. Mit etwas Salz abschmecken.

Einen Metallring in die Mitte des Tellers legen und mit dem Avocado-Mango-Tatar füllen. Danach den Metallring vorsichtig entnehmen.

Die Jakobsmuscheln daneben anrichten und platzieren.

Die Zwiebelvinaigrette leicht und sauber über dem Teller verteilen.

Michael Pollack am 12. Juni 2019

Jakobsmuscheln, Mango-Avocado-Türmchen, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Muschel:

8 Jakobsmuscheln 10 Cashewkerne 4 EL Ghee
4 EL Zucker

Für das Tartar:

1 große reife Mango 2 Avocados 1 TL getrock. Chilifäden
2 Zitronen 60 ml heller Balsamico Salz, weißer Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Für die Muschel:

Muscheln waschen, trockentupfen und in der Pfanne mit Ghee goldgelb anbraten. In einer zweiten Pfanne die Cashewkerne mit Zucker karamellisieren.

Für das Tartar:

Mango und Avocado schälen, entkernen und gleichmäßig in Würfel schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Ca. 2 EL der Avocado und 1 EL der Mango fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Balsamico, Zitronensaft und den Chilifäden abschmecken und zu einer Creme verarbeiten. Ggf. etwas Zitronenabrieb hinzufügen.

Für den Parmesan-Chip:

Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben und kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Für ca. 10-15 Minuten in den heißen Ofen geben und anschließend auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Dupont am 03. September 2019

Jakobsmuscheln, Mango-Salsa, Schmand, Krustentier-Schaum

Für zwei Personen

Für die Muscheln:

Jakobsmuscheln mit Corail 3 EL Limonen-Olivenöl

Für die Mango-Salsa:

1 Mango 1 Avocado 1 Zweig Estragon

2 Zweige Koriander 2 EL Mangomark 1 Limette

1 Prise Piment-d'Espelette 1 Prise Meersalz

Für den Krustentierschaum:

300 ml Krustentierfond 2 Safranfäden 150 g Butter

150 g Crème-fraîche

Für den Limetten-Schmand:

200 g Schmand 100 g Sahnequark (401 Limette)

1 Prise Meersalz

Für die Muscheln:

Die Jakobsmuscheln in einem Topf mit ausreichend sprudelndem Wasser abkochen. Aus dem Topf holen und gut abtropfen lassen. Auf einer feuerfesten Unterlage mit Bunsenbrenner gleichmäßig abflämmen.

Für die Mango-Salsa:

Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein entfernen und danach in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Die Hälften schälen und in Würfel schneiden. Den Estragon und den Koriander abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Limette abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einer Schüssel Estragon und Koriander mit den Avocado- und Mango- Würfeln und Limettenabrieb und -saft vermengen. Die Salsa mit Piment d'Espelette und Meersalz abschmecken.

Für den Krustentierschaum:

Krustentierfond in einem Topf mit den Safranfäden aufkochen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte reduzieren. Zu dem reduzierten Fond Butter und Crème fraîche zugeben. Die Sauce mit einem Stabmixer oder im Siphon schaumig aufschlagen.

Für den Limetten-Schmand:

Limette abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schmand, Quark, Limettenabrieb und Limettensaft in einer Schüssel cremig verrühren. Mit Meersalz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Blacker am 30. April 2019

Japanische Ramen-Suppe mit Ramen-Nudeln

Für zwei Personen

Für den Suppenansatz:

500 ml Gemüsefond	2 Hühner-Keulen	2 Karotten
50 g Punabi Shimeji	1 Bund Frühlingszwiebeln	4 Knoblauchzehen
100 g Ingwer	Pflanzenöl	

Für den Nudelteig:

250 g Hartweizengries	2 Eier	1 EL Olivenöl
1 TL feines Salz		

Für die Suppe:

100 ml Mirin	200 ml Sojasauce	100 ml Reisweinessig
100 ml Worcestersauce	100 ml Sake	1 Bund Koriander
100 g Baby-Spinat	50 g Zuckerschoten	3 Eier
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken		

Für den Suppenansatz:

Die Karkassen grob teilen.

Öl in einem großen Topf hoch erhitzen und die Keulen im Topf bei milder Hitze anbraten. Mit Fond aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in feine Julienne schneiden. Die Pilze im Sud ziehen lassen.

Für den Nudelteig:

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier aufschlagen, Öl und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen. Die Bahnen mit einem sehr dünnen Pastaaufsatz der Nudelmaschine in dünne Bandnudeln schneiden.

Die Pasta im kochenden Salzwasser etwa 3 Minuten al dente garen und abgießen.

Für die Suppe:

Die Eier in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser ca. 8 Minuten kochen.

Mirin, Sojasauce, Reisweinessig, Worcestersauce und Sake in einem großen Topf vermengen. Das gepellte Ei darin 10 Minuten ziehen lassen, dann die Reduktion mit dem Geflügelfond verrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Spinat waschen und trockenschleudern.

Das Gericht in tiefen Schalen anrichten, mit Chili würzen und servieren.

Marcel Fulsche am 01. Oktober 2019

Kürbis-Möhren-Suppe mit Bacon-Dattel-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Hokkaido-Kürbis	100 g Möhren	1 mittelgroße Zwiebel
1 Zitrone	15 g Ingwer	1 Bund Schnittlauch
1 Zweig Basilikum	200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
1 EL Butter	1 Prise Zucker	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Bacon-Dattel-Spieß:

6 Scheiben Schinkenspeck	1 Knoblauchzehe	12 getrocknete Datteln
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und eine Hälfte würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides leicht in Butter anschwitzen. Den Kürbis halbieren, von Kernen befreien und würfeln. Die Möhren schälen und ebenfalls kleinschneiden. Kürbis und Möhren in der Zwiebel-Ingwer Mischung mit anschwitzen, eventuell mehr Butter dazugeben.

Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz würzen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben und fein zu einer Suppe pürieren. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Suppe mit Zucker, Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in klein schneiden. Beim Anrichten die Suppe damit garnieren.

Für den Bacon-Dattel-Spieß:

Die Schinkenspeckscheiben halbieren, die Datteln einzeln mit dem Speck umwickeln und mit Zahnstochern fixieren.

Das Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und in grobe Scheiben schneiden. Knoblauch in die Pfanne geben und mit den Dattelröllchen anbraten, bis der Speck knusprig gebräunt ist. Eventuell salzen und pfeffern. Zum Schluss die Zahnstocher entfernen und auf einem Spieß aufspießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennard Behmann am 17. September 2019

Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

80 g Pasta Mehl 2 Eier 1 EL Olivenöl

Für die Kürbisfüllung:

1 kleine Zwiebel 200 g Muskatkürbis 1 EL Butter

30 g Parmesan 1 Ei Muskatnuss

Salz Pfeffer

Für die Salbeibutter:

3 Blätter Salbei 25 g Butter 1 unbehandelte Zitrone

Für den Nudelteig:

Ein Ei trennen. Das Eigelb und ein ganzes Ei zusammen mit dem Mehl und dem Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie eingewickelt im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Kürbisfüllung:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Kürbis dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ohne Deckel ca. 20 min. garen bis der Kürbis weich ist. Mit einem Kartoffelstampfer zu einem Stampf verarbeiten.

Parmesan reiben, etwas für die Garnitur zurück behalten und den Rest unter den Kürbis heben. Ei trennen und die Hälfte des Eigelbs unterheben. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Nudelteig wenn vorhanden mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem Ausstechring (ca. 8 cm Ø) 10-12 Kreise ausstechen. Auf den unteren Teil der Kreise die Füllung geben, die Ränder anfeuchten, zuklappen und die Ränder zusammendrücken.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Kürbisravioli darin ca. 2-3 min. garen bis sie aufsteigen.

Für die Salbeibutter:

Salbei in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Salbei dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft auspressen und 1-2 Spritzer Zitronensaft dazugeben.

Kurz vorm Servieren Salbeibutter über die Ravioli träufeln und mit dem zurück gehaltenen Parmesan bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Middendorf am 24. April 2019

Kürbis-Suppe und Kürbis-Chutney mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Muskatkürbis	1 Knoblauchzehe	8 cm Ingwer
75 ml Sahne	25 g Butter	375 ml Gemüsefond
2 EL Kürbiskernöl	1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
1 EL Currypulver	Ingwerpulver	Salz

Für das Chutney:

500 g Muskatkürbis	5 EL Balsamico Bianco	3 EL scharfe Chilisauce
2 EL süße Chilisauce	1 Lorbeerblatt	3 Gewürznelken
1 Sternanis	4 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

160 ml Milch	50 g Butter	2 EL schwarzer Sesam
300 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 EL Speiseöl	1 TL Salz	

Für die Suppe:

Den Kürbis schälen, in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin etwa 20 Minuten garen.

Währenddessen Knoblauch abziehen und halbieren. Den Ingwer schälen. Beides in einen Teebeutel geben. Beiseite stellen.

Sahne und Currypulver zum Kürbis geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark und $\frac{1}{2}$ TL Zimt unter die Suppe rühren. Den Teebeutel mit Ingwer und Knoblauch in die Suppe hängen und für einige Minuten darin ziehen lassen. Den Beutel entfernen und schließlich die Butter untermixen. Alles mit Salz und Ingwerpulver abschmecken. Vor dem Servieren Kürbiskernöl über die Suppe träufeln.

Für das Chutney:

Kürbis schälen, vierteln und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen, den Zucker hineingeben und karamellisieren. Mit Essig ablöschen und salzen. Schließlich Gewürznelken, Lorbeerblatt, Sternanis, beide Chilisauce und den Kürbis mit in die Pfanne geben und alles für ca. 4-5 Minuten weich garen. Das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Milch und flüssige Butter vermengen und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in 4 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen. Mit schwarzem Sesam bestreuen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeden Fladen bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephanie Rogler am 24. September 2019

Kürbis-Suppe, Garnelen, Sahne-Häubchen, Kürbiskerne

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Hokkaido-Kürbis, à 500 g	1 Karotte	1 kleine Süßkartoffel
2 Schalotten	1 Apfel	1 Zitrone
20 g Butter	500 ml Gemüsefond	100 ml Fischsauce
1 EL Crème-fraîche	1 EL rote Currypaste	$\frac{3}{4}$ Knolle Ingwer
Olivenöl		

Für die Garnelen:

3 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	3 EL flüssiger Honig
100 ml Sojasauce	1 EL Chiliflocken	$\frac{1}{4}$ Knolle Ingwer
Olivenöl		

Für die Kürbiskerne:

100 g Kürbiskerne	4 EL Zucker	Butter
-------------------	-------------	--------

Für das Sahnehäubchen:

100 ml Sahne

Für die Suppe:

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf glasig dünsten. Karotte, Ingwer und Süßkartoffel schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. $\frac{3}{4}$ des Kürbisses schälen, entkernen und würfeln. Karotte-, Ingwer-, Süßkartoffel- und Kürbis-Würfel in die Pfanne zu den Schalotten geben und kurz rösten. Alles mit Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und 1 TL Schale abreiben. 2 TL Currypaste, Zitronensaft- und Abrieb, Crème Fraîche, Fischsauce und Butter in den Topf geben, alles pürieren und abschmecken.

Den Rest des Kürbisses schälen, entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Kürbiswürfel und Apfelwürfel mit Öl in einer Pfanne anbraten. Restliche Currypaste dazugeben. Apfel und Kürbis-Würfel in einen Suppenteller geben und diese mit der pürierten Suppe auffüllen.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken und mit Sojasauce, Chilliflocken, Honig und Ingwer in einem Schälchen vermengen. Garnelen mit der Hälfte der Marinade bestreichen und in Öl anbraten. Garnelen nach dem Braten mit der restlichen Marinade bestreichen und in die Suppe geben.

Für die Kürbiskerne:

Kürbiskerne in der Pfanne anrösten. Etwas Wasser, Zucker und Butter zu den Kürbiskernen geben und karamellisieren lassen. Über die Suppe streuen.

Für das Sahnehäubchen:

Sahne leicht aufschlagen und in die Suppe geben.

Syphon am besten immer schön säubern und waagrecht halten, damit aus der Flüssigkeit wirklich ein Espuma wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Yannik Effe am 15. Oktober 2019

Kabeljau mit Limetten- Apfel-Creme und Leber

Für zwei Personen

Für die Leber:

200 g Rinderleber	1 grüner Apfel	1 unbehandelte Orange
60 g Butter	60 g Mehl	50 g Zucker
2 Zweige Salbei	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet	1 unbeh. Zitrone	10 g Butter
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Limetten-Apfel-Creme:

2 grüne Äpfel	1 unbeh. Limette	100 g Schmand
50 g Sahne	2 EL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Für die Leber:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Leber waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und anschließend melieren. 50 g Butter in einer Pfanne schaumig werden lassen und den Salbei dazugeben. Die Leber goldbraun darin anbraten und anschließend im Ofen ruhen lassen.

Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker dazugeben. Die Orange halbieren, auspressen, den Zucker mit dem Saft ablöschen und alles reduzieren lassen. Äpfel darin schwenken.

Für den Kabeljau:

Kabeljau salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Kabeljau darin langsam anbraten. Zitrone halbieren und auspressen.

Thymian abbrausen, trocken wedeln und Blätter abzupfen. Thymian und einen Spitzer Zitronensaft zum Kabeljau geben und köcheln lassen.

Für die Limetten-Apfel-Creme:

Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein reiben. Den Saft aus den Äpfeln drücken, es wird nur das Fruchtfleisch gebraucht.

Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Sahne und Schmand mit dem Abrieb und Saft der Limette vermengen. Apfelfruchtfleisch dazugeben und alles mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabeljau in tiefen Tellern anrichten und Limetten-Apfel-Creme daneben garnieren. Leber in Stücke schneiden, auf den Rand legen und mit Äpfeln und Salbei garniert servieren.

Enrico Albrecht am 26. März 2019

Kabeljau mit Meerrettichkruste, Rotgarnele. Fenchel

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Stücke Kabeljaurücken à 100 g 1 Zitrone 2 EL Butter

Für die Meerrettichkruste:

1 Stange Meerrettich 100 g Meerrettich 2 Eier
100 g Butter 100 ml Sahne 1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Butter 150 g Panko Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

1 Knoblauchzehe 4 Rotgarnelen 4 Kirschtomaten
2 EL Olivenöl $\frac{1}{2}$ Chili 1 Scheibe Ingwer

Für die Zitronen-Senf-Sauce:

200 ml Sahne 1 Ei (Eigelb)
100 g mittelscharfen Senf 1 Zitrone 2 g Safranfäden
3 Zweige Liebstöckl 200 ml H-Milch 3,5% Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Orange 1 roter Chicorée 1 weißer Chicorée
1 Bund Olivenkraut 1 Zitrone 1 Fenchelknolle
100 ml Olivenöl 1 Prise Zucker

Für die Garnitur:

2 kleine Kirschtomaten 2 Zweige Dill

Für den Kabeljau: Kabeljau waschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren und den Kabeljau damit beträufeln, salzen. Backblech mit Butter einstreichen und den Fisch darauf legen.

Für die Meerrettichkruste: Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen. Eier aufschlagen. Sahne zugeben und 2 EL Meerrettich aus dem Glas. Frischen Meerrettich raspeln und ein wenig davon dazugeben. Senf dazugeben. Leicht salzen und pfeffern. Panko zugeben und alles gut vermischen. 2 EL Butter unterkneten. Masse auf den Kabeljaustücken verteilen. Noch ein paar kleine Butterflöckchen darauf verteilen und für etwa 6 Minuten in den Ofen geben. Wenn die Kruste knusprig ist, den Herd auf 60 Grad stellen und warmhalten.

Für die Garnelen: Garnelen von Kopf und Schale befreien, den Darm entfernen und von der dicken Seite bis kurz vor dem Schwanz einschneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehe, Ingwerscheibe und Chilischote hinein geben. Die Garnelen salzen, in die Pfanne legen und ganz kurz anbraten bis sie sich zum Schmetterlingformen. Herausnehmen und auf die fertigen Kabeljaustücke im Ofen legen.

Für die Zitronen-Senf-Sauce: Ei trennen. In einen Topf Sahne, Eigelb, mittelscharfen Senf, Zitronenabrieb und Zitronensaft geben; leicht salzen und pfeffern. Safran in etwas Wasser auflösen und Liebstöckl kleinschneiden. Alles gut mit dem Schneebesen aufschlagen. Unter ständigem Rühren auf dem Herd erhitzen bis es kurz aufkocht. Von der Platte nehmen und Milch einrühren. Kurz vor dem Servieren gut aufmischen.

Für das Gemüse: Fenchel und den Chicorée in kleine Streifen schneiden. Fenchelgrün und Olivenkraut feinhacken. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und die Fenchel und Chicorée darin kurz andünsten. Die Hälfte des Fenchelgrüns und des Olivenkrauts zugeben und kurz mitdünsten. Den Rest für die Garnitur aufbewahren. Das Gemüse sollte noch knackig sein. Mit Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen und mit Zucker, Orangen und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur: Die Kirschtomaten in den Ofen legen, damit sie warm werden. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Tomaten und Dill garnieren und servieren.

Wolfgang Domma am 12. Juni 2019

Kichererbsen-Bratlinge mit Sesam-Joghurt-Soße und Salat

Für zwei Personen

Für die Bratlinge:

200 g Kichererbsenmehl	100 g Grünkernschrot	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie	200 ml Gemüsefond
1 TL Kreuzkümmel	500 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Krautsalat:

1 kleiner Kopf Weißkohl	1 Limette	1 EL Olivenöl
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensalat:

2 große Tomaten	1 rote Paprika	1 Zwiebel
1 milde grüne Chili	1 TL Agavendicksaft	1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sesam-Joghurt-Sauce:

200 g Sahnejoghurt	1 Limette	1 EL Sesam-Mus
Salz	Pfeffer	

Für die Bratlinge:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Kichererbsenmehl und Grünkernschrot vermengen. Mit heißem Fond aufgießen und umrühren bis sich ein fester Teig bildet. 5 Minuten quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Nach 5 Minuten die Petersilie zum Teig geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Erneut umrühren. Mit nassen Händen kleine Bratlinge aus der Masse formen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Sobald das Fett heiß ist, die Bratlinge für 5-8 Minuten frittieren. Die Bratlinge mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für den Krautsalat:

Den Weißkohl fein hobeln. Limette halbieren und die Hälfte auspressen. Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker und einen Spritzer Limettensaft in das Kraut einmassieren. Den Krautsalat bis zum Servieren durchziehen lassen.

Für den Tomatensalat:

Die Tomaten und die Paprika waschen, Zwiebel abziehen. Alles in kleine Würfel schneiden. Chili längs aufschneiden und klein hacken. Alles mit Agavendicksaft, Essig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sesam-Joghurt-Sauce:

Die Limette halbieren und die Hälfte auspressen. Joghurt, einen Spritzer Limettensaft und Sesam-Mus vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fyn Auffahrth am 16. April 2019

Kleine Frühlingspasta mit Spargel und Bärlauch-Pesto

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß 50 g Mehl 1 TL Olivenöl
1 TL Salz

Für das Gemüse:

250 g grüner Spargel 250 g Kirschtomaten 2 EL Kürbiskerne
1 Zitrone 1 Zweig Basilikum 250 ml Gemüsefond
1 EL Neutrales Öl Zucker Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

250 g grüner Spargel 1 Bund Bärlauch 1 Zitrone
2 EL Pinienkerne 50 g Parmesan 100 ml Olivenöl
Eiswasser Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Radieschen Essig, Zucker Salz, Pfeffer

Für den Nudelteig:

Den Hartweizengrieß mit 70 ml Wasser, Olivenöl und Salz mindestens fünf Minuten miteinander verkneten. Abgedeckt 10 Minuten beiseite stellen. Teig nochmal durchkneten, und in vier Teile teilen.

Anschließend durch die Nudelmaschine geben, immer mal wieder bemehlen. Bandnudeln mit der Nudelmaschine schneiden lassen und anschließend zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben.

Für das Gemüse:

Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und bei Seite stellen.

Die Enden des grünen Spargels abschneiden (ca. 2-3 cm je nach Holzigkeit) und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Kirschtomaten auf ein Blech geben und mit dem Bunsenbrenner abflämmen, anschließend häuten und halbieren.

Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen und auffangen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Spargel in der Pfanne in Öl anbraten, salzen, mit 1 EL Zitronensaft und Gemüsefond ablöschen. Drei Minuten garen.

Kirschtomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb würzen.

Für das Pesto:

Die Enden des grünen Spargels abschneiden (ca. 2-3 cm je nach Holzigkeit) und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser geben. Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Bärlauch und Zitrone abbrausen. Bärlauch trockenwedeln und grob hacken. Zitronenschale abreiben. Parmesan grob reiben.

Spargel, Bärlauch, Zitronenverbene, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl in einen Mixer geben und ggf. noch etwas Öl dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Radieschen waschen, trockentupfen und hobeln. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vanessa Schätzle am 14. Mai 2019

Knurrhahn im Bananenblatt, Curry-Soße, Ananas-Sambal

Für zwei Personen

Für den Knurrhahn:

2 Knurrhahnfilets	4 Bananenblätter	1 Limette
2 EL Butter	1 EL Mehl	

Für die Currysauce:

1 Apfel	1 Banane	1 Miniananas
4 Schalotten	4 EL Kokosflocken	5 Stangen Zitronengras
300 ml Geflügelfond	100 ml franz. Wermut	50 ml weißen Portwein
80 ml Weißwein	250 ml Sahne	1 Bund glatte Petersilie
2 EL grüne Currypaste	Butter	3 TL Currypulver Madras
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Ananas-Chili-Sambal:

1 Miniananas	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Schalotten
1 Habanero Chilischote	Fischsauce	brauner Zucker
2 Limetten (Saft)		

Für die Garnitur:

1 Passionsfrucht	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 Limetten
1 TL Mohnsamen	1 Kst. Kresse	

Für den Knurrhahn:

Den Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen und Bananenblätter für eine Minute in den Ofen geben, damit sie weich werden.

Für die Currysauce:

Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Wermut, Portwein, Weißwein, Sahne und Geflügelfond ablöschen. Zitronengras, Kokosflocken, Currypaste und Curry hinzufügen und einkochen lassen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Apfel, Banane und Ananas schälen, würfeln, mit der Petersilie im Mixer fein pürieren und in die Currysauce geben.

Alles durchsieben und weiter einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Eventuell mit etwas Mehlbutter andicken.

Fisch in Bananenblatt einwickeln, mit etwas Currysauce begießen und 7- 8 Minuten im Ofen backen, dann herausnehmen und Bananenblatt aufklappen.

Für die Ananas-Chili-Sambal:

Ananas und die halbe Salatgurke schälen und würfeln. Schalotten abziehen und feinwürfeln. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Habanero ebenfalls kleinwürfeln und zusammen mit der Schalotte, Ananas und Gurke vermengen. Etwas Fischsauce, Zucker und Limettensaft hinzufügen.

Für die Garnitur:

Currysauce über den Fisch geben und diesen mit dem Sambal anrichten. Limetten halbieren und in einer Pfanne rösten.

Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Auf das Sambal geben und es mit Kresse, der Passionsfrucht, einer halben gerösteten Limette und Mohnsamen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 05. März 2019

Knusper-Cornet, Räucherlachs-Frischkäse, Ei, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Cornets:

2 Eier	100 g weiche Butter	100 g Mehl
1 EL schwarzer Sesam	1 EL weißer Sesam	1 ½ EL Zucker
½ TL Salz		

Für die Füllung:

200 g Räucherlachs	75 g Frischkäse	75 g Crème-fraîche
2 Zitronen	4 EL Mayonnaise	2 Zweige Dill
½ Bund Schnittlauch	1 TL Forellenkaviar	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

200 g Babyspinat	20 g Pinienkerne	1 Orange
------------------	------------------	----------

Für das Orangen-Dressing:

100 ml Orangensaft	1 Knoblauchzehe	30 ml dunkler Balsamico
1 EL Dijonsenf	½ EL Sojasauce	1 EL brauner Zucker
1 Prise Zimt	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	Essig	Salz, Pfeffer
--------	-------	---------------

Für die Cornets: Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Mehl, Zucker und Salz miteinander verrühren.

Eiweiß unterheben und die weiche Butter nach und nach unterrühren.

Den Teig mit Hilfe eines Teigschabers und einer runden Schablone von etwa 10 cm Durchmesser dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Die Sesamkörner auf den Teig streuen und im heißen Ofen etwa 3 Minuten backen. Gebäck aus dem Ofen nehmen, auf Hörnchen-Teigformen aufrollen und weiter backen, bis sie braun sind.

Für die Füllung: Den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und die Zitronen auspressen. Schnittlauch abbrausen und in Röllchen schneiden.

Räucherlachs gemeinsam mit Frischkäse, Schnittlauch, Crème fraîche, Zitronensaft und Mayonnaise zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel umfüllen und die Creme in die Hörnchen füllen. Dill abbrausen, trockenwedeln und die Hörnchen mit Forellenkaviar und Dill garnieren.

Für den Salat: Den Spinat waschen und trockenschütteln. Pinienkerne bei geringer Hitze ohne Fett hellbraun rösten. Die Orange schälen und filetieren.

Für das Orangen-Dressing: Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Für das Dressing Orangensaft, Balsamico, Senf, Sojasauce, Zimt, Zucker und eine halbe Knoblauchzehe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen, bis das Dressing leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat mit ein wenig Olivenöl beträufeln, das entstandene Dressing darüber träufeln und leicht vermischen. Den Salat mit Pinienkernen bestreuen und mit Orangenfilets garnieren.

Für das pochierte Ei: Einen Topf mit Wasser und Essig zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur noch siedet. Eier vorsichtig aufschlagen, einzeln in das siedende Wasser gleiten lassen und darin ca. 3-4 Minuten pochieren. Anschließend vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen und etwas zurechtschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Rettberg am 17. September 2019

Kräuter-Knödel auf Zwiebel-Krautsalat mit Speck

Für zwei Personen

Für die Kräuterknödel:

3 alte Semmel	1 kleine Zwiebel	1 Ei
100 ml Milch	50 g Rucola	20 g Schnittlauch
50 g Petersilie	40 g Kerbel	10 g Liebstöckel
20 g Butter	4 EL Mehl	Salz, Pfeffer

Speck:

200 g Weißkohl	80 g geräuch.Tiroler Speck	1 Zwiebel
3 cm Ingwer	30 ml Apfelessig	2 TL Kümmel
2 TL Rosa Pfeffer	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kräuterknödel:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen.

Ei aufschlagen und mit Mehl vermengen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Butter andünsten.

Rucola waschen und fein hacken. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel und Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gehackte Kräuter und Rucola mit Zwiebeln, eingeweichtem Brot und der Ei-MehlMischung vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Knödel formen und für ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Für den Zwiebel-Krautsalat mit

Speck:

Den Weißkohl waschen, die Zwiebel abziehen und beides fein hobeln.

Für die Vinaigrette Kümmel und Rosa Pfeffer mit dem Mörser zerkleinern. Ingwer schälen und fein reiben. Kümmel, Rosa Pfeffer und Ingwer mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel und Weißkohl mit der Vinaigrette vermengen und ziehen lassen.

Speck klein schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Anschließend über den Zwiebel-Krautsalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Magdalena Schwellensattl am 19. Februar 2019

Lachs in Ingwer-Soja-Sud mit Gurken-Kimchi

Für zwei Personen

Für das Gurken-Kimchi:

200 g Minigurken	4 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Fischsauce
1 TL Sojasauce	1 TL Zucker	Salz

Für den Ingwer-Soja-Sud:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	20 g Ingwer	500 ml Gemüsefond
50 ml Sojasauce	1 Sternanis	1 Nelke
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	Chili	

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 180 g	100 g Babyspinat	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam		

Für das Gurken-Kimchi:

Die Gurken waschen und mit dem Gemüsehobel in dünne, lange Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Alles zusammen mit Fischsauce, Sojasauce, Zucker und Salz durchmischen. Mit einem Teller beschweren. Ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für den Ingwer-Soja-Sud:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Ingwer schälen und kleinschneiden. Knoblauch, Ingwer, Gemüsefond, Sojasauce, Sternanis, Nelke, Chili und Zimtstange in einen Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Temperaturfühler auf 50 Grad abkühlen lassen.

Für den Lachs:

Sesam in einer Pfanne rösten. Babyspinat waschen und trockenschleudern. Lachs abspülen und trocken tupfen. Lachs in den Ingwer-Soja-Sud legen und darin pochieren. Vor dem Servieren herausnehmen, den Babyspinat in den Sud legen und den Lachs mit Sesam bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sina Goldbeck am 25. Juni 2019

Lachs mit Ei und Gurken-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 100 g	1 Zitrone	1 Orange
Salz	Pfeffer	

Für das Ei:

2 Eier	2 EL Essig	Meersalz
--------	------------	----------

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 kleine Zwiebel	1 Zitrone
1 EL weißer Balsamico	2 TL mittelscharfer Senf	2 TL Waldblüten-Honig
1 Zweig Dill	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill	2 Zweige krause Petersilie
---------------	----------------------------

Für den Lachs:

Den Lachs waschen und trockentupfen. Zitrone und Orange halbieren.

Den Saft einer halben Zitrone und einer halben Orange auspressen. Den Fisch mit Zitronen- und Orangensaft marinieren, in Tranchen schneiden und kurz vor dem Servieren flämmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Ei:

Wasser in einem Topf erhitzen. Essig hinzugeben. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Eier nacheinander in eine Tasse geben, langsam in das Wasser gleiten lassen und mit einer Suppenkelle auffangen. Die Eier nacheinander für ca. 3 bis 4 Minuten pochieren. Aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eier mit Meersalz würzen.

Achten Sie bei der Zubereitung von pochierten Eiern darauf, dass das Wasser nicht kocht, sondern nur siedet. Außerdem sollten Sie Essig mit in das Wasser geben und kurz vor dem Pochieren einen Strudel mithilfe eines Löffels erzeugen – so gelingt auch Ihnen das perfekte Ei!

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schälen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Aus Balsamico, Senf, Honig, gehacktem Dill, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gurkenstückchen und Zwiebeln mit der Vinaigrette vermengen.

Für die Garnitur:

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 24. September 2019

Lachs-Ceviche mit selbstgebackenem Quark-Brötchen

Für zwei Personen

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet	1 Mini-Gurke	1 rote Spitzpaprika
1 gelbe Spitzpaprika	1 grüne Chilischote	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	2 cm großes Ingwerstück	1 Limette
2 EL Kokosmilch	1 EL Fischsauce	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Thai-Basilikum	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Dill
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Brötchen:

75 g Quark	3 EL Milch	2 EL schwarze Sesamsaat
150 g Mehl	½ Päckchen Backpulver	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Salatblatt

Für den Lachs:

Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Ingwer schälen und hacken. Limette unter heißem Wasser abspülen, halbieren und den Saft auspressen. Fisch, Chili, Knoblauch und Ingwer in eine Schale geben und mit Fischsauce, Zucker und 2 EL Limettensaft vermengen. Ggf. mit etwas Kokosmilch verflüssigen.

Gurke waschen, schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und schließlich in kleine Würfel schneiden.

Paprika waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem Schäler entfernen. Dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika ebenfalls fein würfeln.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Petersilie, Thai-Basilikum, Koriander und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zusammen mit Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln in eine Schale geben, Olivenöl dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Für die Brötchen:

Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Quark, Milch, Zucker und Öl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen, Kugeln daraus formen und mit Sesam bestreuen. Den Ofen auf 170°C zurückstellen und die Brötchen für 20 Minuten goldbraun backen.

Für die Garnitur:

Das Salatblatt waschen und trocken schleudern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Mehls am 03. September 2019

Lachs-Küchlein mit Schalotten und Joghurt-Kapern-Dip

Für zwei Personen

Für die Schalotten:

8 Schalotten 2 EL Zucker 250 ml weißer Balsamicoessig
2 EL gelbe Senfkörner 1 TL getr. Wacholderbeeren

Für die Lachs-Küchlein:

600 g Lachsfilets 1 Ei, Größe L 2 EL griech. Joghurt
2 frische Dillzweige 1 Bund Schnittlauch 1 TL Dijon Senf
1 EL scharfe ChilisaUCE 250 g Paniermehl 2 EL Olivenöl
Salz

Für den Dip:

400 g griech. Joghurt 4 EL Kapern 1 Zitrone
Salz

Für die Garnitur:

3 Radieschen 1 EL Kapern

Für die süßsauren Schalotten:

Die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Schalotten in eine Schüssel geben.

Einen Topf mit 250 ml Wasser, Zucker, weißem Balsamicoessig, gelben Senfkörnern und Wacholderbeeren zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen den Sud über die Schalotten gießen und bis zum Anrichten zum Ziehen beiseite stellen.

Für die Lachs-Küchlein:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Lachsfilets mit der Haut nach unten in Alufolie einpacken und im Ofen bis kurz vor dem Garpunkt dünsten.

In einer Schüssel das Ei, den griechischen Joghurt, den Senf, 0,5 TL ChilisaUCE und etwas Salz miteinander verrühren. Schnittlauch und Dill abwaschen, trocknen und klein hacken.

Den Lachs aus dem Ofen holen und vorsichtig von der Haut lösen. Den Lachs in die Schüssel mit den bereits vermengten Zutaten geben und das Paniermehl, sowie Schnittlauch und Dill hinzufügen.

Den Boden einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl bedecken und erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, vorsichtig kleine Küchlein der Lachsmasse hineingeben und so lange braten, bis diese goldbraun sind.

Für den Joghurt-Kapern-Dip:

Zitrone auspressen. In einer Schüssel griechischen Joghurt mit Kapern und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Mit etwas Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kapern und Radieschen garnieren und servieren.

Tamy Fabienne Tiede am 21. Mai 2019

Lachs-Praline, Flämm-Lachs, Lachs-Tatar, Limetten-Creme

Für zwei Personen

Für die Lachspraline:

100 g Lachsfilet	1 Ei	1 TL Meerrettich
1 EL Kartoffelstärke	4 Blätter Filoteig	Salz, Pfeffer

Für den geflämmten Lachs:

100 g Lachsfilet	1 Avocado	1 unbehandelte Limette
2 Knoblauchzehen	Sonnenblumenöl	Salzflakes, Pfeffer

Für das Lachstatar:

100 g Lachsfilet	2 unbehandelte Limetten	1 Schalotte
200 g Crème-fraîche	1 Bund Dill	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	4 EL Sonnenblumenöl
2 EL weißer Balsamicoessig	1 TL Zucker	

Für die Lachspraline:

Fritteuse vorheizen. Lachs in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Meerrettich und Kartoffelstärke vermischen. Das Ei trennen und das Eiweiß unter den Lachs heben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Filoteig in schmale Bahnen schneiden. Aus der Lachsmasse ca. 4 kleine Bällchen formen und mit dem Filoteig umwickeln. Die Lachspralinen in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für den geflämmten Lachs:

Lachsfilet in fingerdicke Tranchen schneiden, auf ein gefettetes Backblech legen und mit dem Bunsenbrenner abflämmen bis eine leichte Bräunung entsteht. Anschließend mit Öl bepinseln und mit Fleur de Sel bestreuen.

Avocado schälen und entkernen. Limette halbieren und auspressen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Avocado mit etwas Limettensaft und Knoblauch pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lachstatar:

Lachs sehr fein würfeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls hacken. Limettenschale abreiben, dann halbieren und auspressen.

Lachs in einer Schüssel mit Dill, Schalotte, etwas Limettensaft und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Crème fraîche mit etwas Limettensaft und Abrieb vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vorm Servieren auf dem Tatar verteilen.

Für den Gurkensalat:

Salatgurke schälen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken und mit Sonnenblumenöl, weißem Balsamico und Zucker vermengen. Die Gurkenstreifen unter das Dressing heben. Den Gurkensalat in einem separaten Schälchen zu dem Dreierlei vom Lachs servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anika Geisler am 24. April 2019

Lachs-Tatar mit Mango-Avocado-Salat und Sesam-Brötchen

Für zwei Personen

Für Lachstatar und Salat:

200 g Lachsfilet	2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln
1 reife Avocado	1 Mango	3 Stängel Koriander
2 EL mildes Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Brötchen:

300 g Vollkornmehl	100 ml Milch	1 EL Zuckerrübensirup
1 TL Zucker	1 TL Backmalz	1 Packung Backpulver
15 g Leinsamen	15 g goldene Leinsamen	Sesam
1 TL Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	Petersilie	Pfeffer
-------------------------	------------	---------

Für den Lachstatar mit Mango-Avocado-Salat:

Den Fisch waschen, trockentupfen und fein würfeln. Limetten halbieren, Saft auspressen und auffangen. Den Fisch und den Limettensaft, bis auf einen Esslöffel, in einer kleinen Schüssel mit einem Esslöffel Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in Ringe schneiden, Mango schälen und eine Hälfte des Fruchtfleisches fein würfeln. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und fein würfeln.

Frühlingszwiebeln mit Mangowürfeln, der Avocadowürfeln, restlichem Olivenöl und Limettensaft vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und vorsichtig untermischen.

Für die Brötchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Vollkornmehl, Backpulver, Milch, 100 ml Wasser, Salz, Zucker, Leinsamen und die goldenen Leinsamen in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Die Hände mit Wasser befeuchten und aus dem Teig gleichgroße Brötchen formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen darauf verteilen. Den Zuckerrübensirup mit 150 ml Wasser vermengen. Die Brötchen darin eintunken und anschließend im Sesam wenden. Für 20-22 Minuten in den Backofen geben.

Für die Garnitur:

Salat waschen und trockenschleudern. Petersilie abbrausen und trockenwedeln.

Die Salatgarnitur auf einen Teller geben, darauf einen Anrichtering setzen und zur Hälfte mit Lachstatar füllen, leicht andrücken. Mango-Avocado-Mischung darauf geben und den Ring vorsichtig abheben. Mit Pfeffer und Petersilie bestreuen und servieren.

Kerstin Lasar am 20. August 2019

Lachs-Tatar, Gurken-Relish, Mango-Salsa, Honig-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für das Tuna-Tataki:	150 g graved Lachs	150 g Lachsfilet
2 Schalotten	3 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Kardamompulver
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Für das Gurken-Relish:	250 g Salatgurke	2 Schalotten
20 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ kleine Chilischote	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
2 TL Senfsamen	2 Zweige Dill	75 ml Apfelessig
50 g Zucker	1 TL Pfeilwurzelmehl	2 TL feines Meersalz
Für die Honig-Dill-Senfsauce:	1 Zitrone	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	100 g mittelsch. Senf	60 g Honig
200 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer
Für die Mangosalsa:	200 g Mango	$\frac{1}{2}$ Gurke, ca. 150 g
1 Limette	2 TL Sesamöl	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz	
Für die Garnitur:	2 TL Creme-fraîche	10 g Forellenkaviar

Für das Tuna-Tataki: Lachsfilet und Graved Lachs in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten abziehen, sehr fein würfeln und in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Etwas Dill für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Dill abrausen, trockenwedeln, von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Gewürfelten Graved Lachs und Lachsfilet mit Schalotten, Dill und Kardamom vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gurken-Relish: Die Gurke schälen, von den Enden befreien, entkernen, vierteln und sehr fein würfeln. Schalotten abziehen, Ingwer schälen, beides fein würfeln. Die Hälfte der Chili, putzen und fein hacken. Gurke, Schalotten und Ingwer in einer Schüssel mit Kurkuma, Senfsamen, Chili und Salz mischen. Beiseite legen und ziehen lassen.

Alles in ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. Essig zusammen mit Pfeilwurzelmehl und Zucker in einem Topf kurz aufkochen und dann dicklich einkochen lassen. Die Gurkenflüssigkeit hinzugießen und etwas mitkochen lassen. Gurkenmischung ebenfalls hinzufügen, noch mal kurz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10-15 min. köcheln lassen.

Den Dill abrausen und trockenwedeln. Die Spitzen abzupfen, fein hacken und zur Gurkenmischung geben. Topf vom Herd nehmen und am besten im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Honig-Dill-Senfsauce: Zitrone halbieren und auspressen. Ei trennen und das Eigelb mit Senf, Honig und ca. 1 EL Zitronensaft in einem hohen, schmalen Behälter mit einem Pürierstab mixen. Öl tröpfchenweise hinzufügen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill abrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit der Sauce verrühren.

Für die Mangosalsa: Die Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Gurke schälen, von den Enden befreien längs halbieren, die Kerne herauskratzen und ebenfalls fein würfeln. Beides gut miteinander vermischen. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Koriander von den Zweigen zupfen und hacken. Sesamöl, Chiliflocken, ca. 3 EL Koriandergrün und Limettensaft hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Den Lachs in einem Ring anrichten, mit etwas Creme fraîche bestreichen, mit Kaviar und dem beiseitegelegten Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Felber am 13. August 2019

Lachsforelle, Rote-Bete-Sud, Zitrus-Salat, Streusel

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets 150 g Butter Salz

Für den Rote-Bete-Sud:

3 Orangen (Saft) 1 kleine Schalotte 100 ml Rote-Bete-Saft

1 Limette 1 TL Olivenöl 1 Lorbeerblatt

1 Stange Zimt 1/3 TL Speisestärke 6 g brauner Zucker

Zucker Salz

Für die Pistazien:

26 g Pistazien 20 g Butter 26 g Mehl

6 g Zucker 1/8 TL Salz

Für den Zitrus-Salat:

1 Orange 1 Zitrone 1 Limette

1 EL Honig 100 ml Olivenöl 1 EL brauner Zucker

Salz

Für die Lachsforelle: Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch salzen. Eine ofenfeste Form buttern und Fisch hineinlegen. Mit Frischhaltefolie bedecken und auf der untersten Schiene 10-12 Minuten garen.

Für den Rote-Bete-Sud: Schalotte abziehen und fein hacken.

Einen Topf auf mittlere Hitze erwärmen und das Öl hinzufügen. Schalotten darin glasig anschwitzen.

Einen Teil des braunen Zuckers, Lorbeerblatt und Zimt hinzufügen und köcheln bis der Zucker karamellisiert. Orangen halbieren und Saft auspressen. Zucker mit Orangensaft ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Rote-Bete-Saft hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb in einen weiteren Topf bei niedriger Hitze gießen.

Speisestärke und 33 ml Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen. Löffelweise zum Rote-Bete-Sud geben. Limette auspressen und Saft auffangen. Sud mit Salz und Zucker abschmecken und mit Limettensaft verfeinern.

Für die Pistazien: Pistazien klein hacken. Butter, Mehl, Salz und Zucker zu Streuseln verarbeiten. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und für 10 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Anschließend abkühlen lassen.

Für den Zitrus-Salat: Orange, Zitrone und Limette waschen, trocken tupfen, schälen und filetieren. Filets halbieren und beiseite stellen.

Saft aus der restlichen weißen Haut in eine Schüssel pressen.

Braunen Zucker mit dem Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren. Mit Orangensaft und dem Zitrus-Früchte-Saft ablöschen und auf die Hälfte der Menge köchelnd reduzieren.

Mit dem Rest der zuvor angerührten Speisestärke andicken. Mit Salz und Honig abschmecken und vom Herd nehmen. Zitrus-Abrieb und Zitronenfilets unterrühren.

Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 3 Stücke auf dem Teller anrichten. Zitrusfilets dazwischen drapieren. Mit Pistazienerde bestreuen. Rote-Bete Sud darüber geben und servieren.

Pauline Rößle am 27. August 2019

Lachsforellen-Tatar auf Avocado-Püree mit Gurke, Garnele

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Lachsforellenfilet	1 Zitrone	1 Zweig Koriander
5 g Ingwer	Salz	Pfeffer

Für die Garnele:

2 White-Tiger-Garnelen	1 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Für das Püree:

1 reife Avocado	1 Salatgurke	1 Zitrone
1 Zweig Minze	Salz	Pfeffer

Für den Würzschaum:

50 ml Sahne	100 ml Kalbsfond	1 Zweig Minze
5 g Ingwer	10 g Wasabipaste	1,5 g Lecithinpulver

Für die Salicornes:

50 g Salicornes	1 EL Olivenöl	2-3 EL Würzschaum
-----------------	---------------	-------------------

Für das Tatar:

Zitrone waschen, trocken tupfen und Schale abreiben. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, einige Blätter abzupfen und klein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer und Koriander unter die Lachswürfel mischen, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer zufügen und auf Eis kalt stellen.

Für die Garnele:

Garnelen waschen, trocken tupfen und zu Schmetterlingen schneiden. Garnelen von jeder Seite in Olivenöl 1 Minute lang braten und mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Gurke waschen, längs halbieren, Kerne großzügig entfernen und $\frac{1}{4}$ der Gurke in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fleisch aus der halben Schale lösen. Avocado-Fleisch mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Avocado-Püree und die Gurkenwürfel vermischen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 1 EL Minze hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Würzschaum:

Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Ingwer schälen und reiben. Fond zusammen mit Sahne, Wasabipaste, Minze, Ingwer und Sojalecithin aufkochen. Kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Salicornes:

Salicornes waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Salicornes dazugeben und kurz anschwitzen.

Würzschaum dazugeben und einkochen lassen.

Für die Garnitur: Je 2 EL Salicornes auf die Teller verteilen. Einen Metallring aufsetzen und in den Ring zunächst 2 EL des Avocado-Pürees füllen. Darauf das Tatar geben. Auf das Tatar $\frac{1}{2}$ EL Püree geben und die Garnele daraufsetzen. Teller mit dem Schaum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Woelpl am 22. Oktober 2019

Lamm-Rücken mit Couscous-Salat und gerösteten Mandeln

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammrückenfilets à 120 g 1 EL Rapsöl Salz, Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

75 g Instant-Couscous 1 Zitrone 125 g Zucchini
125 g Karotten 75 g Feta 150 g griech. Joghurt
20 g gehobelte Mandelkerne 2 Zweige Minze

Für das Lamm:

Lammrückenfilets abspülen und trockentupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin 5–6 Minuten von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden.

Für den Couscous-Salat:

Den Couscous in eine Schüssel geben. Die doppelte Menge Salzwasser aufkochen, Couscous damit übergießen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Feta würfeln. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Zucchini waschen. Karotten waschen und schälen. Beides mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden und mit 1–2 EL Zitronensaft mischen. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Restlichen Zitronensaft mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und Zucchini-Karotten, Feta, Zitronenabrieb und Mandeln darauf verteilen. Für die Garnitur Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Das Fleisch auf dem Salat anrichten. Mit Zitronendressing beträufeln, mit Minze garnieren und servieren.

Christina Dais am 30. Juli 2019

Linsen-Salat mit Rote Bete und Feta-Frischkäse-Pralinen

Für zwei Personen

Für die Linsen:

100 g rote Linsen	200 g vorgeg. Rote Bete	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	175 ml Gemüsefond	

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ TL Senf	1,5 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Pralinen:

50 g Vital-Kerne-Mix	100 g Fetakäse	100 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g getrocknete Aprikosen	2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
1 TL Wasabipaste	1 TL Ajvar	1 TL Olivenöl

Für die Linsen:

Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit dem Fond ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb gießen und abtropfen und abkühlen lassen.

Rote Beten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.

Wenn die Linsen abgekühlt sind, alles vermengen.

Für das Dressing:

Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Das Öl nach und nach dazugeben und unterrühren. Dressing mit dem Salat vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pralinen:

Petersilie waschen, trocken wedeln und fein hacken. Feta fein würfeln und mit Frischkäse, einem Teil der Petersilie und Olivenöl mit den Schneebesens des Handrührgerätes verrühren. Mit feuchten Händen kleine Pralinen formen.

Kerne-Mix hacken und auf einen Teller geben. Die eine Hälfte der Frischkäsecreme mit etwas Wasabi vermengen und im Kerne-Mix wälzen.

Aprikosen hacken und auf einen zweiten Teller geben. Curry und Ajvar mit der zweiten Hälfte der Frischkäsecreme vermengen und in den Aprikosen und der restlichen Petersilie wälzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Schulte am 09. Juli 2019

Mais-Suppe mit Quark-Stange

Für zwei Personen

Für die Maissuppe:

2 vorgek. Zuckermais-Kolben	200 g Karotten	500 ml Gemüsefond
150 g Sahne	300 g Frischkäse	2 TL Meerrettich
2 Zweige Koriander	2 Zweige Petersilie	2 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Quarkstange:

150 g Quark Doppelrahmstufe	8 EL Milch	300 g Mehl
6 EL neutrales Öl	75 g Zucker	1 Pck. Backpulver
1 Pck. Vanillezucker		

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für die Maissuppe:

Mais waschen und putzen. Körner vom Kolben lösen. Karotten schälen und längs in Streifen schneiden. Fond in einem Topf aufkochen und die Karottenstreifen etwa 3 Minuten mit kochen. Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen. Frischkäse einrühren und den Mais zufügen. Die Suppe fein pürieren und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander und Petersilie abbrausen, trockentupfen, klein schneiden und die Suppe damit garnieren.

Für die Quarkstange:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Quark, 6 Esslöffel Milch, Öl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Mehl in einer Schüssel zu einem knetfesten Teig verrühren. Aus dem Teig eine Wurst formen, diese in Scheiben schneiden und daraus kleine Kugeln formen.

Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ein Kreuz oben einschneiden. Brötchen mit der restlichen Milch bestreichen und für ca. 20 Minuten im Backofen goldbraun backen.

Für die Garnitur:

Blüten über die Suppe streuen.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Siber Daller am 25. Juni 2019

Meeresfrüchte-Muffins, Kräuter-Mayonnaise und Salat

Für zwei Personen

Für die Muffins:

75 g Riesengarnelen	1 Calamaretti-Tube	200 g vorgeg. Miesmuscheln
2 Stangen Frühlingslauch	150 g junger Gouda am Stück	250 g junger Blattspinat
3 Eier	200 g Sahne	1 Muskatnuss
½ Bund glatte Petersilie	10 Halme Schnittlauch	½ Bund Dill
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

150 g Rucola	100 g Kirschtomaten	1 Frühlingszwiebel
50 g Pinienkerne	20 ml weißer Balsamico	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

200 ml Sonnenblumenöl	2 Knoblauchzehen	½ Zitrone, Saft
1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf	½ Bund Dill
½ Bund Schnittlauch	Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

4 essbare Blüten

Für die Muffins:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden und vom Darm befreien.

Die Calamaretti-Tuben unter fließendem Wasser ausspülen, das Rückgrat entfernen und die äußere Haut abziehen. Die Miesmuscheln aus der Schale lösen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit den Meeresfrüchten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, salzen und pfeffern.

Den Gouda fein würfeln. In die Muffinförmchen etwas Blattspinat geben, darauf ein wenig Käse. Dann die angeschwitzten Meeresfrüchte. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen, fein hacken und mit dem Grün des Frühlingslauchs zur Eimasse geben. Die Masse über die Meeresfrüchte in die Muffinförmchen geben und den übrigen Käse drüberstreuen.

Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Für den Salat:

Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit dem Rucola und den halbierten Kirschtomaten mischen. Mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Den Salat auf einem Teller anrichten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat geben.

Für die Mayonnaise:

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei, Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben, einen Pürierstab auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen bis eine homogene Creme entstanden ist.

Dill und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Die Mayonnaise mit den Kräutern vermengen und nochmals mit dem Pürierstab durchmischen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten dekorieren und servieren.

Martin Schumann am 18. Juni 2019

Mit Garnelen-Farce mit Tintenfisch, Senf-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für den Tintenfisch:

150 g Garnelen	4 kleine Calamarettituben	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, (Abrieb)	100 g Sahne	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bulgursalat:

100 g Bulgur	200 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke
4 EL Weißweinessig	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Zucker
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Senfsauce:

2 EL mittelscharfer Senf	1 Knoblauchzehe	1 EL Rotweinessig
3 EL Balsamico	1 EL getrocknete Petersilie	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tintenfisch:

Die Garnelen waschen, trocknen, mit einem scharfen Messer längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die Garnelen klein schneiden und ins Tiefkühlfach stellen.

Tintenfischtuben waschen, trockentupfen und das Rückgrat entfernen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Garnelen und Sahne im Multi-Zerkleinerer fein pürieren. Zitronenschale abreiben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen zupfen.

Zitronenabrieb, mit Knoblauch und Petersilie unter die Garnelenfarce heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tintenfischtuben mit der Farce füllen und mit einem kleinen Holzspieß verschließen.

Für den Bulgursalat:

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Bulgur unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze garen bis das Wasser verdampft ist.

Tomaten und Gurke, waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie abrausen, trocken wedeln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Weißweinessig mit Kreuzkümmel und je einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und Olivenöl nach und nach unterrühren.

Bulgur, Gemüse und Dressing miteinander vermischen.

Für die Senfsauce:

Senf, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verrühren. Öl unterrühren und dann Rotweinessig und Balsamico nach und nach zugeben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Knoblauch dazugeben. Tintenfischtuben in der Sauce schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tintenfisch und Bulgursalatauf Tellern anrichten, Senfsauce dazu reichen und servieren.

Lilli Höß am 06. August 2019

Nizza-Salat mit Thunfisch, Kartoffel-Chips, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g bunter Pflücksalat	150 g grüne Bohnen	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	3 gelbe Cherrytomaten	3 rote Cherrytomaten
2 kleine Gurken	3 Radieschen	

Für das Dressing:

Chili, Salz	1 Limette	50 ml Olivenöl
-------------	-----------	----------------

Für den Thunfisch:

200 g rotes Thunfischfilet	100 ml Sojasauce	30 g weißer Sesam
30 g schwarzer Sesam	50 g Kokosfett	Chili

Für die lila Chips:

2 violette Kartoffeln	Salz, Frittieröl
-----------------------	------------------

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	10 g scharfer Senf
10 g Wasabi	200 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Kapernäpfel	4 Wachteleier
---------------	---------------

Für den Salat:

Die Bohnen waschen und von Enden befreien. Anschließend in siedendem Wasser für ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Bunten Pflücksalat gründlich waschen und trockenschleudern.

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Gurken waschen, von Enden befreien, mit einem Sparschäler der Länge nach in Scheiben schneiden und diese dann zu kleinen Türmchen aufrollen.

Tomaten, Radieschen waschen und halbieren. Die Radieschen in hauchfeine Scheiben schneiden.

Für das Dressing:

Limette abreiben und auspressen. Abrieb und Saft mit Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und braunem Zucker abschmecken. Über den Salat geben.

Für den Thunfisch:

Thunfisch waschen und trockentupfen. Sojasauce und Chili vermengen, Thunfisch darin für 10 Minuten marinieren. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Thunfisch scharf anbraten, innen sollte er roh bleiben. In einer separaten Pfanne schwarzen und weißen Sesam anrösten und in eine flache Schale geben. Nach dem Braten den Thunfisch darin wälzen und in fingerbreite Tranchen schneiden.

Für die lila Chips:

Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in heißem Fett in der Fritteuse ca. 1 Minute ausbacken. Die Chips herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Rapsöl, Senf und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß emulgieren und danach mit Wasabi, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Wasser aufkochen und die Wachteleier ca. 2 Minuten darin wachsw weich kochen, abschrecken und pellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kapern garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 02. Juli 2019

OEuf soufflé mit Saibling-Tatar, Röstbrot, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für das Saiblingstatar:

200 g Saiblingsfilet

1 Zitrone

1 TL Olivenöl

Für den Röstbrot-Taler:

Für das OEuf soufflé:

3 Zweige Dill

Für das Wasabi-Erbsenpüree:

200 g TK Erbsen

20 g Butter

1 grüner Apfel

1 Limette

Salz

5 Scheiben Toastbrot

3 Eier

2 EL Butter

1 EL Wasabipaste

1 Muskatnuss

1 rote Chilischote

1 EL weißer Balsamico

weißer Pfeffer

2 EL Butter

1 kleiner Wintertrüffel

Salz

100 ml Sahne

Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Saiblingstatar: Für das Tatar den Saibling waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Den Fisch in sehr feine Würfel schneiden. Einen Apfel halbieren und entkernen. Die Apfelhälfte fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Die Zitrone waschen, abreiben und den Saft auspressen. Die Limette ebenfalls waschen und abreiben. Den Fisch mit den Apfelwürfeln, den Chilistreifen, 1 TL Zitronen- und Limettensaft, sowie Zitronen- und Limettenabrieb vermischen. Mit Balsamico, Öl, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Röstbrot-Taler: Mit einem Anrichtering (8 cm) aus den Weißbrotscheiben Kreise ausstechen. Eine Pfanne mit 2 EL Butter erhitzen und die Brotscheiben auf beiden Seiten rösten.

Für das OEuf soufflé: Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Eine ofenfeste Form mit kochend heißem Wasser befüllen und in den Backofen stellen, damit genug Feuchtigkeit vorhanden ist und das Soufflé später nicht zusammenfällt.

Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Servierringe mit Butter einstreichen. Den Brottaler aufs Backblech legen und die Servierringe darauf setzen.

Für den Eischnee 3 Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Dill abrausen, trockenwedeln und hacken. 2-3 EL Dill unter die Eischneemasse heben, den Rest zum Garnieren verwenden.

Den Dill-Eischnee in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und diesen kreisförmig in die Servierringe spritzen. Der Boden bzw. Brottaler sollte vollständig mit Eischnee bedeckt sein. In die Mitte des Eischneebodens eine Trüffelscheibe legen.

Mithilfe eines kleinen Löffels etwas Tatar auf die Trüffelscheibe setzen und das Tatar mit einer weiteren Trüffelscheibe belegen. Mit dem Spritzbeutel den Trüffel-Tatarkern weiter mit Eischnee ummanteln, bis der Anrichtering vollständig bis oben hin gefüllt ist.

Das Blech mit den Eischneetürmchen im Anrichtering auf die mittlere Ofen-Schiene legen. Die Temperatur auf 75 Grad reduzieren und die Türmchen für 10 Minuten garen, bis das Eiweiß stockt.

Nach der Garzeit die Anrichteringe vorsichtig entfernen und mit etwas gehacktem Dill garnieren.

Für das Wasabi-Erbsenpüree: Die tiefgekühlten Erbsen in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Die Erbsen mit Sahne und Butter pürieren. Das Püree noch einmal durch ein Sieb streichen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Wasabi und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Schindler am 21. Mai 2019

Paprika-Mango-Süppchen, Garnelen im Kokos-Panko-Mantel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Spitzpaprika	1 Mango	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	250 ml Sahne	125 ml trockener Weißwein
1 EL Tomatenmark	1 TL edels. Paprikapulver	1 Prise Chilipulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen, mit Schwanz	1 Ei	50 g Kokosraspeln
50 g Panko Paniermehl	50 g Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Honig-Chili-Sauce:

3 EL griech. Joghurt	1 kl. rote Chilischote	2 EL Sojasauce
1 EL Honig	1 TL edels. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Feta	1 Bund Basilikum
-----------	------------------

Für die Suppe:

Die Paprika waschen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Samen befreien und in kleine Würfel schneiden. Mango halbieren und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Tomatenmark in Öl anschwitzen.

Die gewürfelte Paprika und Mango dazugeben. 3 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze mit Sahne abrunden. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver abschmecken und pürieren.

Für die gebackenen Garnelen:

Die Garnelen mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern, das Ei verquirlen. Panko und Kokosraspeln miteinander vermengen und in eine Schale geben.

Garnelen im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Panko-Kokos-Mischung wälzen. Danach in heißem Öl goldgelb ausbacken.

Für die Honig-Chili-Sauce:

Chilischote entkernen, klein schneiden und mit Joghurt, Honig, Sojasauce und Paprikapulver gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer kleinen Schüssel zum Gericht servieren.

Für die Garnitur:

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Feta zerbröseln.

Die Suppe in Suppenteller geben, mit Feta und Basilikumblätter garnieren und zusammen mit den Garnelen und der Sauce servieren.

Franz Xaver List am 17. September 2019

Paprika-Tatar, Schabzigerklee-Schaum, Wachtelei, Taler

Für zwei Personen

Für das Paprikatatar:

2 rote Paprika	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Balsamicoessig	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Taler:

1 Scheibe Pumpernickel	100 ml Olivenöl	Salz
------------------------	-----------------	------

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier	100 ml Essig
---------------	--------------

Für den Schaum:

1 EL Schabzigerklee Pulver	5 g Sojalezithin	Salz
----------------------------	------------------	------

Für das Paprikatatar:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Paprika im Ofen backen, bis 2/3 der Schale schwarz sind. Mit einem feuchten Tuch bedecken und auskühlen lassen. Paprika mit einem kleinen Messer von der Haut, dem Strunk und den Kernen befreien und mit Tüchern das Fruchtfleisch trocken pressen. Paprika auf einem Schneidebrett sehr fein hacken und in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und heiß abspülen, trockentupfen und zu der Paprika geben. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Taler:

Pumpernickel mit einem runden Ausstechring ausstechen, auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und bei 160 Grad goldbraun Backen. Nach dem Backen direkt salzen und auskühlen lassen.

Für das Wachtelei:

Einen Topf mit Wasser auf mittlerer Temperatur aufsetzen. Essig hinein rühren und mit einem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Das Ei vorsichtig aufschlagen und hinein gleiten lassen. Nach ca. einer Minute mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Für den Schaum:

Wasser, Schabzigerklee, Sojalezithin und Salz mit einem Pürierstab vermengen und dabei Luft darunterheben. Den sich entstehenden Schaum dann zwei Minuten ruhen lassen und mit einem Löffel auf das Tatar geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Oppermann am 27. August 2019

Parmesan-Panna-Cotta, Basilikum-Pesto, Fladenbrot, Feta

Für zwei Personen

Für das Parmesan-Panna-Cotta:

300 g Sahne	2 Blätter Gelatine	120 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	Salz	

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen	50 g Pinienkerne
80 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Brot:

125 g Mehl	70 g Vollmilchjogurt	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für den Feta-Dip:

100 g Frischkäse	2 EL Vollmilchjogurt	70 g Fetakäse
1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Parmesan-Panna-Cotta:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne in einem Topf langsam erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken. Parmesan reiben und zusammen mit gehackten Knoblauch in die Sahne einrühren. Die Gelatineblätter aus dem Wasser nehmen, ausdrücken, dazugeben und vorsichtig umrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Mit Salz abschmecken und in eine kleine Form füllen.

Für das Pesto:

Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Basilikum mit Knoblauch, Pinienkernen und Öl in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Vollmilchjoghurt und Knoblauch dazugeben, alles zunächst mit einem Kochlöffel verrühren und anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Aus dem Teig drei gleichgroße Kugeln formen und diese auf bemehlter Arbeitsfläche mit der Teigrolle zu dünnen Fladen (ca. 18 x 10 cm) ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Brotfladen darin ohne Fett bei starker Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Sobald das Brot blasen wirft, wenden und weiterbraten.

Für den Feta-Dip:

Feta zerbröseln. Frischkäse mit Joghurt und zerbröseltem Fetakäse verrühren. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Petersilie, Knoblauch und die Frischkäsemasse in einem Mixer cremig mixen. Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annina Augustin am 20. August 2019

Parmesan-Schaum-Suppe mit Spargel, Süßkartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 große mehligk. Kartoffel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 L Milch	200 ml Geflügelfond	50 g Parmesan (gerieben)
50 g Parmesan (Randstücke)	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Chips:

2 Süßkartoffeln	1 EL Olivenöl	1 EL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 St. grüner Spargel	essbare Blüten	Öl
----------------------	----------------	----

Für die Suppe:

Die Kartoffel waschen, schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Öl im Topf erhitzen, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Milch und Fond in den Topf geben, zusammen aufkochen lassen. Parmesanrandstücke zerbröckeln und in die Suppe geben. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Nadeln abzupfen, hacken und zur Suppe geben. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz Pfeffer und geriebenem Parmesan abschmecken.

Für die Chips:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Süßkartoffel schälen und so dünn wie möglich (Etwa $\frac{1}{2}$ bis 1 mm) hobeln. Olivenöl mit Salz und Pfeffer würzen und so viel Paprikapulver zugeben, dass das Öl rötlich wird. Süßkartoffelchips darin marinieren, flach auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten einmal umdrehen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Spargel waschen, Enden abschneiden und in einer Pfanne mit Öl braten. Blüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Semmann am 25. Juni 2019

Peruanischer Schicht-Salat mit Hähnchen

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 Hähnchenbrust, à ca. 200 g	1 Zitrone	1 TL Honig
1 Sternanis	1 TL Paprikapulver	6 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

600 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Kokosmilch	2 Knoblauchzehen
10 g Butter	1 TL Kurkumapulver	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Avocadocreame:

2 reife Avocado	1 rote Zwiebel	1 rote Chili
1 Limette	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund glatte Koriander	1 Bund Minze	1 Limette
-------------------------	--------------	-----------

Für das Hähnchen:

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Hähnchenbrust im Ganzen mit Wasser bedeckt, mit Honig, Zitronensaft und Sternanis ca. 20 min. kochen.

Hähnchenbrust in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust darin scharf anbraten. Mit Paprikapulver würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Kartoffeln schälen, würfeln und in Kokosmilch zusammen mit dem Knoblauch garen. Sobald die Kartoffeln weich sind, etwas Kokosmilch abgießen, auffangen und für den eventuellen späteren Gebrauch beiseite stellen.

Die Kartoffeln mit Butter heiß stampfen und mit Kurkuma würzen. Falls das Püree zu trocken sein sollte, etwas von der beiseite gestellten Kokosmilch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Avocadocreame:

Avocado schälen und vom Kern befreien. Zwiebel abziehen, eine weitere Schicht ablösen und den inneren Teil der Zwiebel fein hacken. Chili putzen und ebenfalls fein hacken. Limette auspressen. Avocado und Limettensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel- und Chiliwürfel unterheben.

Für die Garnitur:

Koriander- und Minzblätter zupfen und grob hacken.

Eine Limettenscheibe abschneiden.

Erst Kartoffelpüree, dann Avocadocreame, dann Hähnchenfleisch in einem Ring schichten und zum Abschluss noch einmal Kartoffelpüree oben auf schichten.

Mit den gehackten Kräutern und einer Limettenscheibe garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Starke am 09. Oktober 2019

Pfannkuchen mit Lachs-Creme, Blattspinat und Krabben

Für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

200 g Mehl	4 Eier	400 ml Milch
Pflanzenöl	Salz	

Für die Creme:

125 g Stremellachs	300 g Crème-fraîche	½ Zitrone
½ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Karotte	½ Mango
1 Limette	1 Frühlingszwiebel	1 Prise Chilipulver
Rapsöl	Salz	

Für die Krabben:

200 g Nordseekrabben

Für die Pfannkuchen:

Mehl, Eier und Milch in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Öl in der Pfanne heiß werden lassen und portionsweise die Pfannkuchen darin ausbacken.

Für die Creme:

Lachs in einer Schüssel mit einer Gabel zerkleinern. Mit der Crème vermengen. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Dill hacken und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

Spinat waschen und trocken schleudern. Saft der Limette auspressen. Karotte schälen und in Stifte hobeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Öl und Limettensaft in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen und die Karotten dazugeben. Mit Chili und Salz würzen und den Spinat unterheben.

Mango schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Unter den fertigen Spinat geben.

Für die Krabben:

Pfannkuchen mit Ringen ausstechen. Die Crème und den Spinat darauf setzen und als Topping die Krabben darauf geben und servieren.

Katja Krahmer am 09. Juli 2019

PfifferlingSalat, Champignon, Steinpilz-Paté, Baguette

Für zwei Personen

Für die Paté:

50 g Kalbsleber	250 g Steinpilze	100 ml Sahne
1 EL Mehl	1 Zweig Majoran	5 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

200 g Pfifferlinge	1 Schalotte	1 EL Weißweinessig
1 EL Sonnenblumenöl	6 Halme Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für den gefüllten Champignon:

4 mittelgroße Champignons	3 braune Champignons	20 g Parmesan
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
1 Zweig Majoran	1 Zweig glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ TL mildes Chilisalz
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Baguette	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
------------------------	---------------------------------

Für die Paté:

Die Leber mehlieren und beidseitig in Butter kurz braten.

Die Steinpilze mit einer Pilzbürste reinigen, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Hälfte der Pilze auf die Seite stellen, die andere Hälfte mit der Leber pürieren. Sahne unterziehen, Majoran, Salz und Pfeffer begeben. Ggf. mit Mehl binden.

Die pürierte Paté mit den übrigen Pilzen vermischen und abkühlen lassen.

Für den Salat:

Die Pfifferlinge mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Die Pilze in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten aufkochen lassen. Die Pilze abgießen, abtropfen lassen und die lauwarmen Pilze mit etwas Essig beträufeln.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Schalotte mit Salz und Pfeffer zu den Pfifferlingen geben und mit dem Öl vermengen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Für den gefüllten Champignon:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen, die Stiele entfernen und die Lamellen vorsichtig herausnehmen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter glasig dünsten.

Die Stiele und Lamellen sowie die braunen Champignons fein hacken und in die Pfanne geben. Majoran und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Etwas Tomatenmark, Majoran, Petersilie, Chilisalz und Pfeffer untermischen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Pilze mit der Masse füllen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und in einer Auflaufform im Ofen etwa 5 $\frac{1}{2}$ Minuten gratinieren.

Für die Garnitur:

Das Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne rösten.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit dem Baguette garnieren und servieren.

Uke Dengler am 06. August 2019

Quinoa-Orangen-Fenchel-Salat, Granatapfel-Kerne, Baguette

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Quinoa	1 Fenchelknolle	400 ml Gemüsefond
1 Orange	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	2 rote Zwiebeln
1 Chilischote	2 EL Honig	1 TL Puderzucker
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

1 Orange	1 Limette	1 Schuss Arganöl
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

1 Baguette	1 Knoblauchzehe	Olivenöl, grobes Salz
------------	-----------------	-----------------------

Für den Salat:

Quinoa zunächst in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Quinoa zusammen mit 300 ml des Gemüsefonds in einen Topf geben und bei starker Hitze einmal aufkochen, bei niedriger Hitze ca. 15 min. leicht köcheln lassen.

Den fertig gegarten Quinoa auf einer Backmatte ausbreiten und auskühlen lassen.

Fenchel waschen, putzen und etwas Grün für die Garnitur beiseite legen. Fenchel hochkant achteln. Chili putzen, von den Kernen befreien und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel zusammen mit Honig und Chili anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Gemüsefond ablöschen. Bei geschlossenen Deckel ca. 10 min. garen, den Fenchel dabei einmal wenden.

Orange schälen und filetieren. Puderzucker in einer Pfanne erhitzen und die Orangenfilets darin karamellisieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen.

Für das Dressing:

Für das Dressing eine Orange und eine Limette halbieren und jeweils den Saft auspressen.

Den kompletten Orangensaft und 1 EL Limettensaft verrühren. Arganöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa mit dem Dressing vermischen. Orangenfilets, Granatapfelkerne und Fenchelgrün vorsichtig unterheben und etwas ziehen lassen.

Für das Brot:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und pressen. Baguette in Scheiben schneiden, von beiden Seiten anbraten und den gepressten Knoblauch darüber geben. Mit grobem Salz würzen.

Quinoasalat anrichten, Fenchel drauf legen und mit Baguette servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Duschner am 28. Mai 2019

Ravioli mit Ricotta-Basilikum-Füllung in Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

120 g Mehl 3 Eier 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

250 g Ricotta 1 Ei 2 Zweige Basilikum
Öl Salz Pfeffer

Für die Salbeibutter:

$\frac{1}{2}$ Bund Salbei 100 g Butter

Für den Ravioliteig:

Zwei Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit einer Prise Salz, einem Ei, Mehl und Öl vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Für die Füllung:

Ei trennen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Ricotta und Eigelb verrühren und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung im Abstand von ca. 8 cm auf einer Nudelbahn verteilen, die Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen, mit der anderen Lage abdecken und andrücken. Mit einem Ravioli-Ausstecher die Pasta ausstechen, im kochenden Salzwasser etwa 4 min. al dente garen und mit einer Schaumkelle herausholen.

Für die Salbeibutter:

Salbei abbrausen und trockenwedeln. Die Butter in einem kleinen Topf langsam erhitzen und darin die Salbeiblätter kross braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gloria Wiendl am 09. Oktober 2019

Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Kirschtomaten

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl 1 Ei 1 EL Olivenöl

Für die Ravioli:

50 g Blattspinat 150 g Ricotta 50 g Pecorino
1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone
1 EL Semmelbrösel 3 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

200 g Kirschtomaten 30 g Olivenöl Salz

Für die Garnitur:

50 g Pecorino 50 g Rucola

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Ei und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswalzen.

Für die Ravioli:

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

Pecorino reiben und mit Ricotta, Spinat, Zwiebeln und Knoblauch gut vermischen. Eine Zitrone mit heißem Wasser waschen und etwa die Hälfte der Schale abreiben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und mit Semmelbröseln binden.

Das Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Aus den hergestellten Teig-Platten mit einem Ausstecher Kreise ausstechen und jeweils ein kleines Häufchen der Füllung darauf geben. Den Teig zusammenklappen, den Rand festdrücken und mit einer Gabel versiegeln.

Die Ravioli in kochendes Salzwasser geben und bei ca. 5 Minuten leicht kochen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und durch ein Sieb in eine andere Pfanne geben. Ravioli in der Butter schwenken.

Für die Tomaten:

Tomaten waschen und oben kreuzweise einschneiden. Blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen.

Olivenöl in einer Grillpfanne leicht erhitzen, die Tomaten darin schwenken und leicht salzen.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und trockenschleudern. Den Pecorino fein reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Pecorino und Rucola garnieren und servieren.

Jakob Herrmann am 20. August 2019

Ravioli mit zweierlei Füllung in Bärlauch-Butter

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

35 g Hartweizengrieß 500 g Mehl 3 Eier
1 TL feines Salz

Für die Pilzfüllung:

2 Kräuterseitlinge 1 Zitrone 1 EL Parmesan
3 EL Frischkäse Salz Pfeffer

Für die Speckfüllung:

1 Scheibe luftgetr. Schinken 1 Schalotte 1 Mozzarellakugel
Salz Pfeffer

Für die Bärlauch-Butter:

$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch 150 g Butter 1 Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für die Ravioli:

Mehl und Grieß in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier aufschlagen, 125 ml Wasser und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Für die Pilzfüllung:

Die Pilze mit einer Pilzbürste vorsichtig putzen und grob schneiden. Den Parmesan reiben. Zitronenschale abreiben.

Frischkäse mit Pilzen, etwas Zitronenabrieb, Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine cremig, fein mixen.

Für die Speckfüllung:

Den Schinken grob schneiden. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Mozzarella halbieren und grob teilen.

Aus Schinken, Schalotte, Mozzarella, Salz und Pfeffer in einer weiteren Küchenmaschine eine cremige Farce mixen.

Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung im Abstand von ca. 8 cm auf einer Nudelbahn verteilen, mit der anderen Lage abdecken und andrücken. Mit einem Ravioli-Ausstecher die Pasta ausstechen, im kochenden Salzwasser etwa 4 Minuten al dente garen und mit einer Schöpfkelle herausholen.

Für die Bärlauch-Butter:

Die Butter in einem Topf langsam aufschäumen und leicht bräunen. Die abgesetzte Molke ggf. abschöpfen. Die Butter beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

Den Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Den Bärlauch zur Butter geben, kurz darin erwärmen und die Butter mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe grob reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan garnieren und servieren.

Dietmar Kraus am 28. Mai 2019

Riesen-Garnelen, Aioli, Oliven, Avocado-Bruschetta, Eier

Für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:

6 Riesengarnelen	1 Peperoni	$\frac{1}{2}$ Karotte
2 Knoblauchzehen	150 ml portug. Bier	50 ml Fischfond
50 g Sahne	1 TL Mehl	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Aioli:

3 Zehen Jungknoblauch	200 ml Rapsöl	100 ml Sahne
20 g Parmesan	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Avocado-Bruschetta:

2 Scheiben Krustenbrot	100 g Hähnchenbrust	2 Avocados
1 Tomate	1 Knoblauch	1 rote Zwiebel
1 Limette	20 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Mozzarella
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ EL getrockneter Oregano	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Oliven:

4 EL schwarze Oliven	4 EL grüne Oliven	4 Zweige Oregano
20 ml Olivenöl		

Für die gefüllten Eier:

2 Eier	100 g Thunfisch in Öl	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zitrone, Saft	30 g Frischkäse
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	3 Zweige Minze	Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsenpaste:

100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Knoblauch	$\frac{1}{4}$ Zwiebel
1 Zitrone, Saft	30 g Sesampaste	1 TL portug. Chili-Würzsauce
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Riesengarnelen: Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Peperoni längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Knoblauch, Peperoni und Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit wenig Mehl bestäuben und mit Bier ablöschen. Fischfond angießen und köcheln lassen. In einer Pfanne mit wenig Öl die Garnelen anbraten, mit Sud ablöschen und die Sahne angießen.

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Kräuter unterheben.

Für die Aioli: Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sahne, Knoblauch und Basilikum in ein hohen Mixbecher füllen und mit einem Stabmixer und Rapsöl steif schlagen.

Mit fein geriebenem Parmesan, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Avocado-Bruschetta:

Bauernbrot in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und angedrücktem Knoblauch rösten.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Avocado mit einem Stabmixer pürieren. Die Tomate fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mozzarella fein schneiden und mit Tomaten, Zwiebel und Knoblauch unter die Avocado-Creme geben. Mit Limette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in einer Marinade aus Olivenöl, Parmesan und Oregano einige Minuten einlegen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Brot mit der Avocado-Creme bestreichen, das Hähnchen darauflegen und mit Schnittlauch garnieren.

Für die Oliven: Oregano abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Oliven mit Öl und Oregano marinieren.

Für die gefüllten Eier: Die Eier 10 Minuten kochen, halbieren und das Eigelb vorsichtig raushehlen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Frischkäse mit Zwiebeln, Minze und Basilikum vermengen und mit dem abgetropften Thunfisch vermengen und zu einer Paste anrühren. Das Eigelb hinzufügen und nochmals kräftig verrühren.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einen Spritzbeutel geben. Die Masse zurück in die Eihälften geben.

Für die Kichererbsenpaste: Die Kichererbsen aus der Dose nehmen, dabei etwas vom Wasser auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Sesampaste, Minze, Basilikum, portugiesische Chili-Würzsauce und Olivenöl verrühren. Die Creme mit den Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebeln und Zitronensaft in einem Mixer fein mixen. Mit Minze und Basilikum garnieren.

Ich mixe Hummus immer mit Crushed Ice. Das Eis sorgt für eine strahlend-weiße Farbe und lässt die Creme luftiger werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Joel Vasques am 12. März 2019

Rind, Lachs und Bündner-Fleisch mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

150 g Lachsfilet	1 Schalotte	1 Limette
2 EL Sojasauce	1 Bund Koriander	Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Rindertatar:

200 g Rinderfilet am Stück	1 Schalotte	1 Ei
1 Sardelle	1 EL Kapern	1 EL Cognac
1 EL Ketchup	1 EL mittelscharfer Senf	1 Bund Schnittlauch
1 EL Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Bündnerfleisch-Tatar:

100 g geräuch. Bündnerfleisch	1 Zitrone	1 Schalotte
200 g Crème-fraîche	1 Bund Minze	2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauch-Baguette:

1 Baguette	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
------------	-----------------	-------------

Für das Lachstatar:

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lachs waschen, trockentupfen, fein schneiden und mit Koriander und Schalotte vermengen. Sojasauce hinzugeben und vermengen. Limette abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette auspressen und den Saft auffangen.

Tatar mit Salz, Pfeffer, Chili, Zucker, Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Für das Rindertatar:

Rinderfilet abwaschen, trockentupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sardelle und Kapern fein hacken, mit Rinderfilet, Schalotte und Schnittlauch vermengen. Ei trennen, das Eigelb auffangen und zusammen mit Ketchup, Olivenöl und Senf zum Tatar geben. Mit Salz, Pfeffer, Cognac und Chiliflocken abschmecken.

Für das Bündnerfleisch-Tatar:

Das Bündnerfleisch fein hacken und mit Crème fraîche vermengen.

Schalotte abziehen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Olivenöl, Minze und Schalotte zum Tatar geben und vermengen. Zitrone abwaschen, abtrocknen und Schale abreiben. Zitrone auspressen. Tatar mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für das Knoblauch-Baguette:

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch hinzugeben. Baguette in dünne Scheiben schneiden und in der Knoblauch-Butter braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 19. März 2019

Rind, Lachs und Mango-Avocado mit Wasabi-Nüssen

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

1 Rindersteak à 200 g	1 Ei, davon das Eigelb	1 Stange Zitronengras
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	1 Limette, davon etwas Saft	1 EL Fischsauce
1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 frisches Kaffir-Limettenblatt
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	

Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet à 200 g	1 Schalotte	50 g Rettichsprossen
1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 TL helle Misopaste	2 EL Mirin
1 Prise Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Prise Zucker
1 EL Mirin	2 EL geröstetes Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für Mango-Avocado-Tatar:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Schalotte
1 Zitrone, Saft	1 EL Wasabi-Nüsse	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	6 Blätter Rucola	Sesamöl, Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	2 Salzcracker	2 Scheiben Pumpernickel

Für das Rindertatar: Das Fleisch waschen, trockentupfen, hacken und in eine Schüssel geben. Zitronengras von den holzigen Teilen befreien und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Das Kaffir-Limettenblatt von der Blattrippe befreien und in dünne Streifen schneiden. Ingwer fein reiben.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Einen kleinen Teil der Kräuter zur Garnitur beiseitelegen, die übrigen unter das Fleisch mischen und mit Eigelb, Zitronengras und Schalottenwürfel vermengen.

Mit Ingwer, Fischsauce, Limettensaft, Minze, Koriander und Sesamöl abschmecken.

Das Fleisch in einen Anrichtering geben und mit Kräutern und etwas Chiliflocken bestreuen.

Für das Lachstatar: Den Lachs waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Miso mit Mirin, Zucker und Chili verrühren. Mit Salz abschmecken. Koriander hacken und mit der Paste und Schalottenwürfeln unter den Lachs heben.

Die Rettichsprossen waschen, trocknen, mit Mirin, Sesamöl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachstatar anrichten und den Rettichsprossensalat darauf platzieren.

Für Mango-Avocado-Tatar: Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mango und Avocado mit Zitronensaft beträufeln.

Die Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und mit Mango und Avocado mischen. Koriander, Minze und Rucola abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Mit Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Das Pumpernickel mit einem Ringausstecher rund ausstechen und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Broten und Nüssen garnieren und servieren.

Claudia Claes am 12. März 2019

Rinder-Filet mit Chimichurri, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	3 Knoblauchzehen	3 Rosmarinzweige
3 Thymianzweige	4 EL Butter	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Chimichurri-Sauce:

1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 Zitrone	4 Knoblauchzehen	120 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohl-Püree:

200 g Blumenkohl	1 kleine Meerrettichwurzel	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Filet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer würzen und in Olivenöl in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch abziehen, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehen und Kräuter mit Butter in die Pfanne hinzugeben, aufschäumen lassen und die schäumende Butter immer wieder über das Filet geben, ca 3-4 Minuten pro Seite.

Bei einer Innentemperatur von ca. 50°C aus der Pfanne nehmen und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Chimichurri-Sauce:

Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und im Mörser mit Zucker und Meersalz zu einer feinen Paste verarbeiten. Kräuter in den Mörser geben.

Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und auspressen. Schale und einen Esslöffel Saft in den Mörser geben, Olivenöl unterheben und weiter zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Meerrettich-Blumenkohl-Püree:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zwei Röschen zurückhalten.

Blumenkohl in Röschen zerteilen und in kochendem Wasser 10 Minuten weich kochen lassen. 5 Röschen zurückhalten. Meerrettich reiben.

Schalotten abziehen, halbieren und 3 Hälften fein schneiden. Blumenkohl abgießen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Blumenkohl und Meerrettich dazugeben, kurz anschwitzen, dann den Herd ausschalten und Blumenkohl und Meerrettich stampfen.

Mit Butter, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab noch feiner pürieren.

Die zurück behaltenen Blumenkohlröschen halbieren.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Hälften darin auf der Schnittseite anbraten. Wenden und salzen.

Rinderfilet aufschneiden und auf dem Meerrettich-Blumenkohl-Püree anrichten und mit der Chimichurri-Sauce beträufeln. Mit Blumenkohlröschen und Schalotten garnieren.

Anne-Katrin Elster am 04. Juni 2019

Rinder-Tataki, Jakobsmuscheln, Avocado-Creme, Mangowürfel

Für zwei Personen

Für das Rindertataki:

200 g Rinderfilet	1 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	1 EL Mirin	1 Prise Zucker
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 Prise Togarashi Pfeffer	Öl, Salz, Pfeffer
-----------------------------	---------------------------	-------------------

Für die Mangowürfel:

1 reife kleine Mango	2 cm Ingwer	1 Limette
1 Vanilleschote	1 EL Butter	Chilipulver, Salz

Für die Avocado-Koriander-Creme:

1 Limette	2 reife Avocado	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Chilischote	1 Bund Koriander
1 TL Ducca Gewürzmischung	8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	2 EL Wasabi-Erdnüsse
--------------------	----------------------

Für das Rindertataki:

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Sesamöl, Reisessig, Mirin und Sojasauce in einer Schüssel vermischen und das Rinderfilet darin kurz marinieren. Fleisch rundherum salzen und etwas zuckern. In der Marinade wenden. In einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten kurz anbraten, innen roh lassen. In dünne Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen, salzen, pfeffern und je eine Prise Togarashi Pfeffer auf jede Seite geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je zwei Minuten anbraten.

Für die Mangowürfel:

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Mango schälen, vom Kern befreien und Fruchtfleisch fein würfeln. Ingwer schälen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Ingwer hinein reiben. Vanilleschote der Länge nach halbieren und eine Hälfte auskratzen. Vanillemark und Mangowürfel mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken.

Für die Avocado-Koriander-Creme:

Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch auslösen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette halbieren und auspressen.

Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen, je die Hälfte fein hacken und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Ducca und Chili würzen und kurz mitrösten, mit etwas Limettensaft ablöschen. Zusammen mit Avocado und Koriander im Mixer mixen. Mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in kleine Röllchen schneiden. Wasabi-Erdnüsse in einen Plastikbeutel geben und mit dem Nudelholz klein walzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 20. August 2019

Rinder-Tatar, Tempura-Garnele und Sesam-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

300 g Rinderfilet	2 Schalotten	1 Gewürzgurke
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	1 EL Worcestershiresauce
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer
Salz		

Für die Tempura-Garnele:

4 Riesengarnelen	125 g Mehl	125 g Speisestärke
$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	200 g Butterschmalz	250 ml Mineralwasser
Salz	Pfeffer	

Für die Sesam-Mayonnaise:

4 EL helle Sesamsaat	3 cm großes Ingwerstück	2 Eier
1 TL Senf	$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste	1 Zitrone
50 ml geröstetes Sesamöl	200 ml Rapsöl	Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für das Rindertatar:

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Mit Salz, Zucker und Paprika würzen und kühl stellen. Schalotten abziehen, fein hacken und mit heißen Wasser leicht überbrühen.

Gewürzgurke fein hacken. Fleisch mit Schalotten- und Gurkenstücken vermischen. Zitrone halbieren und auspressen. Tatar mit Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Olivenöl hinzugeben und vorsichtig verrühren.

Für die Tempura-Garnele:

Garnelen putzen, salzen und pfeffern. Mehl, Speisestärke, Backpulver, eine Prise Meersalz und Mineralwasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Dabei das Mineralwasser nach und nach zugeben. Garnelen durch den Teig ziehen und in heißem Butterschmalz knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sesam-Mayonnaise:

Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Eier trennen. Eigelbe, Senf und Wasabipaste in ein hohes Gefäß geben. Sesamöl und Rapsöl hineingießen und mit Hilfe eines Pürierstabs langsam von unten nach oben eine glatte Mayonnaise herstellen. Zitrone halbieren und auspressen. Ingwer schälen und reiben. Mayonnaise mit Salz, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 Messerspitze Ingwer abschmecken und gerösteten Sesam unterrühren.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Tatar in einem Ring auf Teller anrichten. Mit Petersilie garnieren. Je zwei Garnelen seitig hinzulegen und mit Klecksen von der Mayonnaise ausgarniert servieren.

Jörg Dippold am 03. September 2019

Rote-Beete-Blaubeer-Salat mit Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für den Rote-Beete-Salat:

2 Knollen vorgegarte Rote Beete	1 rote Zwiebel	4 Stangen Frühlingszwiebeln
1 EL Purple Curry	3 EL Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL Sesam	$\frac{1}{2}$ TL Sumach	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

4 große Jakobsmuscheln	1 EL Whisky	1 kleine Knolle Ingwer
1 EL Mehl	2 EL Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Blaubeeren	1 TL Sesam
-----------------	------------

Für den Rote-Beete-Salat:

Rote Beete würfeln. Zwiebel abziehen und beides würfeln. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Purple Curry hinzufügen und 2 Minuten rösten. Mit etwas Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Beides zusammen mit Sesam und Sumach in einer Schüssel mit der Rote Beete vermengen, dabei noch etwas Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Balsamico abschmecken. Die roten Zwiebeln untermengen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln pro Seite 2 Minuten braten, so dass sie außen etwas Farbe annehmen und innen noch glasig sind. Den Ingwer schälen, reiben, hinzufügen und mit dem Whiskey ablöschen. Eventuell mit etwas Mehl binden.

Für die Garnitur:

Den Salat auf Tellern verteilen und mit den Blaubeeren dekorieren. Die Muscheln auf dem Salat anrichten und alles mit etwas Sesam bestreuen.

Den Sud der Jakobsmuscheln auf den Salat träufeln.

Angela Schult am 30. April 2019

Rote-Bete-Bouillon mit Butter-Nockerln

Für zwei Personen

Für die Butternockerln:

40 g Butter	2 Eier	120 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Rote-Bete-Bouillon:

250 g frische rote Bete	1 Liter Rinderfond	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln

Für die Butternockerln:

Die Eier trennen. Butter und Eigelb cremig rühren und das Mehl dazugeben. Eiweiß steif schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Teelöffeln kleine Nockerln formen. Einen Topf mit Salzwasser aufstellen in die Nockerln darin für ca. 5 Minuten sanft kochen und dann 6-8 Minuten ohne Hitze ziehen lassen.

Für die Rote-Bete-Bouillon:

Rinderfond in einem Topf aufkochen. Etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazugeben. Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Rote Bete im Rinderfond ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Kirfel am 15. Januar 2019

Rote-Bete-Carpaccio, Orangen-Vinaigrette, Mönchsbart

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

2 vorgeg. Knollen Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Orange
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Feigensenf	1 EL Honig
1 EL Orangenlikör	1 EL weißer Balsamico	50 g Walnüsse
100 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Bund Mönchsbart	40 g Parmesan	1 Sardellenfilet
$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ rote Chili	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Dijonsenf
1 TL Yuzu-Konfitüre	Meersalz	Pfeffer

Für das Carpaccio:

Die Rote Bete mit einem Trüffelhobel in feine Scheiben schneiden. Zesten aus der Orangenschale reißen und zur Seite stellen. Die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zum Saft die gleiche Menge Olivenöl zugeben. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit Honig, Senf, Feigensenf, Salz und Pfeffer, Orangenlikör und Balsamico zum Orangen-Öl-Gemisch geben. Alles miteinander gut vermischen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und in etwas kleinere Stücke brechen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Den Parmesan hobeln.

Die Rote Bete Scheiben auf dem Teller in konzentrischen Kreisen legen, mit der Vinaigrette übergießen, zuerst die Walnüsse, dann den Parmesan und die Petersilie und zum Schluss die Orangenzesten drüberstreuen.

Für den Salat:

Vom Mönchsbart nur die jungen, dünnen Stiele verwenden und etwa 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Schalotte, Knoblauch, Chili und das Sardellenfilet fein würfeln, in Olivenöl kurz anbraten, mit dem Essig ablöschen und vom Herd ziehen. Senf und Yuzu zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und über den warmen Mönchsbart geben.

Den Salat anrichten und Parmesanspäne darüber hobeln.

Uta Golz am 18. Juni 2019

Rote-Bete-Spaghetti in Joghurt-Soße mit Riesen-Garnelen

und Melonensalat

Zutaten

Für die Spaghetti:

350 g frische Rote Bete

4 EL Balsamico-Essig

Salz

125 g griech. Joghurt

2 EL Apfeldicksaft

Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

2 Prisen Baharat

Für die Riesengarnelen:

8 Riesengarnelen

3 junge Knoblauchzehen

3 EL Rapsöl

Für den Melonen-Salat:

1 rote Zwiebel

6 getrock. Lavendelblüten

$\frac{1}{4}$ reife Zuckermelone

Salz

2 EL Himbeeressig

Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Zweige Estragon

Für die Spaghetti:

Die Rote Bete schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

Joghurt mit Apfelsüße, Baharat, 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.

Rote Bete Nudeln in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, salzen und pfeffern, Balsamico-Essig dazu.

Für die Riesengarnelen:

Garnelen waschen, trocken tupfen, nach Darmresten kontrollieren und unter dem Panzer salzen. Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Schüssel mit dem Öl vermischen. Garnelen in der Öl-Knoblauch- Mischung marinieren.

Garnelen erst ohne Knoblauch anbraten, dann die Öl-Knoblauch- Mischung dazugeben.

Für den Melonen-Salat:

Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Himbeeressig drüber träufeln und etwas ziehen lassen. Melone entkernen und mit einem Kugelhobel kleine Kugeln herauslösen. 4-6 Blüten Lavendel mit Melone und Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer mischen.

Für die Garnitur:

Estragon abbrausen, trockenwedeln und auf das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Mattern am 27. August 2019

Rote-Bete-Suppe mit Dill-Pesto

Für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Suppe:

300 g vorgegarte Rote Bete	100 g Knollensellerie	1 Zitrone
1 Schalotte	100 ml Cidre	400 ml Hühnerfond
50 ml Sahne	20 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Dill	20 g Pinienkerne	30 g Ziegenkouada
30 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Suppe:

Rote Beete schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Hälfte des Butterschmalzes anbraten. Mit Cidre und Hühnerfond ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Restliches Butterschmalz im Topf erhitzen, Schalotten abziehen, fein würfeln und anschwitzen. Rote Beete mit der Cidre-Brühe dazugeben.

Sellerie schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Zitrone halbieren und auspressen. Suppe nochmals erwärmen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne steif schlagen und für die Garnitur verwenden.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Gouda reiben, Dill abbrausen und trockenwedeln. Dillspitzen abzupfen. Pinienkerne, Dill und Ziegenkouada im Mixer grob zerkleinern. Mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühlstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit steifgeschlagener Sahne und dem Pesto garnieren und servieren.

Rainer Kurz am 09. Juli 2019

Rote-Linsen-Eintopf, Knusperstange, Speck, Creme double

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

100 g rote Linsen	1 Karotte	1 kleine Zwiebel
1 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt	1 EL getrock. Majoran
2 Zweige frischer Majoran	750 ml Gemüsefond	Olivenöl
1 TL ungar. Paprikagewürz bunter Pfeffer	getrock. Chiliflocken	Meeressalz

Für die Knusperstange:

2 Platten Blätterteig	2 EL ganzer Kümmel	Meersalz
-----------------------	--------------------	----------

Für die Garnitur:

4 Scheiben dünner Speck	2 EL Crème double	1 Zweig Koriander
1 Zweig Majoran	Pflanzenöl	

Für den Eintopf:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. In etwas Öl beides glasig anbraten. Tomatenmark dazugeben und schnell mit etwas Gemüsefond ablöschen. Lorbeerblatt, Majoran und Chiliflocken hinzufügen. Rote Linsen waschen und einrühren. Übrigen Gemüsefond angießen und Linsen im Fond gar kochen lassen.

Für die Knusperstange:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig in lange Streifen teilen und eindrehen. Mit Meersalz und Kümmel bestreuen und im Ofen ca. 20 Minuten knusprig braun backen.

Leider kann man bei Backstücken nicht in den Blätterteig hineinschauen. Es gibt einen einfachen Trick, um herauszufinden, ob die Stangen locker und kross durchgebacken sind: Anheben. Fühlen sich die Stangen luftig und leicht an, so können Sie diese stolz Ihren Gästen anbieten.

Für die Garnitur:

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin kross braten.

Koriander und Majoran hacken und mit der Crème double vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Crème Double und Speck garnieren und servieren.

Karin Mohrenschildt am 12. März 2019

Roter Hering-Salat mit Rösti

Für zwei Personen

Für den roten Heringssalat:

4 Hering-filets, mit Haut	300 g vorgeg. Rote-Bete	3 Gewürzgurken
1 Apfel	1 Zwiebel	3 Eier
$\frac{1}{2}$ Becher Schmand	$\frac{1}{2}$ Becher saure Sahne	1 Prise Chilipulver
Pfeffer		

Für die Rösti:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	3 EL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	

Für den roten Heringssalat:

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Eier darin hartkochen und anschließend abgießen. Abkühlen lassen, pellen und würfeln.

Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und anschließend würfeln. Rote Beete ebenfalls würfeln.

Zwiebel abziehen und würfeln. Gewürzgurke ebenfalls würfeln. Das anhaftende Öl von den Fischfilets abtupfen und diese in Würfel schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Schmand und saure Sahne zugeben und unterrühren. Mit Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und fein reiben.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Rösti in die Pfanne geben und flach drücken. Knusprig anbraten und anschließend wenden. Von der anderen Seite ebenfalls knusprig braten. Rösti anschließend auf Küchenkrepp entfetten lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heinrich Ostendorf am 30. April 2019

Saibling-Gurken-Tatar mit Meerrettich-Schaum, Gurken-Sud

Für zwei Personen

Für das Saiblings-Gurken-Tatar:

200 g Saiblingsfilet	1 Schalotte	1 Limette
1 Salatgurke	2 Zweige Dill	1 EL Crème-fraîche
Zucker	Salz	

Für den Gurkensud:

1 Salatgurke	1 EL weißer Balsamicoessig	1 Msp. Xanthan
1 Prise Zucker	Salz	

Für den Meerrettichschaum:

200 ml Sahnemeerrettich	350 ml Sahne	Zucker
Salz		

Für den Crunch:

1 Sch. getrock. Bauernbrot	2 EL Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

2 EL Lachskaviar	2 Radieschen	
------------------	--------------	--

Für das Saiblings-Gurken-Tatar:

Saibling waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Limette halbieren und auspressen. Fisch mit Limette und Salz abschmecken.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Gurke putzen und würfeln, mit Salz und Zucker einreiben und zum Wasserziehen ca. 10 Minuten zur Seite stellen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurkenwasser abgießen und Gurken mit Creme fraîche, Schalotten und Dill vermischen.

Für den Gurkensud:

Gurke putzen und mit einem Entsafter entsaften. Mit Salz, Zucker und weißem Balsamico abschmecken. Xanthan zum Andicken zugeben und mit einem Stabmixer vermengen.

Für den Meerrettichschaum:

Sahnemeerrettich mit Sahne vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken. 2 Patronen mit der Masse durch das zugehörige Sieb in einen Sahnesyphon füllen und kalt stellen.

Für den Crunch:

Schwarzbrot im Mixer zerkleinern und anschließend in einer Pfanne mit Butter anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Radieschen waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden.

Zuerst das Gurkentatar und darauf das Fischtatar in einem Servierring anrichten. Den Gurkensud angießen. Meerrettichschaum auf das Tatar geben und mit Lachskaviar, Radieschen und Crunch garnieren und servieren.

Ramon Danner am 25. Juni 2019

Sautierte Aubergine mit Hummus und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 mittelgroße Aubergine	1 TL Sumac	1 TL Zatar
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Hummus:

100 g vorgeg. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)
1 EL Tahini	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den roten Hummus:

60 g vorgeg. Rote Bete	1 TL Kreuzkümmelsaat	100 g vorgeg. Kichererbsen
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	30 g Tahini	1 Zitrone, (Saft)
1 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

150 g Joghurt	150 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
1 Prise feines Salz		

Für die sautierte Aubergine:

Die Aubergine in gleichmäßige Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Aubergine für etwa 10 anbraten bis sie von allen Seiten braun ist.

Mit Sumac, Zatar, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Hummus:

Kichererbsen abtropfen lassen und in einem Multi-Zerkleinerer grob pürieren. Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Tahini, Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb sowie Knoblauch zugeben und fein pürieren.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl garnieren.

Für den roten Hummus:

Die Rote Bete grob schneiden. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Cayenne und Salz in einem Multi- Zerkleinerer fein pürieren.

Etwas Kichererbsenlake zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Für das Pfannenbrot:

Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen. Den Teig durchkneten und kurz ruhen lassen.

Anschließend den Teig vierteln und die Teilstücke zu Fladen ausrollen.

Die Fladen in einer Pfanne von beiden Seiten ohne Fett kurz ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Max Kirschke am 06. August 2019

Scholle gebacken und in Weißwein gedünstet auf Röstbrot

Für zwei Personen

Für die Schollenfilets:

4 Schollenfilets à 150 g	1 Schalotte	1 Ei
200 ml Weißwein	100 g Semmelbrösel	200 ml Sonnenblumenöl
100 g Mehl	75 g Butter	Chilisalz
Salz		

Für das Thousand-Island-Dressing:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml Weintraubenkernöl
1 EL Crème fraîche (18 %)	1 TL Worcestersauce	1 TL Cognac
1 TL Tomatenmark	2 TL Weißweinessig	1 TL Senf
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das geröstete Brot:

2 Scheiben Weißbrot	$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	1 Zitrone
1 EL Butter	Dill	1 Glas Lachsrogen

Für die Schollenfilets:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schollenfilets waschen, trockentupfen und salzen.

Für die gedünsteten Schollenfilets eine feuerfeste Schüssel mit Butter einfetten.

Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in die Schüssel geben. 2 Schollenfilets darauf geben und den Weißwein dazugießen. Mit Backpapier bedecken und bei 200 Grad ca. 6 Minuten im Ofen dünsten.

Für die gebackenen Schollenfilets eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel aufstellen.

2 Schollenfilets im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in die Semmelbrösel geben. Danach im Öl ausbacken. Zum Schluss Fisch mit Salz und Chili würzen.

Für das Thousand-Island-Dressing:

Das Ei trennen, das Eigelb auffangen und mit Senf, Salz, Pfeffer und Weißweinessig verrühren.

Das Öl nach und nach dazugeben, bis das Dressing emulgiert. Crème fraîche, Tomatenmark, Worcestersauce, Cognac und Paprikapulver dazugeben und vermengen. Zitrone auspressen. Dressing mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. In einem Schälchen anrichten.

Für das geröstete Brot:

Die Brotscheiben in einer Pfanne mit Butter goldbraun rösten.

Salatblätter waschen, trockenschleudern und das Brot damit belegen. Darauf jeweils ein gedünstetes und ein paniertes Schollenfilet legen. Mit Lachsrogen und Dill garnieren. Dazu das Thousand-Island-Dressing mit einer Zitronenscheibe servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Merete Kristiansen am 19. Februar 2019

Schwarzwurzel mit Rote-Bete-Püree und Dill-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Schwarzwurzel:

400 g frische Schwarzwurzeln	100 g Semmelbrösel	100 g Kichererbsenmehl
2 EL scharfer Senf	2 Eier	400 ml Weißweinessig
Rapsöl	1 EL Zucker	Salz

Für das Rote-Bete-Püree:

300 g vorgegarte Rote-Bete	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 g Kichererbsenmehl	½ Bund Dill	2 TL weißer Sesam
30 ml Kürbiskernöl	Sonnenblumenöl	2 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Dill-Mayonnaise:

1 Ei	1 TL Dijonsenf	1 Zitrone (Saft)
1 Bund Dill	450 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Schwarzwurzel:

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und sofort in einen Topf mit Weißweinessig legen. Zucker und 2 TL Salz in das Wasser geben und die Schwarzwurzeln 20 Minuten weichkochen. Abgießen und auskühlen lassen.

Eier aufschlagen und mit Senf verrühren. Nun die Schwarzwurzeln erst in Kichererbsenmehl, dann in Senf-Ei-Gemisch und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panierten Schwarzwurzeln in einer Pfanne mit ausreichend Öl von allen Seiten anbraten.

Für das Rote-Bete-Püree:

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne auslassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Ein paar Lauchzwiebelringe beiseitelegen. Gebratene Lauchzwiebeln mit der Roten Bete, Kichererbsenmehl, Dill, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Püree passieren. Kürbiskernöl unterrühren.

Einige Lauchzwiebelringe in einer Pfanne mit Öl frittieren, mit etwas Zucker abschmecken und das Püree damit bestreuen. Sesam ebenso darüberstreuen.

Für die Dill-Mayonnaise:

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Ei, Öl, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer der Reihe nach in den Rührbecher geben, den Pürierstab bis auf den Boden stellen und erst dann einschalten. Eine gewisse Zeit laufen lassen und dann langsam den Stab hochziehen. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Später den gehackten Dill unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schulte-Lünzum am 15. Januar 2019

Selbstgemachte Cavatelli mit mediterraner Soße

Für zwei Personen

Für die Cavatelli:

125 g Mehl 00 125 g Hartweizengrieß 1 EL Olivenöl
Salz

Für die mediterrane Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zucchini $\frac{1}{2}$ Aubergine 10 Kirsch-Tomaten
 $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Kapern
1 kl. Glas Taggiasca Oliven 1 Büffelmozzarella $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Olivenöl Chili Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum 2 Zweige glatte Petersilie 100 ml Olivenöl

Für die Cavatelli:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl und Hartweizengrieß auf dem Arbeitstisch vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Langsam 130 ml Wasser einarbeiten und zum Schluss das Olivenöl dazugeben.

Den Teig solange kneten bis er schön geschmeidig ist und in dann in Folie wickeln (Ruhezeit ca. 10 Minuten).

Anschließend den Teig zu Schlangen rollen und in ca. 1cm Nocken mit einer Teigkarte abschneiden. Die Nocken anschließend mit den Fingerspitzen zu Cavatelli formen.

Cavatelli im Topf ca. 7-8 Minuten garen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Für die mediterrane Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einer heißen Pfanne die Zwiebel sowie Knoblauch mit etwas Olivenöl andünsten.

Zucchini, Auberginen und Tomaten waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit in die Pfanne geben und dünsten. Kapern und Oliven dazugeben. Tomaten begeben und köcheln lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Salz, Pfeffer, Basilikum und Chili nach Geschmack beifügen. Mozzarella über dem Gericht verteilen.

Sollte die Nudelsauce zu trocken werden, ein paar Löffel Pastawasser begeben.

Für die Garnitur:

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln. Petersilie kleinhacken und mit einem Blatt Basilikum und Olivenöl über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Vittur am 15. Januar 2019

Sommerrolle, Garnelen-Tempura, Erdnuss-Dip, Curry-Schaum

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

4 Garnelen	40 g Reismudeln	1 Mango
4 Reispapierblätter	1 Knoblauchzehe	4 g Ingwer
2 Zweige Estragon	1 EL Sesamöl	500 ml Erdnussöl

Für die Garnelen-Tempura:

5 Garnelen mit Schwanz	1 Ei	20 g Speisestärke
30 g Mehl	½ TL Backpulver	2 TL Currypulver
500 ml Öl	Salz	

Für den Curryschaum:

100 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	1 TL Currypulver
2 EL grüne Currypaste	2 EL gelbe Currypaste	1 EL Butter
1 TL Chilisalz		

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 unbehandelte Limette
3 EL Erdnussbutter	2 EL Gemüsefond	1 EL Sesamöl
100 ml Kokosmilch	1 TL brauner Zucker	

Für die Dekoration:

2 Bananenblätter	1 Lotusblüte	1 rote Chilischote
------------------	--------------	--------------------

Für die Sommerrollen: Die Reismudeln ca. 4 Minuten in einem Topf gar kochen. Garnelen waschen und auf Holzspieße stecken. Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Estragon abbrausen, trockenwedeln und in 4 Teile schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch heraus trennen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen ca. 2 Minuten darin anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben. Garnelen vom Holzspieß abziehen.

Eine Schüssel mit Wasser füllen und je ein Reisblatt mit Wasser benetzen. Mittig zuerst den Estragon und danach die Mangoscheiben wie einen Fächer legen. Reismudeln auf der Mango verteilen und zwei Garnelen mittig platzieren. Ränder nach innen klappen und fest einrollen.

Erdnussöl heiß werden lassen und Sommerrollen darin goldgelb frittieren.

Für die Garnelen-Tempura: Stärke, Mehl und Backpulver mischen. Ei, 125 ml Wasser, ½ TL Salz und Curry zufügen und zu einem glatten Teig verrühren und 20 min. quellen lassen.

Garnelen waschen und trocken tupfen. Öl in einem Topf erhitzen.

Garnelen mit einer Gabel durch den Teig ziehen und abtropfen lassen. In dem Öl ca. 4 Minuten unter wenden knusprig ausbacken.

Für den Curryschaum: Den Fond in einem Topf erhitzen. Sahne, Currypulver, grüne und gelbe Currypaste, Chilisalz und Butter dazugeben und mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Für den Dip: Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Beides in einem Topf erhitzen. Mit Limettensaft, Sesamöl, Fond und Kokosmilch ablöschen. Erdnussbutter unterrühren. Mit Zucker abschmecken und aufkochen.

Für die Dekoration: Bananenblätter rund ausschneiden. Bananenblätter auf Tellern anrichten. Sommerrollen mit Garnelen-Tempura und Erdnuss-Chili-Dip darauf anrichten und mit den Blüten und Chili garnieren.

Marcel Heid am 24. April 2019

Sommerrollen mit Mango-Chili-, Kräuter- und Cashew-Dip

Für zwei Personen

Für die Füllung:

200 g kleine Garnelen	200 g Reismudeln	1 Salatgurke
1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Mango-Chili-Dip:

$\frac{1}{2}$ reife Mango	1 Zwiebel	2 rote Chilischoten
2 Zweige Dill	2 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
60 ml Himbeeressig	Öl	Zucker

Für den Kräuterdip:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige Dill	2 Zweige Minze
2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	3 EL Fischsauce

Pfeffer

Für den Cashew-Dip:

50 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	Salz, Pfeffer
------------------	------------------------------	---------------

Für die Rollen:

6 Blatt Reispapier

Für die Füllung:

Die Garnelen von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und trockenschleudern. In kleine Streifen schneiden. Gurke und Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser kochen.

Für den Mango-Chili-Dip:

Zwiebel abziehen. Zwiebel und Chili kleinschneiden und in Öl anschwitzen. Mango schälen und kleinschneiden. Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und dazu geben. Mit Zucker würzen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Etwas Wasser und Zitronensaft mit Mango, Zwiebel, Chili, Himbeeressig, Zucker, Dill und Minze in einem Mixer pürieren.

Für den Kräuterdip:

Knoblauch abziehen, zerdrücken und kleinschneiden. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Fischsauce und Pfeffer in Schüssel geben und verrühren. Knoblauch dazugeben. Dill, Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Unterheben.

Für den Cashew-Dip:

Zitrone auspressen und Saft in einen Mixer geben. Cashewkerne, etwas Wasser, Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben und gut mixen.

Für die Rollen:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Reispapier kurz hineingeben. Füllung mit einem Löffel portionieren und mit Balsamico-Sirup beträufeln. Fest einrollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nam Chu am 14. Mai 2019

Spinat-Oliven-Gnocchi und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

50 g Blattspinat	80 g entsteinte grüne Oliven	2 EL Olivenöl
65 g Weißbrot	80 g Quark (20%)	30 g Parmesan
1 EL Milch	1 Ei	Mehl, Salz

Für den Tomatensalat:

80g schwarze Oliven	2 Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 Schalotte	2 EL Olivenöl	60 g Parmesan
2 glatte Petersilienzweige	Salz	Pfeffer

Für die Gnocchi:

Blattspinat putzen, waschen und in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 10 Sek. blanchieren. Sofort in eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen, sehr fest ausdrücken und fein pürieren.

Oliven mit Olivenöl fein pürieren. Weißbrot entrinden und zerbröseln.

Parmesan reiben. Quark durch ein feines Sieb streichen. Mit geriebenem Parmesan, Mehl, Ei sowie 2 EL Spinatpüree, dem Olivenpüree und dem Weißbrot zu einem glatten Teig verrühren. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf mit bemehlten Händen zu Rollen formen.

Diese in Stücke schneiden und zu olivenförmigen Gnocchi formen. Die Gnocchi im heißen Wasser ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Herausnehmen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für den Tomatensalat:

Schwarze Oliven halbieren.

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und enthäuten. Anschließend vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen und Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Die Oliven untermischen. Die Gnocchi vorsichtig unterheben und kurz mit braten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Tomatenstreifen kurz mit dünsten. Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten. Parmesan darüber hobeln und alles mit Petersilie bestreuen.

Silvia Fernandes am 04. Juni 2019

Spundekäs', Brezel, Wurst-Salat

Für zwei Personen

Für die Brezel:

130 g Mehl	100 g griech. Joghurt	1 TL Backpulver
$\frac{1}{4}$ TL Natron	50 g Natron	1 Ei

Brezelsalz

Für den Spundekäs':

60 g Butter	150 g Frischkäse	190 g Quark
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 TL edels. Paprikapulver	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für den Wurstsalat:

150 g Fleischwurst	100 g mittelalter Gouda	50 g Essiggurken
1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamicoessig
1 TL süßer Senf	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bundkrause Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Schnittlauchbutter:

100 g weiche Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
---------------------	---------------------------------	---------------

Für die Brezel: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, $\frac{1}{4}$ TL Natron und Backpulver mit Joghurt vermischen und zu einem lockeren Teig verkneten.

2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Natron hinein geben und Topf von der Hitze nehmen.

Teig teilen, jeweils beide Hälften zu einer langen dünnen Schnur rollen, die an den Enden deutlich dünner als in der Mitte ist.

Enden miteinander verdrehen und an dem oberen Teil der Brezel festdrücken. Brezel nun für einen kurzen Moment in das Natron-Wasser tauchen und auf ein Backblech legen.

Ei aufschlagen, verquirlen und Brezel damit bepinseln. Salz nach Geschmack darüber streuen und für 20 min im Backofen goldbraun ausbacken.

Für den Spundekäs': Butter mit Frischkäse und Quark mischen.

Knoblauch abziehen, klein hacken und unter die Masse heben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Masse sollte eine leicht hellrote Farbe haben.

Zwiebel abziehen und ein Viertel davon in Ringe schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebeln und Schnittlauch über den Spundekäs' geben.

Für den Wurstsalat: Fleischwurst erst in Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Käse in Streifen schneiden. Essiggurken ebenfalls in Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Aus Balsamicoessig, 3 EL Wasser, Öl, süßen und mittelscharfen Senf und Honig eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischwurst, Käse, Gurke und Zwiebeln mit der Marinade verrühren. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Kräuter unter den Wurstsalat mischen und ziehen lassen.

Für die Schnittlauchbutter: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Schnittlauchringe mit Butter vermengen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Link am 06. August 2019

Steinbutt mit Bohnen-Püree, Chicorée, Oliven, Brot-Chip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g Steinbuttfilet	100 ml Milch	3 Lorbeerblätter
1 Zitrone	Meersalz	

Für das Bohnenpüree:

150 g vorgek. weiße Bohnen	50 g Butter	30 g Crème-fraîche
1 Zitrone	Olivenöl	Salz

Für die Oliven:

50 g salzige, getrock. Oliven	10 g brauner Zucker	
-------------------------------	---------------------	--

Für den Chicorée:

2 kl. Stauden Chicorée	50 g Butter	1 Orange
50 ml Wermut	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Brot-Chip:

2 Sch. dünnes Bauernbrot	Olivenöl	
--------------------------	----------	--

Für den Fisch:

Das Fischfilet portionieren und mit etwas Salz und Zitronensaft würzen.

Die Milch mit den Lorbeerblättern und etwas Salz kurz aufkochen und anschließend etwas abkühlen lassen.

Die Filets etwa 6 Minuten in der warmen Milch pochieren, abtropfen lassen und direkt anrichten.

Für das Bohnenpüree:

Die Butter in einem Topf erhitzen bis sie braun wird und nussig riecht. Über ein Sieb abseihen. Die Bohnen abtropfen und in einem Topf erwärmen. Nussbutter und Crème fraîche dazugeben und pürieren, ggf. durch ein Sieb passieren.

Die Zitrone auspressen und nach Belieben Saft dazugeben. Mit Salz und etwas Olivenöl abschmecken.

Für die Oliven:

Die Oliven entsteinen und halbieren. Den braunen Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren und die Oliven kurz darin schwenken.

Für den Chicorée:

Den Chicorée halbieren und den Strunk entfernen. Etwas Butter mit etwas Zucker in einer Pfanne erhitzen und den Chicoree darin kurz anbraten. Die Orange halbieren und auspressen. Chicorée mit Wermut und Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Oliven dazugeben und kurz ziehen lassen.

Oliven und Chicorée herausnehmen und den Orangensud mit restlicher Butter aufmontieren.

Für den Brot-Chip:

Die Brotscheiben schön zuschneiden und in Olivenöl in einer Pfanne knusprig rösten.

Das Fischfilet auf dem Bohnenpüree anrichten, den Chicorée daneben auffächern und mit Oliven garnieren. Den Orangensud darübergeben.

Marie Pulvermacher am 30. April 2019

Surf-and-Turf mit Salsa, Guacamole und Chips

Für zwei Personen

Für Garnelen und Rind:

10 Riesengarnelen	1 Rinderfilet à 200 g	1 Avocado
1 mittlere Zwiebel	2 TL Honig	2 Limetten (Saft)
50 ml Tequila	Öl	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel
1 EL Chipotle Pulver	1 TL grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 kleine rote Zwiebel	Knoblauchpulver
Zwiebelpulver	$\frac{1}{2}$ Tomate	1 Limette (Saft)
Salz	Pfeffer	

Für die Salsa:

4 Tomaten	1 rote Zwiebel	20 ml Essig
2 Zweige Koriander	1 Limette (Saft)	1 Zitrone (Saft)
1 TL Zwiebelpulver	1 TL Knoblauchpulver	

Für das Kohldressing:

$\frac{1}{2}$ Rotkohl	2-3 Limetten (Saft)	1 TL Dijon Senf
$\frac{1}{2}$ TL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

250 ml Sour Cream	1-2 Chipotle Chilis	2 Zweige Koriander
-------------------	---------------------	--------------------

Für die Tacos:

120 g Maismehl	$\frac{1}{2}$ EL Salz
----------------	-----------------------

Für die Garnitur und Chips:

$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	20 g geriebenen Cheddarkäse	1 EL Schmand
Salz		

Für Garnelen und Rind:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Garnelen waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. In einer Schüssel den Honig, Limettensaft einer Limette, Tequila, Zwiebeln, Chipotle Pulver und Kreuzkümmel vermengen. Garnelen zugeben und marinieren lassen. Anschließend anbraten.

Rinderfilet von beiden Seiten in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ruhen lassen. Ein Fleischthermometer hineinstecken und bei 57 Grad Kerntemperatur in den Ofen geben. Avocado schälen, würfeln, in eine Schüssel geben und den Saft einer Limette dazugeben.

Für die Guacamole:

Zwiebel abziehen, kleinhacken und in eine Schüssel geben. Avocado schälen und zugeben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Tomate, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen und in den Mixer geben.

Für die Salsa:

Limette und Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Tomaten würfeln, Zwiebel abziehen und würfeln. Mit Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Essig, Koriander, Limetten und Zitronensaft vermengen und abschmecken. Ggf. in den Mixer geben.

Für das Kohldressing:

Rotkohl waschen und in dünne feine Scheiben schneiden. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen.

In einer Schüssel den Dijon Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Limettensaft vermengen durch rühren, bis eine Emulsion entsteht. Den Rotkohl zugeben und ruhen lassen.

Für die Sauce:

In einem Mixer die Chilis und Koriander zerkleinern bis die Masse cremig ist. Sour Creme zugeben und Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Tacos:

Salz und Maismehl in einer Schüssel vermengen.

Nach und nach Wasser zugeben und zu einem Teig verarbeiten.

Der Teig sollte recht fest sein, aber nicht trocken oder klebrig. Aus dem Teig Golfball große Kugeln formen.

Frischhaltefolie zwischen die Tortillapresse legen, darauf einen Teigball geben und flachdrücken.

Die flachen Tortillas von beiden Seiten in der Pfanne ohne Öl anbraten.

Für die Garnitur und Chips:

Ein paar der fertigen Tortillas achteln und die Chips in die Fritteuse geben bis sie knusprig sind.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas Salzen. Salat waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Die Garnelen Tacos mit etwas Avocado und dem Kohl befüllen. Die Garnelen draufgeben, mit Chipotle Sauce beträufeln und mit frischem Koriander garnieren.

Das Rindertaco mit etwas Salat befüllen. Rinderfilet in Scheiben schneiden, darauf geben und etwas Salsa, geriebenen Käse und Sour Creme draufgeben. Zum Schluss mit der Guacamole garnieren.

Keziah Coonghe am 05. März 2019

Surf-and-Turf-Salat mit Rote Bete und Äpfeln

Für zwei Personen

Für die Flusskrebse:

150 g Flusskrebbsfleisch 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

1 Hähnchenbrust, à 130 g Salz Pfeffer, Öl

Für das Dressing:

1 EL Walnüsse 1 EL Zucker 2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Salat:

100 g Rucola

Für die Äpfel:

1 Zitrone 2 Äpfel 30 g Butter
120 g Zucker 1 TL Zimt

Für die Rote Bete:

$\frac{1}{2}$ vorgegarte Rote Bete 1 Zitrone Salz, Pfeffer

Für die Flusskrebse:

Flusskrebse waschen und trocken tupfen. Kurz in Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Hähnchen:

Hähnchen waschen, trocken tupfen, klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz super heiß frittieren, bis es knusprig ist.

Für das Dressing:

Walnüsse grob hacken. Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und die Walnusswürfelchen dazu geben. Alles pürieren.

Für den Salat:

Rucola waschen und trocken schleudern.

Für die Äpfel:

Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in längliche Spalten schneiden.

Butter und Zucker in einer großen Pfanne karamellisieren lassen. Zimt und die Apfelspalten dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken der Pfanne einige Minuten anbraten. 1 Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auffangen. Äpfel mit Apfelsaft ablöschen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen und in kleine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rote Bete mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.

Für die Garnitur: Dressing über den Salat geben und Äpfel und rote Bete drauf legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Werthschulte am 15. Oktober 2019

Taco mit Chorizo-Kidneybohnen-Füllung und Tortilla-Chips

Für zwei Personen

Für Taco und Chips: 200 g Maismehl 50 g Weizenmehl
2 EL Pflanzenöl 1 EL Salz Öl

Für die Chorizo-Füllung:

100 g Chorizo Ibérico am Ring 50 g Kidneybohnen 1 gelbe Paprika
75 g Rotkohl 1 reife Mango 50 g Cheddar Hartkäse
30 ml Crème fraîche 2 Limetten 2 Stängel Blatt Petersilie
Salz Pfeffer

Für die Avocado-Creme:

1 reife Hass Avocado 1 Knoblauchzehe 1 Limette
20 ml Schmand Salz Pfeffer

Für die Tomaten-Salsa:

30 ml gehackte Tomaten 8 Cherrytomaten 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 1 orange Paprika 1 kleine rote Chilischote
30 ml Rotweinessig 30 ml Olivenöl 15 g Cayennepfeffer
Salz Pfeffer

Für Taco und Chips: Einen Topf mit Wasser erhitzen. Maismehl mit dem Weizenmehl vermischen und das Pflanzenöl mit dem Salz dazugeben. Nach und nach 2 EL heißes Wasser dazugeben und zu einem glatten, festen Teig vermengen. Der Teig sollte am Ende die Konsistenz von Knete haben. Ca. 30 g des Teiges hauchdünn ausrollen und mit einem Servierring ausstechen. In die Fritteuse geben. Um die passende Form zu erhalten, muss der Teig während des Frittierens mit zwei Pfannenwendern geformt werden. Den Rest des Teiges für die Chips weiterverwenden. Dafür den übrigen Teig dünn ausrollen und in Dreiecke zuschneiden. Danach in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für die Chorizo-Füllung: Chorizo klein schneiden und in der Pfanne ohne Öl scharf anbraten. Währenddessen die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Kidneybohnen zur Chorizo in die heiße Pfanne geben und kurz mitbraten. Limette auspressen und die Chorizo-Mischung mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken. Danach den Rotkohl klein schneiden und den Käse fein reiben. Limetten auspressen. Blatt Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einen Teil der Mango in feine Würfel schneiden und den anderen Teil pürieren. Mangopüree und die Stücke zusammen mit etwas Limettensaft, Crème fraîche und Blatt Petersilie vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuerst die Chorizo-Paprika-Kidneybohnen-Mischung in den Taco füllen, darauf Rotkohl verstreuen, danach die Mango-Mischung dazugeben. Zum Schluss den Cheddar darüber streuen.

Für die Avocado-Creme: Die Avocado schälen und mit einer Gabel zu einer glatten Masse zerdrücken. Limette auspressen, Knoblauch abziehen und hacken. Limettensaft, Knoblauch und Schmand zur Avocadomasse dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomaten-Salsa: Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, die halbe Paprika entkernen. Zusammen mit den Cherrytomaten alles in feine Würfel schneiden. Die halbe Chilischote fein schneiden. Alles mit den gehackten Tomaten aus der Dose vermengen. Dazu den Rotweinessig, das Olivenöl und den Cayennepfeffer geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 16. April 2019

Tacos mit Ceviche, Guacamole und Canchita

Für zwei Personen

Für die Tacos:

120 g Maismehl 2 EL Olivenöl Salz

Für die Ceviche:

300 g Fischfilet 1 Süßkartoffel 1 rote Zwiebel

3 Chilischoten 4 Limetten 1 Eiswürfel

Salz

Für die Guacamole:

1 mittelreife Avocado 1 Limette Salz

Für die Garnitur:

Canchita (Röstmais) 3 Zweige Koriander Öl, Salz

Für die Tacos:

Das Maismehl, 60 ml Wasser, etwas Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in vier Portionen teilen und in einer Tacopresse Tacos formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Tacos darin backen. Die Tacos in Schalenform bringen und auf einem Backgitter abkühlen lassen.

Für die Ceviche:

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen. Süßkartoffel waschen und darin kochen. Eine Schüssel kaltstellen. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Chilischoten zerhacken. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fischfilets abrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

In gekühlter Schüssel alle Zutaten und einen Eiswürfel miteinander vermischen. Mit Salz abschmecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Süßkartoffel abgießen und Schale entfernen. In Würfel schneiden

Für die Guacamole:

Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und zerkleinern.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Guacamole mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Cancchita in der Pfanne mit Öl rösten und mit Salz bestreuen. Tacoschalen mit Guacamole bestreichen und Ceviche und Süßkartoffelwürfel dazugeben.

Mit Koriander und Cancchita garnieren und servieren.

Johannes Muhr am 12. Juni 2019

Tartelette und Mini-Sandwich mit Honig-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für die Tartelettes:

1 Rolle Blätterteig	1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Ziegenfrischkäse-Taler
200 g Schmand	1 Ei	2 Zweige Thymian
Preiselbeeren	Salz	Pfeffer

Für das Mini-Sandwich:

120 g reifer Ziegenkäse	200 g Ziegenfrischkäse	150 g Quark
2 Eier	50 ml Cognac	60 g Honig
3 EL Sesam	20 g Mehl	

Für die Honig-Senf-Sauce:

3 EL körniger Dijonsenf	40 g Honig	$\frac{1}{2}$ Zitrone
80 ml Olivenöl		

Für die Tartelettes:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Blätterteig in 10-12 cm große Quadrate schneiden. Von den Teigquadraten an jeder Seite einen ca. 1 cm dünnen Streifen abschneiden. Quadrate auf ein Blech legen und die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Die Teigstreifen darauf legen, dabei die Enden übereinander legen und andrücken. Eigelb verquirlen und die Randstreifen damit bestreichen. Im Backofen für ca. 8 Minuten vorbacken.

Frühlingszwiebeln putzen, von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Mit dem Schmand vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Schmandcreme auf die gebackenen Kissen geben und je einen Ziegenfrischkäse-Taler darauf legen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und über die Tartelettes streuen. Für ca. 15 Min. im Ofen weiterbacken. Danach herausnehmen und mit Preiselbeeren anrichten.

Für das Mini-Sandwich:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Ziegenkäse-Chip Eier trennen und Eiweiße auffangen. Den Ziegenkäse fein reiben, mit Mehl, Eiweiß und Sesam verrühren. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech dünn aufstreichen und 6-7 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Kreise mit ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Dann noch einmal für 4-5 Minuten in den Backofen geben, bis die Masse goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Für die Creme den Ziegenfrischkäse mit dem Honig und dem Cognac verrühren. Quark unterheben.

Für das Sandwich je einen Ziegenkäse-Chip auf die Teller legen, die runde Ausstechform darauf setzen und ca. 5 cm hoch mit Creme füllen. Einen zweiten Chip darauf legen. Die Ausstechform vorsichtig abheben.

Für die Honig-Senf-Sauce:

Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Olivenöl, Honig, Senf und 1 EL Zitronensaft verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Peter Klees am 19. Februar 2019

Tatar mit Avocado, Filet im Sesammantel, Brokkoli-Püree

Für zwei Personen

Für die Lachsfilets:

2 Lachsfilet á ca. 125 g	1 Limette, davon 1 TL Saft	1 EL helle Sesamsaat
1 EL schwarz Sesamsaat	1 EL Sesamöl	Salz

Für das Brokkoli-Püree:

1 kleiner Brokkoli á 400 g	1 ½ TL Wasabi-Paste	20 g Wasabi-Erdnüsse
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure	2 Zweige Basilikum	25 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet á 120 g	1 Avocado	1 Frühlingszwiebel
1 Limette, 1 TL Saft	2 TL asiat. Chilisauc	2 Zweige Koriander
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Lachsfilets:

Schwarze und weiße Sesamsaat auf ein flachen Teller geben und mischen. Lachs waschen, trocken tupfen und einseitig in Sesamsaat wenden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Mit Limettensaft beträufeln und leicht salzen.

Für das Brokkoli-Püree:

Brokkoliröschen von den Stielen schneiden. Röschen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten weich garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Wasabi Erdnüsse klein hacken. 20 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Brokkoli, Basilikum, Mineralwasser und Wasabi-Paste hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei milder Hitze warm halten. Mit gehackten Wasabi-Erdnüssen bestreuen.

Für das Lachstatar:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chilisauc vorsichtig abschmecken.

Vor dem Servieren Limettensaft zugeben und umrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 18. Juni 2019

Thai-Curry-Süppchen mit Jakobsmuscheln, Frühlingsrollen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

50 g Karotten	2 Stangen Staudensellerie	2 Stangen Zitronengras
50 g rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 3 cm
10 g rote Currypaste	20 g Tomatenmark	500 ml Kokosmilch
75 g Sahne	100 ml trockener Weißwein	300 ml Fischfond
100 ml franz. Wermut	10 g Austernsauce	10 g Fischsauce
30 ml Sojasauce	1 TL Stärke	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
Pflanzenöl	Salz	

Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Frühlingsrollenteig	200 g Riesengarnelen	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 3 cm	60 g Sprossenmischung
1 Limette	1 TL Zucker	2 EL Mehl
1 TL Sesamöl	½ Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

Ingwer und Karotten schälen, die Zwiebeln abziehen und alles zusammen mit dem Staudensellerie fein schneiden und in etwas Öl andünsten.

Tomatenmark und Currypaste mit anrösten. Mit Wermut ablöschen, Weißwein, Fischfond und Fischsauce ablöschen und kurz einkochen lassen.

Knoblauch abziehen und mit der Kokosmilch, Sahne, Austernsauce und dem Zitronengras dazugeben. Alles aufkochen lassen, pürieren und 30 Minuten ziehen lassen.

Stärke in wenig Wasser auflösen. Suppe durch ein Sieb geben und mit etwas Stärke abbinden.

Für die Jakobsmuscheln:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Jakobsmuscheln salzen und von beiden Seiten scharf anbraten.

Für die Frühlingsrollen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen möglichst kalt in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Koriander abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Sprossen für die Füllung möglichst klein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Limettensaft mit Ingwer, Sesamöl und Zucker vermengen und mit den Garnelen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Sprossen in eine Schüssel geben.

Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teigplatten verteilen.

Mehl mit Wasser vermengen. Teigplatten zusammenrollen und Enden mit Mehlkleber einstreichen. Frühlingsrollen in der Fritteuse kross ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schöpe am 12. März 2019

Thai-Kokos-Suppe, Entenbrust, Austernpilze, Sesam-Gebäck

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Entenbrust	1 rote Peperoni	2 Stängel Frühlingszwiebeln
300 g frische Austernpilze	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 rote Zwiebel	3 Zweige Thai Basilikum	250 ml Kokosmilch
200 ml Geflügelfond	50 ml Fischsauce	Rapsöl

Für das Sesam-Gebäck:

100 g Mehl	25 g schwarzer Sesam	2 g Backpulver
Salz	Öl	

Für die Suppe:

Die Entenbrust waschen und trockentupfen. Die Haut abziehen und in feine Streifen schneiden. Peperoni längs halbieren und die Hälfte entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Thai- Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Einen Zweig zur Seite legen. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In derselben Pfanne nun Knoblauch- und Frühlingszwiebelscheiben mit den Peperoni vermengen und andünsten. 30 ml Fischsauce hinzufügen.

Kokosmilch mit Austernpilzen, Geflügelfond und gebratenem Entenfleisch dazugeben. Mit Zitronenabrieb verfeinern. Das Ganze bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln, ein Teil des Basilikums zugeben. Die Haut der Entenbrust zum Schluss würfeln, ohne Öl braten und die Suppe damit garnieren.

Für die Schärfe ein Schälchen mit einem Chili-Dip zubereiten. Dafür die andere Peperonihälfte in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Den übrigen Zweig Thaibasilikum in Streifen schneiden. Mit 20 ml Fischsauce vermengen.

Für das Sesam-Gebäck:

Das Mehl mit Backpulver, Salz und Sesam vermengen. 75 ml Wasser zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 6 mm dick ausrollen und mit einem scharfen Messer Plätzchen ausschneiden.

Das Öl in einem großen Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Plätzchen portionsweise vorsichtig ins Öl geben und goldbraun frittieren.

Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele vom Orde am 02. Juli 2019

Thunfisch-Tataki mit Soja-Reduktion, Avocado-Tatar, Apfel

Für zwei Personen

Für das Tataki:

1 Thunfischfilet à 300 g	30 ml Sojasauce	2 TL weiße Sesamsaat
2 TL schwarze Sesamsaat	$\frac{1}{4}$ TL Wasabi-Sesam	3 EL Sesamöl

Für die Sojasaucen-Reduktion:

40 ml Sojasauce	1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 rote Chili
1 TL Wasabipaste		

Für das Tatar:

1 Avocado	1 grüner Apfel	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chili	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Galgant à 2 cm
1 Zitrone, Saft	1 EL Sesamsaat	1 TL flüssiger Honig
1 EL Mango-Essig	Salz	

Für die crunchy Avocado:

1 Avocado	2 EL Mehl	2 Eier
4 Pankobrösel	400 ml Frittieröl	Salz, Pfeffer

Für das Tataki: Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Quader schneiden. Den Fisch mit Sojasauce besteichen und kurz einziehen lassen. Geröstetes Sesamöl und Pfeffer verquirlen und den Fisch darin einlegen. In hellem und dunklem Sesam wenden und in einer Pfanne mit etwas Öl auf allen vier Seiten sehr scharf anbraten.

Mit dem Wasabi-Sesam den Fisch garnieren.

Für die Sojasaucen-Reduktion: Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Ingwer und Chili fein hacken und mit der Sauce in einen Topf geben und verrühren. Den Mix so lange auf kleiner Stufe erhitzen, bis er eine sirupartige Konsistenz angenommen und die Menge sich auf ungefähr ein Viertel reduziert hat.

Für das Tatar: Den Apfel auf einer Reibe reiben und die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Avocado zu den Äpfeln geben und alles schön durchkneten.

Mit Essig, Zitrone, Chili und Knoblauch abschmecken.

Eine Scheibe vom grünen Apfel in der Grillpfanne braten, leicht karamellisieren und darauf das Avocado-Tatar servieren.

Sesam rösten und darüber streuen.

Für die crunchy Avocado: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in dicke Streifen schneiden.

Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sticks in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren.

In der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Schneider am 12. März 2019

Tortelloni mit Parmaschinken-Salbei-Füllung, Tomaten-Sugo

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g Weizenmehl 100 g Hartweizengries 2 mittelgroße Eier

Für die Füllung:

80 g Parmaschinken ½ Bund Salbei weißer Pfeffer

Für die Sugo:

4 feste Eiertomaten 1 Knoblauchzehe 2 Zweige Thymian

2 Zweige Oregano 8 schwarze Oliven 1 EL Kapern

100 g kalte Butter Olivenöl

Für das Topping:

80 g Parmesan ½ Bund Basilikum

Für die Nudeln:

Das Mehl und die Eier mischen, gut durchkneten und kurz ruhen lassen.

Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und 8 x 8 cm-große Quadrate auf dem Gries auslegen. Diese mit der Füllung füllen und formen. Tortellini im Salzwasser kochen.

Für die Füllung:

Salbei abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmaschinken fein schneiden und mit Salbei und Pfeffer vermischen.

Für die Sugo:

Tomaten schälen, Kerne entfernen, vierteln und in Öl anbraten. Knoblauch abziehen, eine Hälfte fein hacken und die andere Hälfte zum Aromatisieren zu den Tomaten geben. Thymian und Oregano abrausen, trockenwedeln und jeweils 1 Zweig klein hacken. Den jeweils anderen Zweig zum Aromatisieren zu den Tomaten geben. Gehackten Knoblauch, gehackten Thymian, gehackten Oregano, Oliven, Kapern und Butter zu den Tomaten geben, vermengen und einkochen lassen.

Für das Topping:

Parmesan hobeln. Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Nudeln in der Sugo schwenken und mit Parmesan und Basilikum.Blättern krönen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerlind Sahn am 22. Oktober 2019

Tortilla-Chips mit Mango-Tomaten-Salat, Guacamole

Für zwei Personen

Für die Tortilla-Chips:

200 g Maismehl 2 TL edelsüßes Paprikapulver Salz

Für den Salat:

1 reife Mango 10 Kirschtomaten 2 Schalotten
1 kleine grüne Peperoni 1 Bund Basilikum 1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Guacamole:

1 reife Avocado 1 Zitrone Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Sour Cream:

1 Knoblauchzehe 2 EL Frischkäse mit Joghurt 2 EL Magerquark
2 EL Crème-fraîche 2 EL Saure Sahne 2 EL heller Balsamico
1 Bund Schnittlauch Salz Pfeffer

Für die Tortilla-Chips:

Das Maismehl und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz mit 165 ml kochendem Wasser vermengen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Zunächst mit einer Gabel, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Nudelholz zwischen zwei Backpapieren ausrollen. Das obere Backpapier abnehmen und mit einem Messer rautenförmige Chips aus dem Teig schneiden. Die Chips nach und nach in einer heißen Fritteuse ausbacken. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Schluss mit Salz und Paprikapulver würzen.

Für den Mango-Tomaten-Salat:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in Streifen schneiden. Peperoni waschen, trockentupfen und halbieren. Von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Mangowürfel für 3-5 Minuten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren und Tomaten sowie Basilikum, Peperoni hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 3 Minuten dünsten.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocado zusammen mit 2 TL Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken. Guacamole mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sour Cream:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Frischkäse, Quark, Crème fraîche, Saure Sahne und Essig vermengen. Schnittlauch und Knoblauch unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Eberl am 24. September 2019

Tuna-Tataki auf Melonen-Carpaccio, Apfel-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für das Tuna-Tataki:

1 Thunfischfilet, 250 g	1 EL Sojasauce	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam	1 EL Sesamöl	1 Prise Szechuanpfeffer
Öl		

Für den Apfel-Avocado-Salat:

2 grüne Äpfel	1 Avocado	1 Bund Frühlingszwiebel
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Balsamico-Reduktion:

5 EL dunkler Balsamicoessig	2 EL Zucker
-----------------------------	-------------

Für das Melonen-Carpaccio:

1 Cantaloupe-Melone	1 EL Puderzucker
---------------------	------------------

Für die Garnitur:

6 essbare Blüten	2 EL Olivenöl	Meersalz
------------------	---------------	----------

Für das Tuna-Tataki:

Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel verrühren, den Thunfisch damit marinieren und ca. 10 min. ziehen lassen. Danach in weißem und schwarzem Sesam wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch kurz in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Wieder herausnehmen und mit etwas Szechuanpfeffer würzen. Danach in Frischhaltefolie wickeln und beiseite legen.

Für den Apfel-Avocado-Salat:

Die Äpfel schälen, entkernen und reiben. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben, Honig unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado aus der Schale lösen, vom Stein befreien und in kleine Würfel schneiden. Avocadowürfel und geriebene Äpfel unter die Frühlingszwiebeln mischen und leicht durchkneten. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Balsamico-Reduktion:

Balsamicoessig in einer Pfanne erhitzen und unter Rühren mit dem Zucker reduzieren lassen.

Für das Melonen-Carpaccio:

Die Melone schälen und dünn aufschneiden. Auf den Tellern auslegen, mit Puderzucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen, bis eine leichte Bräunung entsteht.

Für die Garnitur:

Das Thunfischfilet aus der Folie nehmen und in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden.

Den Apfel-Avocado-Salat mit einem Ring auf der Melone anrichten und die Thunfischtranchen darauf legen. Die Melonen mit der Balsamico-Reduktion, etwas Olivenöl und Meersalz beträufeln und mit den Blüten dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Margot Reinwarth-Sooth am 13. August 2019

Ungarische Pogácsa mit Körözött und Dattel-Creme

Für zwei Personen

Für die Pogácsa:

200 g Feta	50 g Gouda	100 g Mehl
1 Ei	60 g Butter	1 EL gemahlener Kümmel
1 EL ganzer Kümmel	Meersalz	

Für die Datteldessert:

5 süße, entst. Datteln	$\frac{1}{2}$ Apfel	100 g Frischkäse
1 EL Sahne	1 Zitrone	Honig

Für die Körözött:

1 Paprika	1 kleine Zwiebel	100 g Frischkäse
1 TL Paprikamark	1 EL gemahlener Kümmel	süßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Pogácsa:

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter schmelzen lassen. Feta klein hacken und zur Butter geben. Gouda reiben und 3 EL geriebenen Gouda mit dem Mehl zur Feta-Butter-Masse geben und vermengen. Die Masse ins Tiefkühlfach geben, damit die Butter hart wird. Die Masse anschließend ausbreiten und mehrere 4 cm große Kreise ausstechen. Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Für eine Person jeweils vier Pogácsa vorbereiten. Zwei Stück mit geriebenem Gouda bestreuen und die anderen zwei mit Eigelb bestreichen und mit Salz und ganzen Kümmel bestreuen. Zusammen 20 min in den Ofen geben.

Für die Datteldessert:

Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob zerkleinern.

Datteln klein schneiden. Apfel, Frischkäse, Datteln und Sahne mit einem Pürierstab pürieren. Eventuell etwas Honig hinzugeben, falls die Datteln nicht genug süßen. Zitrone abreiben und die Creme mit dem Abrieb abschmecken.

Für die Körözött:

Paprika waschen, trocknen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem Frischkäse, Paprikamark, Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Die Körözött bzw. Paprikacreme in die Paprikahälften füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franciska Acs am 19. Februar 2019

Vanille-Garnelen mit Mango-Avocado, Queller, Knoblauchbrot

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Limette	Vanille	Zimtpulver, Olivenöl

Für das Mango-Avocado-Tatar:

1 Mango	1 Avocado	1 rote Zwiebel
1 rote Peperoni	2 kleine Gurken	1 Limette
20 g Honig	2 Zweige Koriander	20 ml heller Balsamicoessig
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

2 Scheiben Roggenbrot	1 Knoblauchzehe	1 EL getrock. Bärlauch
4 EL Olivenöl		

Für den gebratenen Queller:

50 g Queller	10 g Olivenöl
--------------	---------------

Für die Garnelen:

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch abziehen, Chili entkernen, beides würfeln und in die Pfanne geben.

Die Garnelen waschen, trockentupfen und in der Pfanne anbraten.

Limette halbieren, Saft auspressen und in die Pfanne geben. Garnelen mit Vanille und Zimt abschmecken.

Für das Mango-Avocado-Tatar:

Die Mango und Avocado schälen, beides vom Kern befreien. Zwiebel abziehen, Peperoni und Gurken waschen. Alles fein würfeln und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl mit Limettensaft, Essig und Honig vermengen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und in das Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit Mango, Avocado, Zwiebel und Gurke vermengen.

Für das Knoblauchbrot:

Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Knoblauch abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben.

Das Brot halbieren und in der Pfanne von beiden Seiten anrösten.

Das Brot aus der Pfanne nehmen und mit Bärlauch bestreuen.

Für den gebratenen Queller:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Queller waschen und in der Pfanne kurz anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Mittler am 02. Juli 2019

Vegetarische Linsen-Frikadellen mit Tsatsiki und Minze

Für zwei Personen

Für die Linsen-Frikadellen:

300 g rote Linsen	300 g Bulgur	1 Zwiebel
1 Lauchzwiebel	1 Bund frische Petersilie	20 g Paprikamark
20 g Tomatenmark	5 g scharfe Chiliflocken	5 g süße Chiliflocken
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Tsatsiki:

300 g Joghurt	300 g Gurke	2 kleine Knoblauchzehen
1 TL getrocknete Minze	1 Spritzer Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	1 Zitrone
----------------------------	-----------

Für die Linsen-Frikadellen:

Die roten Linsen in einem Topf mit Wasser aufkochen.

Bulgur in eine Schüssel geben und mit den gekochten Linsen und dem Wasser vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel abziehen, klein schneiden und darin anschwitzen. Zwiebel mit Öl auf die Bulgur- Linsenmischung geben. Lauchzwiebel waschen, Ende entfernen und in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Lauchzwiebeln und Petersilie dazugeben und mit Paprika-, Tomatenmark, Chiliflocken, süßer Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut miteinander verkneten und zu Frikadellen formen.

Für das Tsatsiki:

Den Joghurt mit 50 ml Wasser und etwas Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Gurke waschen und kleinwürfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Alles miteinander vermengen und mit Salz abschmecken. Minze drüber streuen.

Für die Garnitur:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Salat waschen und trockenschleudern. Frikadellen auf Salatblatt legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ibrahim Tüzün am 25. Juni 2019

Vitello tonnato, Thunfisch-Tataki, Apfel-Avocado-Tatar

Für zwei Personen

Für die Vitello tonnato Sauce:

150 g Thunfisch in Öl	4 Sardellenfilets in Öl	2 EL Kapern
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 Zitrone
100 g Crème double	150 ml Maiskeimöl	2 EL Gemüsesfond
1 Prise mildes Chilipulver	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Kalbfleisch:

200 g Kalbsfilet	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	----------	---------------

Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfischfilet	2 EL schwarzer Sesam	2 EL weißer Sesam)
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Koriander	1 grüne Chilischote	3 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	50 g geröst. Cashewkerne
1 EL Sesamöl	60 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

1 reife Avocado	1 Apfel, Pink Lady	4 Cherrytomaten
1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 TL Fischsauce
1 TL Sojasauce	1 TL geröst. Sesam	

Für die Garnitur:

50 g Rucola	4 Kapernäpfel
-------------	---------------

Für die Vitello tonnato Sauce: Die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf und 2 EL Zitronensaft in einen Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zucker abschmecken und das Maiskeimöl hinzugeben bis eine homogene Masse entsteht.

Thunfisch und Sardellenfilets abtropfen lassen und mit den Kapern, Crème double und Gemüsesfond zur Eigelb-Masse dazugeben. Alles zu einer sämigen, glatten Sauce pürieren.

Für das Kalbfleisch: Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht ist. Dann bei 100 Grad im Ofen gar werden lassen. In Tranchen schneiden.

Für das Thunfisch-Tataki: Thunfisch unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Schwarze und weiße Sesamkörner in einen tiefen Teller geben und den Thunfisch darin wenden. In einer heißen Pfanne in Öl braten, so dass er innen noch roh ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Koriander-Pesto: Koriander abbrausen und trockenwedeln. Chilischote abwaschen, halbieren, Trennhäute entfernen und entkernen. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen.

Koriander, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft, Cashewkerne und beide Öle in einen Mixer geben und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Apfel-Avocado-Tatar: Avocado entkernen und würfeln. Apfel und Cherrytomaten ebenfalls würfeln und mit Avocado vermengen. Limette auspressen. Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft vermengen. Avocado-Mischung damit marinieren. Zum Schluss Sesam darüber streuen.

Für die Garnitur: Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Kapernäpfel abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rucola und Kapern garnieren und servieren.

Christina Nater am 30. Juli 2019

Wachtel-Praline auf Radicchio und Brüstchen auf Salat

Für zwei Personen

Für die Wachtelpraline:

2 Wachtelkeulen	100 g Gänseleber	½ Schalotte
1 Radicchio	2 große, braune Champignons	1 Zitrone, (Saft)
30 ml roter Portwein	20 ml Cognac	2 EL Balsamicoessig
1 EL Zucker	1 TL Butter	30 ml Sahne
2 EL Crushed Ice	4 große Eiswürfel	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier	40 g Babyspinat	1 Kartoffel
½ Knoblauchzehe	1 Zitrone, (Saft)	1 Muskatnuss
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Wachtelbrust:

2 Wachtelbrüstchen mit Haut	20 g sommerl. Pflücksalat	2 Erdbeeren
1 EL Butter	3 EL Granatapfel-Balsamicoessig	1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Wachtelpraline:

Das Fleisch aus der Keule auslösen, den Oberschenkelknochen und die Haut entfernen. Das Fleisch vorsichtig, aber nicht vollständig vom Unterschenkel lösen, vorsichtig. Für die Farce Gänseleber, Sahne und Eis in einen Mult-Zerkleinerer geben und zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Das Fleisch mit der Farce bestreichen und dann daraus eine Praline formen, so dass das Fleisch die Farce einhüllt. Der versäuberte Knochen soll deutlich aus der Praline ragen. Anschließend mit Alufolie gut umwickeln und in simmerndem Wasser für 15 min garen und beiseite stellen.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Zucker in einer Sauteuse zum Schmelzen bringen, mit Portwein ablöschen und die Schalotte dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen, durch ein Teesieb abgießen und zu einer sirupartigen Konsistenz einreduzieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich mit Butter binden. Dann wird die ausgewickelte Wachtelpraline mit dem Portweinsirup überzogen und auf ein kleines Gitter zum Abtropfen gestellt.

Radicchio putzen, Strunk entfernen und klein schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Radicchio und Pilze in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, dann mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Wachtelei:

Das Fett in einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Eine Kartoffel mit einem V-Hobel zu feinen Juliennestreifen verarbeiten.

Die Feuchtigkeit aus den Kartoffelstreifen mit Hilfe von Küchenkrepp herausdrücken. 2 bereitgestellte, große Teesiebe in das Fett tauchen, damit die Kartoffeljulienne sich nicht so leicht am Siebgeflecht festsetzen können. Die Kartoffelstreifen in eines der Siebe legen, so dass sich ein Nest ergibt, und das andere Sieb darauf legen, um die Juliennestreifen beim Frittieren in Form zu halten. Nur solange frittieren bis das Nest gut gebräunt ist. Abtropfen und etwas abkühlen lassen. Anschließend vorsichtig aus den Sieben lösen und salzen.

Den gewaschenen und geputzten Spinat in etwas Olivenöl anbraten, die halbe Knoblauchzehe dazulegen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und, falls nötig, mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Wachtelei vorsichtig aufschlagen und in einer vorgewärmten beschichteten Pfanne etwa 30 Sekunden zu einem Spiegelei ausbraten.

Zum Anrichten das ausgebackene Kartoffelnest mit dem Spinat auskleiden und in die Mitte einer rechteckigen Platte setzen. Das Spiegelei vorsichtig mit dem Pfannenwender in die Mitte des

Spinats setzen.

Für die Wachtelbrust:

Den Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Die beiden Wachtelbrüstchen versäubern und in der heißen Butter auf der Hautseite mit dem Rosmarin kurz scharf anbraten. Die Brüstchen auf keinen Fall durchbraten. Sobald die Haut „Farbe“ hat, das Fleisch wenden und die Pfanne vom Feuer ziehen.

In einer Schüssel das Dressing aus dem Balsamico und dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vorbereiten und gut verrühren. Den gewaschenen und geputzten Salat hinzugeben und mit der Hand durchmischen, damit nur wenig Dressing an den Blättern haftet.

Die gewaschenen Erdbeeren in feine Tranchen schneiden.

Zum Anrichten ein kleines Salatbett auf der rechten Seite der Platte platzieren, etwa vier Erdbeertranchen dachschindelartig übereinander in die Mitte des Salates setzen, etwas Dressing über die Erdbeeren geben und darauf das gebratene Wachtelbrüstchen legen. Noch ein wenig von der Rosmarinbutter aus der Pfanne über das Fleisch träufeln.

Als letztes den Radicchio auf die linke Seite der Platte geben, Praline daraufsetzen und servieren.

Jürgen Focks am 06. August 2019

Walnuss-Ziegenkäse, Kichererbsen-Avocado-Salat, Baguette

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse mit Walnüssen:

1 Rolle Ziegenkäse 4 TL Honig 10 Walnusskerne

Für den Salat:

1 Romanasalat 1 Avocado 200 g Kichererbsen

$\frac{1}{2}$ Granatapfel 1 Paprika

Für das Dressing:

4 EL Sesamöl 1 TL Honig $\frac{1}{2}$ Zitrone

Chiliflocken Salz

Für das Baguette:

50 g getrock. Öl-Tomaten 200 g Mehl 15 g frische Hefe

$\frac{1}{2}$ TL Zucker 1 Zweig Rosmarin grobes Salz

Für den Ziegenkäse mit Walnüssen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ziegenkäserolle in gleichmäßige Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick) und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit Honig bestreichen.

Die Walnusskerne mit 2 TL Honig mischen und in eine zweite Auflaufform geben. Den Ziegenkäse für ca. 12 Minuten backen, nach 4 Minuten die Walnüsse mit in den Ofen stellen.

Für den Salat:

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Avocado entkerne und das Fruchtfleisch würfeln. Die Kichererbsen abtropfen lassen, kurz unter fließendem Wasser waschen und die Kerne aus der Granatapfel-Hälfte klopfen. Alles in einer Schüssel sammeln und miteinander vermengen.

Für das Dressing:

Eine halbe Zitrone auspressen. Das Öl mit Honig und Zitronensaft mischen und mit Chiliflocken und Salz abschmecken. Vorsichtig mit dem Salat vermengen.

Für das Baguette:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Wasser im Topf erwärmen. Mehl mit etwas Salz, Hefe, Zucker und 110 ml lauwarmem Wasser mischen und zu einem Teig kneten.

Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Beides in den Teig geben und gut verkneten. Daraus einen länglichen Laib formen.

Das Baguette mit Wasser bestreichen, nach Wunsch mit grobem Salz bestreuen und im Backofen 15-20 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kaja Schlumm am 17. September 2019

Wildlachs-Ceviche mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

90 ml Milch	25 g Butter	150 g Weizenmehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Rapsöl		

Für das Wildlachs-Ceviche:

125 g Wildlachsfilet	1 Knoblauchzehe	4 Kirschtomaten
1 Limette	1 Zitrone	1 rote Peperoni
1 Schalotte	1 Avocado	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
20 ml Olivenöl	Zucker	Salz

Für das Pfannenbrot:

Die Milch in einem Topf erhitzen. Butter darin schmelzen. Mehl mit Backpulver und Salz vermengen und in die Milch geben. Anschließend solange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig in zwei gleichgroße Portionen teilen und auf bemehlter Oberfläche dünn ausrollen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1-2 Minuten anbraten bis sich Teigblasen bilden, einmal wenden.

Schnittlauch hacken und zum Garnieren verwenden.

Für das Wildlachs-Ceviche:

Knoblauch abziehen und hacken, mit einer Prise Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Das Öl unterrühren.

Das Lachsfilet abspülen, trockentupfen und 1 cm groß würfeln. Tomaten abspülen und vierteln. Limette und Zitrone jeweils eine Hälfte auspressen. Saft getrennt auffangen. Lachs, Tomaten, je 4 EL Limetten- und Zitronensaft mit dem Knoblauchöl gut verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken und für 15 Minuten kalt stellen.

Inzwischen die Peperoni abspülen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch auslösen und 1 cm groß würfeln. Peperoni, Schalotte und Avocado unter die Lachsmischung heben. Koriander abspülen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Herbert Fellingner am 02. Juli 2019

Wolfsbarsch mit Kohlrabi, Tomaten-Coulis, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

3 Wolfsbarsch-Filets à 120 g 2 EL Ghee Salz, Pfeffer

Für die Kohlrabi-Spaghetti:

1 Kohlrabi 50 ml Sahne 2 EL Butter
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für das Tomatencoulis:

200 g gehackte Dosen-Tomaten 50 g Ketchup 3 EL Tomatenmark
3 EL Himbeer-Rotweinessig 3 EL Balsamicoessig 75 ml Olivenöl
1 TL Zucker Salz Pfeffer

Für den Tomaten-Oliven-Salat:

50 g schwarze Oliven 20 g grüne Oliven 50 g getr. Öl-Tomaten
20 g Kapern 12 Blätter Minze 50 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

Sprosse Kresse

Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls putzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ghee in der Pfanne erhitzen und Wolfsbarsch mit der Hautseite nach unten knusprig anbraten. Ghee über die andere Fischhälfte träufeln und kurz in der Pfanne ziehen lassen.

Für die Kohlrabi-Spaghetti:

Kohlrabi schälen und mit Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Kohlrabi-Spaghetti anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazu geben und einköcheln lassen.

Für das Tomatencoulis:

Gehackte Tomaten, Ketchup, Tomatenmark, Rotweinessig, Balsamico und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Für den Tomaten-Oliven-Salat:

Oliven, abgetropfte getrocknete Tomaten und Kapern klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alles vermischen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Sprossen und Kresse abschneiden und über das Gericht streuen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 05. Februar 2019

Zander mit Erbsen-Kräuter-Süppchen und Kartoffel-Scheiben

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 180 g 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Erbsen-Kräuter-Süppchen:

400 g grüne TK Erbsen 1 Knoblauchzehe 1 kleine Zwiebel

200 ml Sahne 100 ml Gemüsefond 100 ml Weißwein

1 Bund gemischte Kräuter 25 g Butter 1 Zitrone

Chili Salz Pfeffer

Für die Kartoffel-Scheiben:

3 kleine festk. Kartoffeln Öl Salz

Für die Garnitur:

Sprossen 1 Frühlingszwiebel Salzflocken

Für den Zander:

Die Zanderstücke salzen und Pfeffer, die Haut einschneiden.

In Öl auf der Hautseite 2-3 Minuten kross anbraten. Dann den Fisch wenden und die Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen. Dort den Fisch nachziehen lassen.

Für den Erbsen-Kräuter-Süppchen:

Einen Topf mit Wasser aufstellen. Leicht salzen und Erbsen darin weich kochen. Anschließend abseihen und kurz kalt abschrecken.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einem kleinen Topf Butter schmelzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsefond angießen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zitrone abbrausen, trockentupfen und Schale abreiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Dazugeben. Mit Chili, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein Sieb streichen und kurz vor dem anrichten mit dem Pürierstab noch einmal schaumig aufmixen.

Für die Kartoffel-Scheiben:

Einen Topf mit Öl aufsetzen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Scheiben im Öl knusprig raus frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das Gericht damit garnieren. Sprossen und Salz über dem Fisch verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kerstin Döring am 14. Mai 2019

Zigarren-Börek mit Avocado-Hummus

Für zwei Personen

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen	1 Avocado	1 Zitrone
3 Knoblauchzehen	6 EL Tahini	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Himalaya Salz	Pfeffer

Für das Börek:

6 dreieckige Yufka-Teigblätter	200 g Schafskäse	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Ei	50 ml Pflanzenöl	

Für die Garnitur:

2 EL g Kichererbsen	50 g Granatapfelkerne	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Pulbiber, süß	

Für den Hummus:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und in grobe Stücke schneiden.

Kichererbsen waschen, abtropfen lassen und den Knoblauch abziehen. Beides mit dem Tahini in den Mixer geben. Alles pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Den Hummus mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Hälfte in ein Schälchen geben und mit Olivenöl garnieren. Die andere Hälfte des Hummus mit der Avocado pürieren und ebenfalls in ein Schälchen geben und mit Olivenöl garnieren.

Für das Börek:

Schafskäse fein würfeln, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei aufschlagen und trennen. Schafskäse mit Petersilie und Eigelb vermengen.

Teigblätter mit der Schafskäsecreme bestreichen, zusammenrollen und die Enden in Eiweiß eintauchen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin frittieren.

Für die Garnitur:

Den Hummus mit den Börek auf Tellern anrichten und diesen mit Kichererbsen, Granatapfelkernen abgepflügten Petersilien- und Korianderblättern garnieren, etwas Pulbiber über den Tellern streuen und servieren.

Fatma Atalay am 09. Juli 2019

Zucchini-Polpette mit Minze und Pistazien-Pesto

Für zwei Personen

Für die Polpette:

400 g Puy-Linsen (Dose)	2 Zucchini	1 rote Chili
100 g Semmelbrösel	125 g Ricotta	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, (Abrieb)	50 Pecorino	2 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

50 g Pistazienkerne	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	1 Zitrone, (Saft)
40 g Pecorino	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

60 g Quinoa	60 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
Salz		

Für die Polpette:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Linsen in einem Mixer zu einem groben Püree verarbeiten.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Linsenpüree mit Zucchini, Chili, Bröseln, Ricotta, Knoblauch, Zitronenabrieb, geraspelttem Pecorino, Minze und Petersilie gut verkneten. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Die Masse teilen und kleine Kugeln formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech geben und mit reichlich Olivenöl beträufeln. Im Ofen goldbraun backen.

Für das Pesto:

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Pistazienkerne mit Basilikum, Zitronensaft, Pecorino, Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig pürieren.

Für den Salat:

Den Quinoa waschen und in einer Mischung aus 60 ml Wasser und dem Fond ca. 25 Minuten garen. Mit etwas Salz würzen. Den Quinoa flach auf einem Teller austreichen und im Eisfach abkühlen lassen.

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Quinoa mit Minze vermengen und auf dem Teller verteilen.

Die Polpette auf dem Minz-Quinoa anrichten, mit reichlich Pesto beträufeln und servieren.

Janni Litzenberger am 01. Oktober 2019

Zucchini-Taler mit Tsatsiki und Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Taler:

1 mittlere Zucchini	250 g feiner Bauchspeck	200 g Feta
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 TL Chilipulver
2 TL Paprikapulver	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Tsatsiki:

1 Salatgurke	200 g griech. Joghurt (10%)	3 Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer	

Für das Fladenbrot:

250 g griech. Joghurt (10%)	300 g Mehl	1 gestrich. TL Backpulver
2 TL ganze Anissamen	1 EL Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

2 Kalamata-Oliven

Für die Taler:

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, trocken tupfen, von Enden befreien und in ca. 1 - 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Innere der Zucchini mit einem passenden runden Ausstecher ausstechen oder mit einem Gemüsemesser ausschneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Paprikapulver in den Feta mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Speck so auflegen, dass er der Breite der Zucchini entspricht. Zucchini-Scheiben mit der Feta-Masse befüllen und mit dem Speck umschließen. Eine weitere Speckbahn normal zur ersten umwickeln. Zucchini-Scheiben in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten in Öl anbraten, bis der Speck knusprig wird.

Für das Tsatsiki:

Gurke waschen, trocken tupfen, von Enden befreien, halbieren, Kerne entfernen und mit einem Küchenhobel grob reiben. Gurke über einem Gefäß oder dem Waschbecken in ein Küchensieb geben und einsalzen, damit sie auswässern kann. Knoblauch abziehen und in den griechischen Joghurt pressen. Gurken in einem sauberen Stofftuch ausdrücken, mit dem Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot:

Mehl, Backpulver und Salz vermischen und mit dem Joghurt und den Anissamen in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Sollte der Teig zu feucht sein, eine Prise Mehl dazugeben. Den Teig zu 4 kleinen Bällchen formen und mit einem Nudelholz ausrollen oder per Hand flache Fladen formen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, die Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, Fladen hineinlegen und knusprig braun backen. Danach wenden und ebenfalls braun anbraten. Damit die Fladen auch wirklich fertig gebacken sind, am besten noch für etwa 3-5 Minuten in den Backofen legen.

Für die Garnitur:

Tsatsiki mit den Oliven garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Raphael Skerlan am 22. Oktober 2019

Zweierlei Pirogge mit Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Teig:	200 g Mehl	2 EL Rote-Bete-Pulver
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Salz	
Für die Kichererbsen-Füllung:		
250 g Kichererbsen	1 unbeh. Zitrone	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ TL gelbes Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Öl, Pfeffer, Salz
Für die Feta-Spinat-Füllung:		
300 g Spinat	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 g geräuch. Schafskäse	100 g Walnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
2 EL Butter	Pfeffer	Salz
Für die Salbeibutter:		
$\frac{1}{2}$ Bund Salbeiblätter	150 g Butter	Salz

Für den Teig: Mehl in eine Schüssel sieben, Salz untermischen. Butter in einem Glas mit ca. 150 ml heißem Wasser schmelzen. Butter-Wasser-Mischung zu dem Mehl geben und das Ganze zu einem Teig kneten.

Für die roten Piroggen die Hälfte des Teiges mit Rote Bete Pulver vermischen. Teig kurz ruhen lassen und währenddessen die Füllungen herstellen.

Für die Kichererbsen-Füllung: Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen.

Die Kichererbsen durch eine Kartoffelpresse pressen oder pürieren. Die Kichererbsenmasse in die Pfanne geben und alles vermengen. 1 TL Saft der Zitrone auspressen und hinzufügen. Currypulver, Kurkumapulver, scharfes und edelsüßes Paprikapulver hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze gut verrühren.

Für die Feta-Spinat-Füllung: Den Spinat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Die Pfanne mit dem Spinat vom Herd ziehen, abkühlen lassen, das restliche Wasser entfernen und den Spinat fein hacken.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, beide fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat dazugeben. Walnüsse hacken und ebenfalls unterheben.

Schafskäse grob hacken. Pfanne mit dem Spinat vom Herd ziehen und den Schafskäse unterheben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, hacken und etwa 2 TL gehackten Basilikum hinzufügen. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Piroggenteig dünn ausrollen und mit Hilfe eines Glases oder eines Anrichteringes (ca. 6 cm Durchmesser) von dem hellen und dem roten Teig jeweils 10 Kreise ausstechen.

Auf die roten Teigkreise jeweils 1 TL der Kichererbsen-Füllung geben und auf die hellen Teigkreise jeweils 1 TL der Spinat-Feta-Füllung geben. Die Teigkreise überklappen und verschließen. Die Piroggen ins leicht kochende Wasser geben. Wenn sie oben schwimmen, mit einer Schaumkelle heraus schöpfen.

Für die Salbeibutter: Butter in einer Pfanne schmelzen. Salbeiblätter zupfen und zu der Butter in die Pfanne geben. Leicht salzen und alles gut durchschwenken.

Piroggen auf Tellern anrichten, mit Salbeibutter beträufeln und servieren.

David Kotowski am 26. März 2019

Index

- Aubergine, 37, 48, 108, 111, 141
Austern, 4, 124, 125
Avocado, 5, 6, 11, 14, 17, 29, 38, 40, 46, 48,
50–53, 70, 71, 74, 86, 93, 96, 98, 117,
120, 121, 123, 126, 128, 129, 131,
133, 136, 137, 140
- Blätterteig, 12, 49, 105, 122
Blumenkohl, 97
Bohnen, 80, 116, 120
Brokkoli, 13, 123
Brot, 3, 13, 16, 30, 57, 81, 84, 93, 107–109,
114, 116, 131, 137, 143
Bruschetta, 93
Bulgur, 27, 79, 132
- Carpaccio, 14–16, 102, 129
Ceviche, 17, 68, 121, 137
Chicoree, 60, 116
Couscous, 75
- Eisberg, 113, 117, 132
Erbsen, 27, 49, 61, 81, 93, 108, 110, 136, 139,
140, 144
- Feld-Salat, 15
Fenchel, 30, 60, 89
Fisch, 2–4, 12, 42, 58, 64, 79, 87, 93, 113,
124, 125
Fisch-Filet, 1, 8, 9, 17, 21, 26, 28, 32, 37,
66–74, 80, 81, 95, 96, 107, 123, 126,
129, 133, 137–139
Fleisch, 3, 12, 35, 42, 88, 101, 115, 119
Fleisch-Filet, 11, 14, 15, 39, 95, 97–99, 117,
133
Forellen, 45, 64
Frühlingsrolle, 21, 124
- Garnelen, 4, 22, 29, 30, 42, 58, 60, 74, 78, 79,
82, 93, 99, 103, 112, 113, 117, 124,
131
Geflügel, 1, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 21, 23, 25,
31, 34, 35, 39–42, 54, 63, 85, 86, 93,
104, 119, 124, 125, 134
- Green-Zebra-Tomaten, 23
Gurke, 32, 36, 42, 45, 63, 66–68, 70, 72, 74,
79, 80, 99, 106, 107, 113, 115, 131,
132, 143
- Jakobsmuscheln, 5, 45–53, 98, 100, 124
- Käse, 6, 7, 14, 15, 19, 20, 33, 36, 38, 41, 44,
45, 52, 56, 62, 64, 76, 77, 84, 85, 88,
90–93, 102, 111, 114, 115, 117, 120,
122, 127, 128, 130, 136, 140–142, 144
Kürbis, 14, 45, 55–58, 62, 110
Kabeljau, 16, 59, 60
Kartoffeln, 6, 10, 17, 22, 29, 35, 39, 58, 70,
80, 85, 86, 106, 121, 134, 139
Knödel, 65
Kohlrabi, 29, 138
Kokos, 17, 28, 29, 42, 50, 63, 68, 80, 82, 86,
112, 124, 125
Kraut, 60, 65
Kuchen, 87
- Lachs, 2, 4, 12, 23, 87
Lauch, 2, 31
Linsen, 25, 76, 105, 132, 142
- Möhren, 17, 25, 31, 36, 42, 54, 55, 58, 75, 77,
87, 93, 105, 113, 124
Meeresfrüchte, 39, 78, 79, 87, 119
- Nudeln, 54, 56, 62, 103, 112, 113
- Obst, 1, 2, 5–7, 14, 17, 25, 27–30, 34, 39, 42,
46, 47, 49–53, 58–60, 63–65, 67, 71–
73, 76, 81, 82, 87, 89, 96, 98, 102,
103, 106, 112, 113, 116, 120, 126,
128–131, 133, 134, 136, 140, 141
- Paprika, 4, 36, 38, 61, 80, 83, 105, 120, 132,
136
Pilze, 12, 13, 18–20, 88, 92, 125, 134
- Rösti, 106
Rüben, 71
Radicchio, 134

Radieschen, 8, 9, 11, 12, 35, 62, 69, 80, 107
Ravioli, 18, 44, 56, 90–92
Rettich, 9, 10, 39, 60, 70, 77, 96, 97, 107
Rind, 23
Rote-Bete, 2, 7, 33, 73, 76, 100–104, 106, 108,
110, 119, 144
Rotkraut, 117, 120
Rucola, 7, 9, 11, 19, 20, 38, 65, 78, 91, 96,
119, 133

Schinken, 31, 36, 45, 55, 92, 127
Schoten, 3, 28, 38, 54, 113, 121
Schwarzwurzeln, 110
Sellerie, 8, 31, 34, 104, 124
Spargel, 3, 62, 85
Speck, 13, 19, 20, 23, 31, 47, 55, 65, 105, 143
Spinat, 12, 15, 23, 54, 64, 66, 78, 87, 91, 114,
134, 144
Suppe, 1, 2, 13, 18, 19, 54, 55, 57, 58, 77, 85,
104, 125
Surf-and-Turf, 117, 119

Tatar, 5, 26, 29, 46, 51, 70–72, 74, 81, 83, 99,
107, 123, 126, 133
Teig-Taschen, 18, 44, 56, 90–92, 144
Toast, 81

und, 23

Vitello-Tonnato, 133

Weißkohl, 61, 65
Wild, 7, 33, 137
Wurst, 115

Zucchini, 19, 22, 37, 41, 75, 111, 142, 143