

**Kochrezepte von Amateur-Köchen
aus Fernsehsendungen
des ZDF**

**Die Küchenschlacht
2015 Juli-Dez.**

mind. 7 Rezepte pro Koch

156 Rezepte

| | |
|--------------------------|------------------------|
| Alexandra Michel | Anke Zimmermann |
| Clara Kramer | Dietmar Walter |
| Elizaneda Gerner | Ellen Hunt |
| Friederike Blümel | Julia Bayer |
| Katharina Brandt | Lynn Harder |
| Michael Reich | Niklas Zeiner |
| Ramona Kuen | Rebekka Nolte |

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), 7. März 2018.

Inhalt

| | |
|---|----------|
| Beilagen | 1 |
| Erbsen-Tortellini | 2 |
| Schupfnudeln | 2 |
| Tomaten-Reis | 2 |
| Dessert | 3 |
| Apfel-Nuss-Crumble mit Zimt-Sahne | 4 |
| Apfelkuchen mit Vanille-Soße | 5 |
| Aprikosen-Knödel mit Nuss-Brösel und Karamell | 6 |
| Avocado-Crème mit marinierten Himbeeren | 7 |
| Birnen-Karamell-Tarte mit Vanille-Gewürz-Eis | 8 |
| Blätterteig-Ananas-Törtchen | 8 |
| Blitz-Mousse von dunkler Schokolade mit Physalis | 9 |
| Blondie mit Wasabi-Eis, Mango und Macadamia-Nüssen | 10 |
| Bratapfel mit Mandel-Marzipan-Soße | 11 |
| Bratapfel mit Portwein-Soße | 11 |
| Brombeer-Crème im Knusper-Körbchen mit frischen Beeren | 12 |
| Brombeer-Marzipan-Crumble, Mokka-Gewürz-Sahne, Zimt-Eis | 13 |
| Feigen im Kokos-Mantel mit zweierlei von der Himbeere | 14 |
| Flammierte Banane | 14 |
| Gin Basil Smash-Sorbet mit Basilikum-Soße und Früchten | 15 |
| Himbeer-Bananen-Crumble mit Holunder-Sahne | 15 |
| Himbeer-Mascarpone-Eis mit Banane und Cashewkernen | 16 |
| Himbeer-Sorbet auf Kokos-Panna-cotta-Spiegel | 16 |
| Holunderbeer-Suppe, Grießnocken, karamellisiertes Obst | 17 |

| | |
|--|----|
| Kaiserschmarrn mit karamellisierten Walnüssen und Äpfeln | 18 |
| Nougat-Pfeffer-Strudel mit Sauerkirschen, Vanille-Schaum | 19 |
| Orangen-Muffin mit Sahne und gerösteten Mandel-Blättern | 20 |
| Pistazien-Mousse und Beeren-Eis mit Matcha-Biscuit | 21 |
| Schneegestöber mit weißer Schokolade | 22 |
| Schoko-Törtchen mit Flüssig-Kern und Lavendel-Eis | 22 |
| Schokoladen-Törtchen mit Erdbeeren und Marsala-Sabayon | 23 |
| Schokolava | 23 |
| Sommerlicher Cheesecake mit Maracuja-Topping | 24 |
| Vanille-Eis mit Kernöl, Roter Bete und Kürbis-Kernen | 25 |
| Warme Apfel-Tarte mit Preiselbeer-Sorbet | 26 |
| Warmer Schokoladen-Kuchen mit Mango-Chutney | 27 |
| Yufka-Lasagne mit weißer Schokolade | 27 |

Fisch **29**

| | |
|---|----|
| Doraden-Filet des îles mit Maisgrieß | 30 |
| Forelle 'Müllerin Art' | 31 |
| Gedämpfte Lachs-Forelle mit Granatapfel-Rosenkohl | 32 |
| Kabeljau mit Chorizo, Granatapfel, Kartoffel-Püree | 33 |
| Kabeljau-Filet im Lauch-Mantel und Meerrettich-Schaum | 34 |
| Lachs-Ceviche mit milder Salsa und Mais-Tortilla | 35 |
| Lachs-Filet mit Bandnudeln, Spinat, Limetten-Butter | 36 |
| Lachs-Filet mit Passionsfrucht-Tomaten-Fond und Ebly | 37 |
| Lachs-Steak tartare mit Spinat-Lasagne | 38 |
| Mango-Avocado-Salat mit Lachs-Würfeln, Sauce tartare | 39 |
| Mangold-Saibling-Röllchen, Kräuter-Creme, Linsen-Salat | 40 |
| Rotbarbe mit roten Erbsen-Tortellini, Paprika-Ragout | 41 |
| Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat und Kopfsalat | 42 |
| Saibling mit Kartoffel-Stampf und Fenchel | 43 |
| Seelachs-Filet mit Kräuter-Kruste, Bouillon-Kartoffeln | 44 |
| Seeteufel-Filet mit Süßkartoffel-Sud | 45 |
| Seeteufel-Filet mit Spargel-Gemüse und Estragon-Sabayon | 46 |

| | |
|---|-----------|
| Steinbeißer-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel | 47 |
| Tilapia-Filet mit buntem Couscous | 48 |
| Wolfsbarsch im Apfelrauch mit Fenchel, Apfel, Quinoa | 49 |
| Zander-Filet mit Joghurt-Senf-Soße und Pellkartoffeln | 50 |
| Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Gemüse in Weißwein-Soße | 51 |
| Geflügel | 53 |
| Chicken-Curry mit Jasmin-Reis | 54 |
| Gebratene Enten-Brust mit Kumquat-Chutney, Linsen-Salat | 55 |
| Hähnchen-Brust mit Spätzle und Curry-Sahne | 56 |
| Hähnchen-Frikadellen mit Karotten, Rucola-Cashew-Pesto | 57 |
| Huhn 'kreolische Art' mit rotem Bohnen-Reis | 58 |
| Huhn indisch, Curry-Soße, Basmati-Reis, Zuckerschoten | 59 |
| Thailändischer Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust | 60 |
| Hack | 61 |
| Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Limetten-Mayonnaise | 62 |
| Fleisch-Bällchen, Apfel-Chutney, Joghurt-Knoblauch-Dip | 63 |
| Köfte mit Sesam-Soße, Süßkartoffeln und frischen Feigen | 64 |
| Köfte mit Tomaten-Reis und Basilikum-Schafskäse-Crème | 65 |
| Lammhack-Pflanzerl mit Sauerrahm-Minz-Dip, Wachsbohnen | 66 |
| Innereien | 69 |
| Schweine-Leber mit Kartoffel-Püree, Paprika-Sahne-Soße | 70 |
| Kalb | 71 |
| Kalb-Filet, grüner Spargel, Morchel-Rahm, Kräuter-Salat | 72 |
| Kalb-Involtini, Spinat-Ricotta-Füllung, Schupfnudeln | 73 |
| Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat | 74 |
| Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat | 75 |
| Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln und Brokkoli | 76 |
| Zürcher Geschnetzeltes mit Berner Rösti | 77 |
| Zürcher Geschnetzeltes, Spätzle und Rote-Bete-Salat | 78 |
| Zweierlei vom Kalb-Schnitzel, Pastinaken-Stampf | 79 |

| | |
|---|------------|
| Lamm | 81 |
| Lamm-Feigen-Spieß mit Gurken-Minz-Dip und Gewürz-Reis | 82 |
| Lamm-Karree mit Trüffel-Risotto und Trüffel-Schaum | 83 |
| Lamm-Karree, Polenta, grüner Spargel, Pfirsich-Chutney | 84 |
| Lamm-Lachs mit zweierlei Soße, Safran-Kartoffel-Püree | 85 |
| Lamm-Lachs, Nusskruste, Rote-Bete-Gnocchi, Zuckerschoten | 86 |
| Lamm-Rücken mit Graupen-Risotto, Zucchini-Streifen | 87 |
| Lamm-Rücken, Zitronen-Walnuss-Risotto, Paprika-Konfitüre | 88 |
| Rosmarin-Lamm mit Kartoffel-Paprika-Feta-Salat | 89 |
| Meer | 91 |
| Jacobsmuscheln mit Chili-Vanille-Butter, Kürbis-Püree | 92 |
| Rind | 93 |
| 'Surf and Turf' mit Erbsen-Püree, Pfifferlingen, Chips | 94 |
| Geröstetes Roastbeef mit Glasnudeln und Pak-Choi | 95 |
| Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Barbecue-Soße | 96 |
| Rinder-Filet mit Röst-Kartoffeln, Pastinaken und Möhren | 97 |
| Rinder-Filet mit Rote-Bete-Püree und Balsamico-Soße | 98 |
| Rinder-Filet mit Schafskäse-Pesto und Möhren | 99 |
| Rinder-Filet, Estragon-Kruste, Semmelknödel, Pfifferlinge | 100 |
| Rumpsteak, Kartoffelscheiben, Krabben-Dip, Salat | 101 |
| Stroganoff 2.0, Champignons, Rote Bete, Kartoffel-Stroh | 102 |
| Schwein | 105 |
| Schweine-Filet im Salbei-Rosmarin-Mantel, Erdbeer-Salsa | 106 |
| Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste, Pastinaken-Püree | 107 |
| Schweine-Steak, Aprikosen-Sauerkraut, Semmelknödeln | 108 |
| Wirsberger Schnitzel, Bratkartoffeln, Meerrettich-Schmand | 109 |
| Suppen | 111 |
| Curry-Kokos-Suppe mit Entenbrust, Basilikum-Mango-Salsa | 112 |
| Erbsen-Suppe mit Fleisch-Klößen und Möhren-Julienne | 113 |
| Fisch-Suppe | 114 |

| | |
|--|------------|
| Friesische Kartoffel-Suppe mit Quark-Brötchen | 115 |
| Karotten-Ingwer-Suppe, Crostini mit Makrelen-Creme | 116 |
| Kokos-Süppchen mit Mango-Chutney, Kartoffel-Pesto-Tasche | 117 |
| Kresse-Suppe mit Kräuter-Croûtons | 118 |
| Parmesan-Suppe mit Fleischpflanzerl | 119 |
| Rote Linsen-Suppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini | 120 |
| Vegetarisch | 121 |
| Asiatisches Pfannengemüse mit Tofu und Wachteleiern | 122 |
| Gemüse-Spieß mit roter Pasta, Champignon-Creme | 123 |
| Gnocchi mit Basilikum-Pesto, Cocktail-Tomaten, Dip | 124 |
| Gnocchi mit Tomaten-Ricotta-Soße und Mandel-Pesto | 125 |
| Kohlrabi-Nudel-Nest mit Pilz-Ragout, Kartoffel-Würfeln | 126 |
| Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesam-Mantel, Grill-Avocado | 127 |
| Petersilien-Tagliatelle, Steinpilz-Soße und Steinpilz | 128 |
| Tempeh mit Mandel-Kruste und Kartoffel-Lauch-Püree | 129 |
| Veganer 'Mexican'-Burger | 130 |
| Vorspeisen | 131 |
| Asiatisches Hühner-Hack mit gebackener Käsestange | 132 |
| Avocado-Mozzarella-Salat, Mango, Rucola, Jacobsmuschel | 133 |
| Crespella mit Spinat-Füllung und Schweine-Filet | 134 |
| Dreierlei von der Auster, Lauch-Apfel-Salat, Schwarzbrot | 135 |
| Exotischer Salat | 136 |
| Feigen-Nuss-Röllchen mit Entenbrust und Mango-Salsa | 137 |
| Fisch-Trilogie mit Avocado-Wasabi-Espuma | 138 |
| Garnelen im Winterweizen-Tempura-Mantel, Mayonnaise | 139 |
| Geräuchertes Bachforellen-Filet auf Roter Bete | 140 |
| Gratinierte Feigen mit Rucola-Salat | 141 |
| Junger Ziegenkäse, Zucchini-Mantel mit Basilikum-Pesto | 142 |
| Kartoffel-Carpaccio, Reh-Rücken, Steinchampignon-Salat | 143 |
| Lachs-Tatar auf Süßkartoffel-Plätzchen mit Mojo verde | 144 |

| | |
|---|------------|
| Lachs-Tatar mit Rösti und Dill-Schaum | 145 |
| Macadamia-Mais-Fladen, Romanesco, Pesto, Forellen-Creme | 146 |
| Mit Ahornsirup glasierte Jacobsmuscheln auf Linsen-Salat | 147 |
| Phở b. mit knusprig gebackenen Wan-Tan | 148 |
| Räucherlachs auf Zucchini-Carpaccio | 149 |
| Räucherlachs-Tatar, Guacamole, Wasabi-Mayonnaise, Chips | 150 |
| Riesen-Gamba mit Jacobsmuschel, dreierlei Reis, Erbse | 151 |
| Saibling-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabi-Creme | 152 |
| Sellerie-Apfel-Süppchen mit gebratenem Sellerie | 153 |
| Shrimps 'Dambala' mit frittiertes Kochbanane | 154 |
| Spargel-Involtini, Feigen-Pesto, Zitrus-Estragon-Soße | 155 |
| Variation vom Lachs mit Linsen-Gemüse, Avocado-Mousse | 156 |
| Warmer Ziegenkäse-Taler auf fruchtigem Feldsalat | 158 |
| Zander-Filet mit Mungobohnen-Salat und Sesam-Chips | 159 |
| Ziegenkäse-Tiramisu | 161 |
| Wild | 163 |
| Hirsch-Filet, Blumenkohl, Trüffel-Schaum, Rotwein-Soße | 164 |
| Hirschkalb-Rücken mit Rotwein-Soße und Waldpilzen | 166 |
| Kaninchen mit Sellerie-Ravioli und Babykarotten | 168 |
| Kaninchen-Rücken im Strudelteig mit Sellerie-Salat | 169 |
| Reh-Filet mit Rotwein-Soße, Pfifferlingen und Spätzle | 170 |
| Reh-Lachs im Filoteig, Steinpilze, Chicorée, Rotwein-Soße | 171 |
| Straußen-Filet mit Pfifferlingen in Thymianrahm | 172 |
| Tauben-Brust und Blutwurst, Balsamico-Kirschen, Majoran | 173 |
| Tauben-Brust, Sellerie-Nussbutter-Püree, Ingwer-Kirschen | 175 |
| Wurst-Schinken | 177 |
| Brezen-Weißwurst-Roulade mit Pilz-Rahmsoße | 178 |
| Index | 179 |

Beilagen

Erbsen-Tortellini

Für 2 Personen

| | | |
|------------------|---------------|------------------|
| 130 g Mehl | 3 Eier | 75 ml Gemüsefond |
| 200 g Erbsen, TK | 1 Schalotte | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 EL Tomatenmark | 1 EL Olivenöl | 1 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer | |

Aus Mehl, einem Ei, zwei Eigelb und Olivenöl einen Nudelteig herstellen. Dazu alle Zutaten verkneten, bis ein homogener Teig entsteht. In den Teig Tomatenmark einkneten, bis er rot ist. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Rapsöl anbraten, Erbsen dazugeben und mit Fond ablöschen. Solange köcheln, bis Erbsen weich sind. Dann durch ein Sieb abgießen und mit Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelteig mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Erbsenpüree in einen Spritzbeutel füllen und kleine Mengen auf dem Teig verteilen. Aus dem Teig zusammen schlagen und mit einem Rundausstecher Halbkreise ausstechen. Daraus Tortellini formen, anschließend in Salzwasser bissfest garen.

Michael Reich am 19. November 2015

Schupfnudeln

Für zwei Personen

| | | |
|--------------------------|------------|------------------|
| 400 g mehlig. Kartoffeln | 100 g Mehl | 30 g Weizengrieß |
| 10 g Speisestärke | 2 Eier | 20 g Butter |
| 1 Bund Petersilie | Salz | Pfeffer |

Kartoffeln in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Gegarte Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen, ein Eiweiß und zwei Eigelbe mit Mehl, Gries, Stärke, Petersilie, Salz und Pfeffer mit der Kartoffelmasse vermischen und gut durchkneten. Kartoffelteig zu einer sechs Zentimeter dicken Rolle formen. Danach in zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden und daraus fingerförmige, acht Zentimeter lange Nudeln formen. Diese in kochendes Salzwasser legen und siedend garen lassen. Dann abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Schupfnudeln darin goldgelb ausbacken. Mit frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Katharina Brandt am 17. November 2015

Tomaten-Reis

Für zwei Personen

| | | |
|-----------------------------|-------------|--------------------------|
| 125 g Langkornreis | 1 Schalotte | 70 g Tomatenmark |
| 400 g stückige Dosentomaten | 1 EL Butter | 10 ml trockener Weißwein |
| Zucker | Salz | Pfeffer |

Für den Tomatenreis Langkornreis in Wasser gar kochen und abschütten. Schalotte abziehen und klein hacken. Butter zum Schmelzen bringen und die Schalotte darin andünsten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Dosentomaten dazu geben, gekochten Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lynn Harder am 07. Oktober 2015

Dessert

Apfelkuchen mit Vanille-Soße

Für zwei Personen

Für den Apfelkuchen:

| | | |
|------------------|------------------|-------------------------|
| 3 Äpfel, Boskoop | 200 g Mehl | 200 g Butter |
| Butter | 50 ml Limoncello | 100 g gehobelte Mandeln |
| 100 g Zucker | 1 Prise Salz | $\frac{1}{2}$ TL Zimt |

Für die Vanillesauce:

| | | |
|-----------------------------|--------------------|-------------|
| 2 Eier | 100 ml Schlagsahne | 25 g Zucker |
| $\frac{1}{2}$ Vanilleschote | | |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl, die Butter, den Zucker, das Salz und den Zimt vermengen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech bröseln. Zehn Minuten in den Backofen geben. Anschließend abkühlen lassen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Limoncello in die Pfanne geben. Die Äpfel in Scheiben schneiden und in der Pfanne braten. Eine Schicht der Streusel in den Servierring geben, die Apfelscheiben darüber legen und mit einer zweiten Streuselschicht bedecken. Weitere fünf Minuten in den Backofen geben.

Für die Vanillesauce die Eier aufschlagen und trennen. Die Eigelbe in eine Schüssel geben. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Die Sahne, den Zucker und das Vanillemark zusammengeben und über dem Wasserbad aufkochen. Die Sahne zu den Eigelben geben und so lange aufschlagen, bis sich die Zutaten binden. Anschließend kühl stellen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend damit den Apfelkuchen umranden. Den Apfelkuchen mit der Vanillesauce auf Tellern anrichten und servieren.

Ellen Hunt am 17. September 2015

Aprikosen-Knödel mit Nuss-Brösel und Karamell

Für 2 Personen

Für die Knödel:

| | | |
|------------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 50 g Toastbrot | 30 g feiner Weizengrieß | 1 unbehandelte Zitrone |
| 25 g Butter | 1 Ei | 100 ml Milch |
| $\frac{1}{2}$ Pckch. Vanillezucker | | |

Für die Füllung:

| | | |
|---------------------|-------------|--------------------|
| 6 frische Aprikosen | 1 EL Zucker | 20 ml Orangenlikör |
|---------------------|-------------|--------------------|

Für die Brösel:

| | | |
|-------------|-------------------|------------|
| 50 g Butter | 40 g Semmelbrösel | 1 EL Sesam |
| 1 EL Zucker | | |

Für das Karamell:

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 50 g Zucker | 40 ml Sahne | 20 g Butter |
|-------------|-------------|-------------|

Für die Knödel die Milch mit der Butter, einer Prise Salz, dem Vanillezucker und geriebener Zitronenschale aufkochen. Anschließend den Grieß einrühren und unter Rühren dick einkochen. Die Masse kurz abkühlen lassen. Das Toastbrot sehr fein hacken. Wenn die Masse abgekühlt ist, die Eier und Brösel vom Toastbrot einrühren.

Für die Füllung die Aprikosen vom Kern befreien, in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangenlikör und dem Zucker in einer Pfanne kurz erhitzen.

Den Gries-Teig zu einer Rolle formen und in acht Portionen teilen. Den Teig flach drücken, mit je einem Teelöffel Aprikosen belegen, einschlagen und zu glatten Knödeln formen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufkochen, die Knödel einlegen und circa 10 bis 15 Minuten schwach köcheln lassen.

Für die Brösel die Butter schmelzen. Die Semmelbrösel, den Sesam und den Zucker zugeben und goldgelb rösten. Die Knödel aus dem Kochwasser herausheben, gut abtropfen lassen und in den Nussbröseln wenden.

Für das Karamell die Butter und den Zucker erhitzen und dann die Sahne zugießen. Wenn sich Klumpen bilden, müssen diese durch Rühren gelöst werden.

Die Aprikosenknödel mit den Nussbröseln und dem Karamell auf Tellern anrichten und garnieren.

Friederike Blümel am 30. Juli 2015

Avocado-Crème mit marinierten Himbeeren

Für zwei Personen

Für die Avocado-Creme:

| | | |
|--------------------|-----------|------------|
| 1 reife Avocado | 1 Zitrone | 1 Ei |
| 1 EL Crème-fraîche | 2 EL Rum | 25g Zucker |
| 2 Blätter Gelatine | | |

Für die Himbeeren:

| | | |
|----------------------------------|------------------|------------------|
| 100 g gefrorene Himbeeren | 25 g Puderzucker | 1 EL Balsamessig |
| $\frac{1}{2}$ Bund frische Minze | | |

Für die Garnitur:

| | |
|-------------------|-------------------------|
| 2 TL Crème-Double | 4 Blätter frische Minze |
|-------------------|-------------------------|

Für die Avocado-Creme Avocado teilen und Fruchtfleisch herauslösen. Mit dem Saft einer Zitrone mischen und pürieren. Crème fraîche leicht cremig schlagen und mit der Avocado-Creme verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rum leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und in Rum auflösen. Rum-Gelatine-Mischung in die Avocado-Creme rühren. Ei trennen. Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und unter die Avocado-Creme heben. Die Creme in Dessertgläser füllen und im Eiswasserbad für etwa zehn Minuten in den Gefrierschrank stellen.

Für die marinierten Himbeeren TK-Himbeeren auftauen, mit Puderzucker bestreuen und Balsamicoessig unterrühren. Minzblätter waschen, zupfen, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Avocado-Creme aus dem Gefrierfach nehmen. Die marinierten Himbeeren darauf anrichten, jeweils mit einem Teelöffel Crème double und Minzblatt garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 12. November 2015

Birnen-Karamell-Tarte mit Vanille-Gewürz-Eis

Für zwei Personen

Für die Birnen-Karamell-Tarte:

| | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------|
| 2 Platten süßer Mürbeteig | 2 feste Birnen | 1 Zitrone |
| 1 EL gehackte Mandeln | 4 EL feiner Rohrzucker | 1 EL Vanillezucker |
| Butter | | |

Für das Vanille-Gewürz-Eis:

| | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 200 ml Bourbon-Vanilleeis | 1 TL gemahlener Zimt | 1 TL gemahlener Anis |
| 1 TL gemahlener Fenchel | 1 TL gemahlener Kardamom | 1 TL gemahlener Koriander |
| 1 TL gemahlener Ingwer | | |

Für die Garnitur:

| | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| 1 Zweig Melisse | 1 Vanilleschote | 2 Stück Sternanis |
|-----------------|-----------------|-------------------|

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tarte Teigplatten in Kreise schneiden und in ausgebutterte Förmchen legen. Mit gehackten Mandeln und Rohrzucker bestreuen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien, in feine Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Zitronenabrieb, Vanillezucker und restlichen Rohrzucker aufstreuen.

Tarte im vorgeheizten Backofen 17 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Vanilleeis mit den Gewürzen verrühren und bis zum Servieren im Gefrierfach kaltstellen.

Tarte aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, mit dem Vanille-Gewürz-Eis anrichten und lauwarm servieren.

Clara Kramer am 24. September 2015

Blätterteig-Ananas-Törtchen

Für zwei Personen

| | | |
|---------------------|----------------------|---------------------|
| 1 Rolle Blätterteig | $\frac{1}{2}$ Ananas | 100 g Kokosstreusel |
| 50 g brauner Zucker | 100 ml Sahne | 1 Zweig Minze |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig mit der Tasse zu Kreisen ausstechen. Kreise an den Seiten einschlagen und Kokosstreusel darauf verteilen. Ananas vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Mit dem braunen Zucker überziehen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Sahne in ein hohes Gefäß geben und aufschlagen.

Das Blätterteig-Ananas-Törtchen auf Tellern anrichten, mit der Minze und der Sahne garnieren und servieren.

Julia Bayer am 06. November 2015

Blitz-Mousse von dunkler Schokolade mit Physalis

Für zwei Personen

| | | |
|----------------------------|------------|-------------|
| 160 g Zartbitterschokolade | 4 Physalis | 40 g Butter |
| 200 ml Sahne | 1 Ei | 40 g Honig |

Eine große Pfanne mit Wasser füllen. Darüber eine Schüssel für ein Wasserbad geben und Butter darin schmelzen. Schokolade in geschmolzene Butter geben und darin auflösen.

Sahne in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handrührgerät steif schlagen. Anschließend kaltstellen.

Zwei Teelöffel der geschmolzenen Schokolade in eine Tasse geben und Physalis darin eintauchen. Auf Backpapier legen und in den Kühlschrank geben. Die restliche Schokolade ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

In einer Schüssel Ei und Honig mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis ein fester, luftiger Schaum entstanden ist. Unter den Eierschaum die abgekühlte Schokolade rühren.

Anschließend vorsichtig die Sahne unterheben.

Die Mousse in Gläser füllen und mit den Physalis auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Bayer am 05. November 2015

Blondie mit Wasabi-Eis, Mango und Macadamia-Nüssen

Für zwei Personen

Für die Blondies:

| | | |
|--------------|------------------------|----------------------|
| 180 g Butter | 100 g weiße Schokolade | 2 Pck. Vanillezucker |
| 2 Eier | 2 TL Backpulver | 200 g Mehl |
| 80 g Zucker | | |

Für das Wasabi-Eis:

| | | |
|------------------|-------------------|--------------|
| 2 Eier | 2 EL Zucker | 300 ml Milch |
| 50 g Milchpulver | 15 g Wasabi-Paste | |

Für die Macadamianüsse:

| | |
|--------------------------------|------------------|
| 10 Macadamianüsse (ungesalzen) | 1 EL Puderzucker |
|--------------------------------|------------------|

Für die Garnitur:

| | | |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1 reife Mango | 1 Schale frische Himbeeren | 1 Schale Erbsenkresse |
| 1 Schale Shiso-Kresse | 1 EL Joghurt | 1 EL Puderzucker |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Wasabi-Eis die Eier aufschlagen und die Eigelbe mit dem Zucker schaumig aufschlagen, bis die Masse weiß und leicht dicklich ist. Die Milch mit dem Milchpulver aufkochen. Anschließend diese unter ständigem Rühren unter die Eiermasse geben, mit Wasabi-Paste abschmecken und in einer Eismaschine frieren.

Für den Teig zuerst die weiße Schokolade mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen. Die Masse dabei nicht zu heiß werden lassen, sonst flockt die Schokolade schnell aus.

In einer Schüssel den Zucker und den Vanillezucker mit zwei Eiern aufschlagen, bis eine schaumige Masse entsteht und der Zucker anfängt sich aufzulösen. Anschließend die Schoko- Butter-Masse dazugeben und gut unterrühren.

Das Mehl in einer Schale mit Backpulver und Salz vermischen. Im Anschluss zu der Schokomasse geben und unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und bei 180 Grad Umluft 25 bis 30 Minuten backen. Nach der Backzeit die Form aus dem Ofen nehmen und den Kuchen in passende Stückchen schneiden.

Für die Macadamianüsse den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen, die Nüsse hinzugeben und darin karamellisieren. Dann auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.

Ein Stück der Blondies mit dem Wasabi-Eis und den Nüssen auf den Teller geben. Mit einem Klecks Joghurt, den Mangowürfeln und den Himbeeren anrichten. Anschließend mit Kresse garnieren, Puderzucker über die Blondies geben und servieren.

Michael Reich am 30. Juli 2015

Bratapfel mit Mandel-Marzipan-Soße

Für zwei Personen

Für den Bratapfel:

2 säuerliche Äpfel 2 EL Aprikosenmarmelade 2 EL Butter

Für die Sauce:

125 ml Milch 50 g Marzipanrohmasse 2 EL gemahlene Mandeln

1 EL Zucker $\frac{1}{2}$ Pck. Vanillezucker 1 Ei

50 g Crème-double 1 EL Rum

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Für den Bratapfel Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Ausgehöhlte Äpfel mit Marmelade füllen, Butter aufstreichen und circa 25 Minuten backen. Für die Sauce Milch aufkochen und Marzipanrohmasse darin auflösen, mit Zucker und Vanillezucker abschmecken. Ei trennen. In die heiße, nicht mehr kochende Milch Eigelb, gemahlene Mandeln, Crème double und Rum einrühren. Sauce abkühlen lassen.

Die heißen Bratäpfel mit der Mandel-Marzipan-Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 13. November 2015

Bratapfel mit Portwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Bratapfel:

2 Äpfel (Boskoop) 1 Orange 100 g Butterschmalz
50 g Vanillezucker 50 g Walnüsse 20 g in Rum eingel. Rosinen
20 ml Calvados 20 ml Apfelsaft 50 g Marzipan
50 g gehackte Mandeln 10 g Zucker 10 g Gewürzmischung

Für die Sauce:

50 ml trockener Portwein 50 ml roter Apfelsaft

Für die Deko:

1 Blatt Frühlingsrollenteig 1 Prise Puderzucker 20 g Butterschmalz

Den Backofen auf 150 Umluft vorheizen.

Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und die Äpfel waagrecht in fünf Scheiben schneiden. Zesten von der Orange reißen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Scheiben mit Butter, Apfelsaft, Zucker und der Gewürzmischung anschwitzen mit Calvados ablöschen und ca. zehn Minuten garen, gelegentlich wenden. Aus dem Marzipan, den Nüssen, den eingelegten Rosinen und Orangenzesten einen Teig kneten. Die Apfelringe wieder zu einem Apfel zusammen setzen und mit der Mischung füllen. Für weitere zehn Minuten im Ofen backen.

Aus Frühlingsrollenteig ein Blatt am Stiel ausschneiden und in Butterschmalz ausbacken. Den Portwein mit dem Apfelsaft etwa fünf Minuten in einer Pfanne reduzieren und als Sauce zu dem Apfel geben.

Den Bratapfel mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit dem Blätterteigblatt und Puderzucker garniert servieren.

Ellen Hunt am 24. September 2015

Brombeer-Crème im Knusper-Körbchen mit frischen Beeren

Für zwei Personen

Für die Brombeercreme:

| | | |
|--------------------------|------------------------|----------------------|
| 250 g frische Brombeeren | 1 unbehandelte Zitrone | 100 g Mascarpone |
| 50 g Naturjoghurt | 100 ml Sahne | 2 Pck. Vanillezucker |
| 50 g Puderzucker | | |

Für die Beeren:

| | | |
|------------------------|--------------------|-------------------|
| 50 g Brombeeren | 50 g Himbeeren | 50 g Erdbeeren |
| 1 unbehandelte Zitrone | 1 Knolle Ingwer | 4 EL Himbeeressig |
| 3 EL Agavensirup | 1 Schuss Brantwein | |

Für das Körbchen:

| | | |
|---------------------|---------------------------|------------|
| 3 Blätter Yufkateig | 2 EL gemahlene Haselnüsse | Rohrzucker |
| Butter | | |

Für die Garnitur:

| | | |
|-----------------------|----------------|-------------|
| 1 Riegel Sesamkrokant | 0,5 Bund Minze | Puderzucker |
|-----------------------|----------------|-------------|

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Körbchen zwei ofenfeste Förmchen mit Butter austreichen und mit den gemahlene Haselnüssen austreuen. Die Yufkablätter mit flüssiger Butter bis zum Rand bestreichen, je ein Blatt vorsichtig in je ein Förmchen drücken und die überhängenden Enden einschlagen. Anschließend mit dem Rohrzucker bestreuen. Die Förmchen circa 10 bis 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Für die frischen Beeren die Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren mit dem Himbeeressig, dem Agavensirup, etwas Brantwein sowie dem Abrieb einer Zitrone und etwas geriebenem Ingwer vermengen und alles ziehen lassen.

Für die Creme die Brombeeren pürieren, dann durch ein Sieb passieren und mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker vermischen. Den Joghurt und die Mascarpone untermengen. Etwas Schale von der Zitrone reiben und dazugeben. Die Sahne steif schlagen und anschließend unter die Creme heben.

Die Förmchen mit den Körbchen abkühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen lösen und komplett auskühlen lassen.

Etwas Minze zupfen. Das Sesamkrokant brechen.

Die Brombeercreme im Knusperkörbchen mit den frischen Beeren auf Tellern anrichten, mit der Minze, dem Puderzucker und etwas Sesamkrokant garnieren und servieren.

Clara Kramer am 03. September 2015

Brombeer-Marzipan-Crumble, Mokka-Gewürz-Sahne, Zimt-Eis

Für zwei Personen

Für den Crumble:

| | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------|
| 100 g frische Brombeeren | 1 Zitrone | 80 g kalte Butter |
| 100 g Mehl | 50 g feiner Rohrzucker | 1 EL Vanillezucker |
| 80 g Marzipanrohmasse | 10 Amarettini | 4 EL Cassis-Likör |
| 3 EL Amaretto-Likör | | |

Für die Mokka-Gewürz-Sahne:

| | | |
|-----------------------------|-------------|-------------------------|
| 200 g Schlagsahne | 1 EL Zucker | 1 EL arab. Kaffeegewürz |
| 1 EL Instant Espressopulver | | |

Für das Zimt-Eis:

| | |
|---------------------------|---------------------|
| 200 ml Bourbon-Vanilleeis | 3 EL Zimt, gemahlen |
|---------------------------|---------------------|

Für die Garnitur:

| | | |
|----------------|----------------------|-----------------|
| 4 Brombeeren | 2 Schoko-Mokkabohnen | 1 Zweig Melisse |
| 3 Stangen Zimt | Puderezucker | |

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Crumble die Zitrone abwaschen und die Schale abreiben. Butter und Marzipan zerpfücken und mit etwas Rohrzucker, Vanillezucker, Mehl, zerstoßenen Amaretti, Amaretto-Likör und etwas Zitronenabrieb vermengen und zu Streuseln verkneten.

Die Brombeeren mit dem Cassis-Likör, ein wenig Zitronenabrieb und etwas Rohrzucker marinieren. In die Auflaufform füllen und die Streusel gleichmäßig drauf verteilen. Den Crumble im vorgeheizten Backofen auf der oberen Schiene circa 20 bis 25 Minuten backen bis die Streusel goldbraun und knusprig sind. Nach dem Backen auskühlen lassen.

Für das Zimt-Eis das Vanilleeis mit dem Zimt verrühren. Das Eis bis zum Servieren wieder ins Gefrierfach stellen.

Sahne mit Zucker und Kaffee-Gewürzmischung verrühren. In eine Espuma-Flasche füllen. Die Flasche bis zum Servieren kalt stellen.

Den Crumble mit Puderezucker bestäuben und mit Mokka-Gewürz-Sahne und Zimt-Eis anrichten. Mit Melisseblättchen, Brombeeren, Zimtstangen und Mokkabohnen garnieren und noch lauwarm servieren.

Clara Kramer am 25. September 2015

Feigen im Kokos-Mantel mit zweierlei von der Himbeere

Für zwei Personen

Für die Feigen:

| | | |
|------------------|------------------|--------------------|
| 4 Feigen | 60 g Mehl | 4 EL Rohrohrzucker |
| 60 ml Kokosmilch | 2 EL Kokosraspel | Frittierfett |
| 1 Prise Salz | | |

Für die Himbeersauce:

| | |
|---------------------|--------------------|
| 100 g TK- Himbeeren | 4 EL Rohrohrzucker |
|---------------------|--------------------|

Für die kalte Himbeerkugel:

| | | |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| 100 g TK-Himbeeren | 60 g Sojajoghurt | 30 g Agavendicksaft |
| Kokosraspel, zur Garnitur | | |

Frittierfett in der Fritteuse erhitzen.

Für die Feigen Mehl, Rohrzucker, Kokosraspel, Kokosmilch und eine Prise Salz vermengen. Feigen waschen. Drei Feigen vierteln, in der Mehl-Mischung wenden und in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für die Himbeersauce Himbeeren mit Rohrzucker in einem Topf erhitzen.

Für die Himbeerkugel Himbeeren, Sojajoghurt und Agavendicksaft mit dem Stabmixer pürieren und die Masse ins Tiefkühlfach stellen.

Übrige Feige in hauchdünne Scheiben schneiden und zusammen mit den gebackenen Feigen, der Himbeersauce und Himbeerkugel anrichten und mit Kokosflocken garniert servieren.

Ramona Kuen am 12. November 2015

Flambierte Banane

Für zwei Personen

| | | |
|----------------------------|----------------------|--------------------|
| 1 reife Banane | 1 Orange | 1 Zitrone |
| 80 g Butter | 20 ml Grenadinesirup | 20 ml Rum |
| 2 EL brauner Zucker | 1 Prise Zimt | 1 Prise Muskatnuss |
| 1 Zweig Pfefferminzblätter | | |

Die Zitrone und die Orange halbieren und den Saft auspressen. Eine Pfanne erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Die Butter hinzugeben und vermischen. Die Banane längs halbieren und in der Zuckerbutter leicht braten. Anschließend den Saft der Orange und den Saft der Zitrone hinzugeben und mit Zimt, Muskatnussabrieb und Grenadinesirup abschmecken.

Abschließend den Rum über die Banane gießen und flambieren.

Die Banane auf Tellern anrichten und mit der Minze garnieren.

Elizaneda Gerner am 23. Juli 2015

Gin Basil Smash-Sorbet mit Basilikum-Soße und Früchten

Für zwei Personen

Für das Sorbet:

| | | |
|-------------------------|------------------------|--------------|
| 3 unbehandelte Zitronen | 2 Blatt weiße Gelatine | 250 g Zucker |
| 2 frische Eier | 250 ml Wasser, still | 100 ml Gin |

Salz

Für die Basilikum-Sauce:

| | | |
|------------------|-------------------|----------|
| 1 Bund Basilikum | 2 weiße Pfirsiche | 1 Orange |
|------------------|-------------------|----------|

Für die Früchte:

| | | |
|-------------------|-------------------|----------------------|
| 4 große Erdbeeren | 10 Heidelbeeren | 8 Himbeeren |
| 1 Banane | 1 gelber Pfirsich | 1 EL Mandelblättchen |

Für die Sauce die Orangen auspressen, die Pfirsiche schälen und entkernen. Dann zusammen mit dem Basilikum und etwas Orangensaft pürieren.

Für das Sorbet die Schale der Zitronen fein abreiben, die Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Zucker in einem Kochtopf mit 250 Mililiter Wasser aufkochen und leise köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Zitronenabrieb hinzugeben und noch wenige Minuten köcheln lassen.

Den Zuckersirup in eine Schüssel geben, die Gelatine darin aufweichen und den Zitronensaft hinzugeben. Im Eiswasserbad abkühlen lassen. Die Eier aufschlagen und das Eiweiß vom Eigelb trennen. Anschließend das Eiweiß mit einer Prise Salz in der Kitchen Aid aufschlagen.

Den Eischnee zur abgekühlten Zitronenmischung geben und vorsichtig unterheben. Die Sorbetmasse in die Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

Die Früchte waschen und schneiden, anschließend die Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten. Das Gin Basil Smash-Sorbet und die Basilikum-Sauce zusammen mit dem geschnittenen Obst und den gerösteten Mandelblättchen auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 30. Juli 2015

Himbeer-Bananen-Crumble mit Holunder-Sahne

Für zwei Personen

Für den Crumble:

| | | |
|-----------------------------|------------------|------------------------|
| 2 große Bananen | 1 Limette | 150 g TK-Himbeeren |
| 50 g gemahl. Haselnusskerne | 100 g Mehl | 60 g feiner Rohrzucker |
| 60 g kalte Butter | 2 EL Puderzucker | |

Für die Holundersahne:

| | |
|--------------------|--------------------|
| 200 ml Schlagsahne | 4 EL Holundersirup |
|--------------------|--------------------|

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Nüsse grob hacken, mit dem Mehl, dem Rohrzucker, der Butter in kleinen Stücken und drei Esslöffeln kaltem Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Streusel kalt stellen. Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft mischen. Die gefrorene Himbeeren und Puderzucker untermischen.

In zwei ofenfesten Förmchen die Bananen-Himbeer-Mischung verteilen. Streusel gleichmäßig darauf streuen. Im Backofen 25 Minuten backen.

Die Sahne steif schlagen und mit Holundersirup mischen.

Den Crumble anrichten und mit der Holundersahne garnieren.

Friederike Blümel am 16. Juli 2015

Himbeer-Mascarpone-Eis mit Banane und Cashewkernen

Für zwei Personen

Für das Eis:

500 g Himbeeren 1 Zitrone 500 g Mascarpone
150 g Zucker 5 Eier

Für die Bananen:

3 Bananen 2 Zitronen 1 Bund Basilikum
100 ml Honig

Für die Cashewkerne:

150 g Cashewkerne 150 g brauner Zucker

Die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Zitronenschale abreiben. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker kräftig verrühren. Anschließend die Mascarpone, die Zitronenschale und die passierten Himbeeren unterrühren. Die Eismasse in die Eismaschine geben.

Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Die Bananen mit dem Zitronensaft, dem Basilikum sowie dem Honig marinieren.

Die Cashewkerne mit dem braunen Zucker in einer Pfanne ohne Fett karamellisieren.

Das Eis mit den marinierten Bananen auf Tellern anrichten und mit den karamellisierten Cashewkernen garnieren.

Niklas Zeiner am 13. August 2015

Himbeer-Sorbet auf Kokos-Panna-cotta-Spiegel

Für zwei Personen

Für das Himbeersorbet:

150 g Himbeeren (TK) 10 frische Himbeeren 2 Blätter Zitronenmelisse
30 g Agavendicksaft 100 g Sojajoghurt, natur

Für den Spiegel:

300 ml Kokoscreme 200 ml vegane Schlagcreme 3 g Agar-Agar
40 g Rohrzucker 1 Vanilleschote

Himbeeren, Zitronenmelisse, Agavendicksaft und Sojajoghurt in einer Moulinette gut durchmischen und anschließend ins Tiefkühlfach geben.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Sojaschlagcreme und die gesüßte Schlagcreme mit Agar-Agar, dem Rohrzucker und dem Vanillemark mit einem Schneebesen vermengen. Einen kleinen Topf erhitzen und das Ganze darin vorsichtig unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Hitze reduzieren und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Auf einem Teller anrichten und ebenfalls kurz ins Tiefkühlfach geben.

Das Himbeersorbet auf den Kokos- Panna cotta-Spiegel geben und servieren.

Ramona Kuen am 29. Oktober 2015

Holunderbeer-Suppe, Grießnocken, karamellisiertes Obst

Für zwei Personen

Für die Holunderbeersuppe:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 Apfel | 1 Birne | 1 unbehandelte Zitrone |
| 1 TL Stärke | 400 ml Holunderbeersaft | 250 ml Apfelsaft |
| 100 ml trockener Weißwein | 4 EL Zucker | 1 Zimtstange |

Für die Grießnocken:

| | | |
|------------------------|------------------|--------------------|
| 1 unbehandelte Zitrone | 1 Ei | 125 ml Milch |
| 1 EL Butter | 50 g Weizengrieß | 1 TL Vanillezucker |
| 1 TL Zucker | Minze | |

Für die Holunderbeersuppe die Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Holunderbeersaft und 200 ml Apfelsaft mit drei Esslöffel Zucker, Zimtstange sowie Zitronenschale aufkochen und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

In kleinem Topf Milch und Butter erwärmen. Zitrone waschen. Dann Schale abreiben und gemeinsam mit Weizengrieß, Zucker und Vanillezucker zu Milch und Butter hinzugeben. Unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Wenn sich die Masse vom Topfboden löst, Topf vom Herd nehmen und Ei zügig unterrühren. Alles abkühlen lassen.

Zimtstange aus Suppe entfernen. Stärkemehl mit übrigem Apfelsaft anrühren und zur Suppe geben. Anschließend Suppe noch einmal kurz aufkochen. Apfel und Birne waschen. Apfel schälen und Kerne entfernen. Zur Hälfte in Spalten schneiden. Birne ungeschält halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Restlichen Zucker in kleiner Pfanne karamellisieren lassen. Apfel- und Birnenspalten hinzufügen und mit Weißwein sowie Zitronensaft ablöschen. Alles kurz aufkochen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Einem Topf mit Salzwasser aufkochen und anschließend Hitze zurückdrehen. Aus der Grießmasse mit zwei Esslöffeln Nocken formen. Diese in Salzwasser geben und gar ziehen lassen. Sobald Nocken vom Topfboden nach oben steigen, sind sie fertig.

Holunderbeersuppe mit Grießnocken und karamellisiertem Obst in tiefen Teller anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Anke Zimmermann am 22. Oktober 2015

Kaiserschmarrn mit karamellisierten Walnüssen und Äpfeln

Für zwei Personen

Für den Schmarrn:

| | | |
|--------------|----------------------|-----------------|
| 30 g Mehl | 2 TL Zucker | 1 TL Rum |
| 100 ml Sahne | 80 g geklärte Butter | 1 Orange |
| 1 Zitrone | 6 Eier | 80g Puderzucker |
| 1 Prise Salz | | |

Für die karamellisierten Walnüsse:

| | | |
|--------------------|----------------------|--------------------|
| 1 Apfel (Jonagold) | 30 g Walnüsse | 3 Orangen |
| 3 TL Zucker | 40 g Butter, geklärt | 20 ml Orangenlikör |

Für die Garnitur:

| | |
|-----------------|-------------|
| 4 Blätter Minze | 3 TL Zucker |
|-----------------|-------------|

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit dem Mehl, dem Rum, der Sahne, einer Prise Salz, dem Zucker sowie Zitronen- und Orangenabrieb mit dem Handrührgerät vermengen. Anschließend das Eiweiß unterheben. In einer ofenfesten Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Masse hineingeben. Anschließend in den Ofen schieben und backen bis die Oberseite goldbraun ist. Für die karamellisierten Walnüsse den Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne den Zucker und die Butter goldbraun werden lassen. Anschließend die Apfelstückchen und die Walnüsse hinzufügen und bei mittlerer Hitze karamellisieren. Die Orangen auspressen und die Äpfel damit und mit dem Orangenlikör ablöschen und einreduzieren lassen.

Für die Garnitur den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit einem Löffel auf einem Backpapier ein Gitter formen und abkühlen lassen. Die Schmarrnmasse aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln in Stücke zerteilen. Die restliche Butter dazugeben und alles mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren.

Den Schmarrn mit dem Apfel-Karamell auf Tellern anrichten, mit dem Gitternetz und frischer Minze garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 15. Oktober 2015

Nougat-Pfeffer-Strudel mit Sauerkirschen, Vanille-Schaum

Für zwei Personen

Für den Strudel:

4 Blätter Strudelteig, à 10x10 cm 4 Nougatpralinen 2 EL Butter
1 TL schwarzer Pfeffer

Für die Sauerkirschen:

300 g Sauerkirschen (TK) 200 ml trockener Rotwein 150 ml Sahne
6 EL Puderzucker 1 TL Weizenstärke

Für den Vanille-Schaum:

150 ml Milch 1 Vanilleschote 1 EL Zucker

Für die Garnitur:

1 Bund Minze

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter für den Strudel schmelzen. Den Strudelteig mit der zerlassenen Butter einstreichen. Die Nougatpralinen mit dem Pfeffer bestreuen und in die Mitte der Strudelquadrate setzen. Den Strudelteig zu kleinen Säckchen zusammenfalten und auf einem mit Backpapier belegten Blech 14 Minuten backen.

Für den Vanille-Milchschaum die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Milch, den Zucker und das Vanillemark aufkochen. Anschließend acht Minuten ziehen lassen und kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen.

Für das Sauerkirschkompott drei Esslöffel Puderzucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Auf die Hälfte einkochen, mit der Weizenstärke sämig binden und abkühlen lassen. Sechs Esslöffel gefrorene Sauerkirschen leicht auftauen lassen, im noch leicht gefrorenem Zustand klein schneiden und dem Rotwein beifügen.

Für das Eis die gefrorenen Sauerkirschen mit drei Esslöffel Puderzucker und der Sahne zu einem cremigen Eis pürieren.

Den kleinen Nougat-Pfeffer-Strudel mit dem Sauerkirscheis, dem Sauerkirschkompott und dem Vanille-Milchschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 09. Juli 2015

Orangen-Muffin mit Sahne und gerösteten Mandel-Blättern

Für zwei Personen

Für die Muffins:

| | | |
|----------------------------|-------------------|------------------------|
| 2 Orangen | 1 Ei | 250 g Mehl |
| 2 TL Backpulver | 2 EL Zucker | 50 g gehackte Walnüsse |
| 100 ml Milch | 80 ml Orangensaft | 20 ml Orangenlikör |
| 80 ml neutrales Pflanzenöl | 1 Prise Salz | |

Für die Sahne:

| | | |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|
| 2 Riegel Zartbitterschokolade | 100 ml Schlagsahne | 1 TL Vanillezucker |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|

Für die Garnitur:

50 g Mandelblätter

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Muffins eine Orange halbieren und den Saft auspressen, aus der anderen Orange Filets schneiden. Mehl, Backpulver, Zucker, Nüsse und Salz in einer Schüssel vermengen.

Milch, Öl, Ei, Orangensaft und Likör in einer anderen Schüssel verrühren. Beides zusammen gießen, rasch vermischen und in gefettete Muffinförmchen füllen. Auf den Teig jeweils ein Orangenfilet setzen und im vorgeheizten Ofen circa 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Muffins fünf Minuten in der Form ruhen lassen.

Sahne mit Vanillezucker halbsteif schlagen. Mandelblätter ohne Fett rösten. Zartbitterschokolade raspeln.

Muffins mit der Sahne und den gerösteten Mandelblättern sowie Schokoladenraspeln auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 12. November 2015

Pistazien-Mousse und Beeren-Eis mit Matcha-Biscuit

Für zwei Personen

Für den Biscuit:

| | | |
|--------------------------------|-----------------------|----------------|
| 5 Eier | 5 EL Zucker | 5 EL Mehl |
| $\frac{1}{2}$ Paket Backpulver | 1 Paket Vanillezucker | 50 g Matchatee |

Für das Eis:

| | | |
|-------------------------|--------------------------|----------------------|
| 1 kg Beerenmischung, TK | 1 $\frac{1}{2}$ Limetten | 400 ml Crème-fraîche |
| 400 ml Buttermilch | 200 g Puderzucker | Salz |

Für die Tonka-Sabayon:

| | | |
|--------------|----------------------|--------------------------|
| 5 Eier | 2 cl Apfelbranntwein | 100 ml trockener Rotwein |
| 1 Tonkabohne | 1 Vanilleschote | 50 g Zucker |

Für die Mousse:

| | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------|
| 100 g Pistazien, ungesalzen | 10 ml Pistaziensirup | 100 ml Sahne |
| 200 g Quark | 2 EL Schmand | 1 Vanilleschote |
| 30 g Vanillezucker | 20 g Zucker | |

Für die Garnitur:

| | |
|-----------------|----------------------|
| 1 TL Aktivkohle | 25 g ganze Pistazien |
|-----------------|----------------------|

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitzen vorheizen.

Für den Biscuit Eier trennen und Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Eigelb mit Zucker, Matchatee und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach Mehl und Backpulver unterrühren. Eischnee unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und 15 bis 20 Minuten backen.

Für das Eis gefrorenen Beeren mit Crème fraîche, Buttermilch, Puderzucker, Saft einer halben Limette und etwas Limettenschale pürieren und in einer Eismaschine zubereiten.

Für die Sabayone Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Eier trennen und das Eigelb in einer Metallschüssel über einem Wasserbad mit Vanillemark und -schote, einer Prise geriebener Tonkabohne, Zucker, Apfelbranntwein und Rotwein mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden.

Für die Mousse Pistazien in einem Mörser zerkleinern. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Pistazien, Quark, Schmand, Vanillezucker, Mark der Vanilleschote, Zucker und Pistaziensirup miteinander vermengen. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, anschließend kalt stellen.

Biscuit auf Tellern zerbröseln und zusammen mit Eis, Mousse und Sabayone anrichten. Mit Aktivkohle und gehackten Pistazien garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 19. November 2015

Schneegestöber mit weißer Schokolade

Für zwei Personen

| | | |
|-----------------|--------------------|--------------------------------------|
| 60 g Mascarpone | 60 g Magerquark | 60 g Quarkcreme |
| 50 g Sahne | 100 g TK-Himbeeren | $\frac{1}{4}$ Tafel weiße Schokolade |
| 40 g Zucker | | |

Den Zucker mit der Sahne in eine Schüssel geben und halb steifschlagen. Anschließend den Quark, die Quarkcreme und die Mascarpone unterheben.

Die Himbeeren in ein Dessertglas geben, darauf die Quarkmasse verteilen und die weiße Schokolade darüber raspeln.

Dietmar Walter am 20. August 2015

Schoko-Törtchen mit Flüssig-Kern und Lavendel-Eis

Für zwei Personen

Für das Lavendel-Eis:

| | | |
|-------------------------------|----------------------------|-----------|
| 1 Bund Lavendeldolden/-blüten | 500 ml Bourbon-Vanille-Eis | 1 Zitrone |
|-------------------------------|----------------------------|-----------|

Für das Schokotörtchen:

| | | |
|-----------------------------|-------------|--------|
| 60 g dunkle Kuvertüre (70%) | 50 g Butter | 2 Eier |
| 60 g Zucker | 30 g Mehl | |

Für die Erdbeeren:

| | | |
|-------------------|------------------------------------|------------------------|
| 100 g Erdbeeren | $\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone | 2 Zweige frische Minze |
| 4 EL Himbeeressig | 3 EL Agavensirup | 1 Schuss Branntwein |
| zum Garnieren | 0,5 Bund Minze | 0,5 Bund Melissen |
| Puderzucker | | |

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Das Eis leicht antauen lassen, die Lavendelknöschen von den Stängeln abzupfen und in einen Topf geben. Das Eis mit den Vanilleknöschen vermengen, und mit dem Abrieb einer Zitrone abschmecken.

Für das Törtchen die Kuvertüre mit der Butter in einer Schüssel über einem heißem Wasserbad schmelzen lassen. Nebenbei in einer Schüssel die Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen. Sobald die Kuvertüre geschmolzen ist, die Ei-Zucker-Mischung unter die Schokolade heben und das Mehl untersieben. Wenn keine Klümpchen mehr im Teig sind, die Masse kalt stellen. Sobald die Masse kalt ist, in mit Backpapier ausgelegte Aluminiumringe bzw. Auflaufförmchen abfüllen. Damit der Kern flüssig bleibt, muss das Törtchen bei großer Hitze kurz gebacken werden. Das Backblech mit dem Törtchen sieben Minuten direkt auf den Boden des Ofens stellen.

Für die Erdbeeren die Minze zupfen und fein hacken. Die Erdbeeren vom Grün befreien, putzen, in feine Streifen schneiden und vorsichtig mit dem Himbeeressig, dem Agavensirup, etwas Branntwein sowie etwas Zitronenabrieb und den gehackten Minzblättchen vermengen und alles ziehen lassen.

Zum Garnieren ein paar Blätter Minze und Melisse zupfen.

Das warme Schokotörtchen mit dem flüssigen Kern, dem Lavendeleis und dem Erdbeercarpaccio auf Tellern anrichten, mit den Minze- und Melissenblättchen sowie dem Puderzucker garnieren und sofort servieren.

Clara Kramer am 04. September 2015

Schokoladen-Törtchen mit Erdbeeren und Marsala-Sabayon

Für zwei Personen

Für die Schokoladentörtchen:

| | | |
|-------------|----------------------------|---------------------------|
| 2 Eier | 30 g Mehl | 40 g Zucker |
| 50 g Butter | 45 g Zartbitter-Schokolade | 45 g Vollmilch-Schokolade |

Für die Erdbeeren:

| | | |
|-------------------|------------------|--------------------------|
| 6 Erdbeeren | 1 Orange | 1 EL Pistazien, geschält |
| 2 EL Cuarão-Likör | 30 g Puderzucker | 1 Vanilleschote |

Für die Zabaione:

| | | |
|--------|----------------|------------------|
| 3 Eier | 120 ml Marsala | 40 g Puderzucker |
|--------|----------------|------------------|

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Schokoladentörtchen Wasser in einen Topf geben und erhitzen. In eine kleinere Schüssel die Schokolade und die Butter über dem Wasserbad schmelzen. Die Eier, den Zucker und das Mehl mit einem Schneebesen mischen und die Schokoladen-Butter-Mischung hinzugeben. In Muffinförmchen geben und für sieben Minuten im Ofen backen.

Die Erdbeeren vom Grün befreien, die Orange halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Aus dem Orangensaft, dem Puderzucker, dem Vanillemark und dem Cuarão-Likör zusammengeben. Die Erdbeeren darin marinieren. Die Pistazien zerhacken und darauf streuen.

Für die Marsala-Zabaione die Eier aufschlagen und das Eigelb mit dem Puderzucker und dem Marsala-Likör in einer Schüssel vermischen. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. So viel Wasser in einem Topf erhitzen, dass der Topf mit den Zutaten das Wasser nicht berührt. Mit einem Schneebesen den Schüsselinhalt so lange schlagen, bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Die Schokoladentörtchen mit marinierten Erdbeeren und der Marsala-Zabaione auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 02. Juli 2015

Schokolava

Für zwei Personen

| | | |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| 175 g Zartbitterschokolade (70%) | 175 g Butter | 6 Eier |
| 50 g Mehl | 75 g Zucker | 100 g Butter |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Förmchen gut mit 30 Gramm Butter einfetten. Die Schokolade zerbröckeln und die restliche Butter in Würfel schneiden. Zusammen in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren schmelzen.

Zwei der Eier aufschlagen und trennen. Die Eigelbe mit dem Mehl in die Schokoladenmasse geben. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Die vier weiteren Eier aufschlagen und mit dem Zucker so lange mithilfe eines Handrührgeräts rühren, bis die Creme eine hellgelbe Farbe hat und schaumig ist. Die Schokoladenmischung unter die Eier-Zucker-Mischung rühren. Den Teig in die Förmchen füllen und für zwölf Minuten in den Backofen geben. Vor dem Servieren fünf Minuten ruhen lassen.

Die Schokolava auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 06. August 2015

Sommerlicher Cheesecake mit Maracuja-Topping

Für zwei Personen

Für den Streuselteig:

| | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 150 g Vollkornkekse (12 Stück) | 45 g Zucker | 90 g zimmerwarme Butter |
| 30 g Mehl | $\frac{1}{2}$ TL Backpulver | $\frac{1}{2}$ EL Vanillezucker |

Für die Cheesecake-Füllung:

| | | |
|-----------------------|------------------------|----------------------|
| 300 g Frischkäse | 45 g Zucker | 250 ml Schlagsahne |
| 2 TL Vanillezucker | 1 unbehandelte Zitrone | 10 frische Erdbeeren |
| 10 frische Blaubeeren | | |

Für das Topping:

| | | |
|-------------|--------------------|-------------------|
| 2 Maracujas | 50 ml Maracujasaft | 1 TL Speisestärke |
|-------------|--------------------|-------------------|

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für den Streuselteig die Kekse in einer Küchenmaschine fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Zucker, Butter, Mehl, Backpulver und Vanillezucker dazugeben und zu einem Streuselteig kneten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen und für etwa zehn Minuten in den Backofen geben. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Füllung den Frischkäse und den Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Die Sahne langsam unterheben. Vanillezucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft hinzufügen und alles mit dem Handrührgerät zu einer Creme verrühren. Die Erdbeeren und Blaubeeren abbrausen, abtropfen lassen und unter die Creme mischen.

Für das Topping die Maracujas waschen, halbieren und das Fleisch auskratzen. Gemeinsam mit dem Maracujasaft in einem kleinen Topf aufkochen. Die Speisestärke mit einem Esslöffel kaltem Wasser verrühren, den Saft damit andicken und anschließend abkühlen lassen.

Die drei Komponenten übereinander schichten, in Gläser füllen und servieren.

Katharina Brandt am 07. August 2015

Vanille-Eis mit Kernöl, Roter Bete und Kürbis-Kernen

Für 2 Personen

Für das Eis:

| | | |
|-------------------|---------------------------|-------------|
| 1 EL Kürbiskernöl | 85 g gesüßte Kondensmilch | 25 ml Milch |
| 75 g Mascarpone | 1 Vanilleschote | Salz |

Für die Rote Bete:

| | | |
|-------------------------------|-------------|------------------------|
| 2 Kugeln vorgegarte Rote-Bete | 1 EL Zucker | 50 ml weißer Balsamico |
| 125 ml Rote-Bete-Saft | | |

Für die Kürbiskerne:

| | |
|------------------|-------------|
| 50 g Kürbiskerne | 2 EL Zucker |
|------------------|-------------|

Für die Garnierung:

| | | |
|-------------|------------------------|-----------------------------|
| 1 EL Kernöl | 1 Schale Erbsen-Kresse | 1 Schale Rote-Bete-Sprossen |
|-------------|------------------------|-----------------------------|

Für das Eis Kondensmilch, Milch und Mascarpone vor der Zubereitung im Kühlschrank sehr kalt stellen. Kondensmilch mit Salz, ausgekratztem Mark der Vanilleschote, Öl und Milch pürieren. Dann die Mascarpone unterheben und in die Eismaschine geben.

Aus Roter Bete mit Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Zucker im Topf karamellisieren, mit Balsamico und Saft ablöschen. Sud dicklich einkochen lassen. Dann Rote-Bete-Kugeln im Sud glasieren.

In einer Pfanne Zucker karamellisieren und Kürbiskerne dazugeben. Kerne gut durchmischen und auf ein Backpapier zum Auskühlen geben.

Eis und Rote Bete auf Teller geben, mit karamellisierten Kernen, Kresse und Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 19. November 2015

Warme Apfel-Tarte mit Preiselbeer-Sorbet

Für zwei Personen

Für das Sorbet:

| | | |
|----------------------------|-------------------|----------------|
| 400 g Preiselbeerkonfitüre | 100 ml Cassissaft | 10 ml Portwein |
| 10 g Ingwer | Pfeffer | |

Für die Apfeltarte:

| | | |
|----------------------------|------------------------------------|-------------|
| 250 g fertiger Blätterteig | 5 kleine Äpfel (süß-säuerlich) | 50 g Butter |
| 3 TL Blütenhonig mit Zimt | 2 $\frac{1}{2}$ EL Mandelblättchen | Puderzucker |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Cassissaft und die Preiselbeerkonfitüre mit einem Mixer fein pürieren und in einer Eismaschine cremig fest gefrieren lassen. Das Sorbet bis zur weiteren Verwendung im Gefrierfach aufbewahren.

Den Blätterteig circa drei Millimeter dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher von zwölf Zentimetern Durchmesser vier Kreise ausstechen, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden und diese rosettenartig auf die Blätterteigkreise legen. Die Butter mit dem Honig schmelzen, die Tarte damit einstreichen und im Backofen circa zwölf bis 15 Minuten goldbraun backen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Je eine große Kugel Preiselbeersorbet auf die noch warmen Tarte geben, mit Mandelblättchen bestreuen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Katharina Brandt am 24. September 2015

Warmer Schokoladen-Kuchen mit Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für den Kuchen:

| | | |
|-------------------------|-----------------|--------------------|
| 50 g dunkle Kuvertüre | 1 Ei | 25 g weiche Butter |
| 20 g Puderzucker | 25 g Zucker | 25 g Mehl |
| 2 Schoko-Toffee-Bonbons | 1 EL Butter | 1 EL Mehl |
| 1 EL Puderzucker | 3 Blätter Minze | |

Für das Mango-Chutney:

| | | |
|---------------------------|------------------|-------------------|
| 1 reife Mango | 1 Vanilleschote | 200 g Zucker |
| 100 ml trockener Weißwein | 100 ml Mangosaft | 1 EL Speisestärke |

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Mango-Chutney die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mango schälen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Weißwein und Mangosaft ablöschen. Vanillemark dazugeben und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit binden. Mangowürfel hinzugeben und aufkochen lassen. Dann abkühlen.

Für den Kuchen Kuvertüre klein hacken und in einer Metallschüssel über dem Wasserbad auflösen. Das Ei trennen. Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Eigelb mit Butter und Puderzucker schaumig schlagen. Gesiebtes Mehl und Kuvertüre langsam zur Butter-Eigelb-Masse hinzufügen und unterheben. Eischnee unterheben. Förmchen einfetten und mehlieren. Die Hälfte der Kuchenmasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen, jeweils einen Schokoladen-Toffee-Bonbon hineinsetzen und mit dem restlichen Teig bedecken. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 170 Grad Ober-/Unterhitze etwa 12 Minuten backen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Küchlein mit dem Mango-Chutney auf Tellern anrichten und mit den Minzeblättern garniert servieren.

Lynn Harder am 09. Oktober 2015

Yufka-Lasagne mit weißer Schokolade

Für zwei Personen

Für die Yufka-Lasagneblätter:

| | |
|----------------|-----------------------------|
| 6 Yufkablätter | 500 ml neutrales Pflanzenöl |
|----------------|-----------------------------|

Für die weiße Schokolade:

| | | |
|------------------------|----------------------------|------------------------|
| 150 g Weiße Schokolade | 300 g Mascarpone | 4 EL Schlagsahne |
| 4 EL Zucker | 2 TL Flüssiger Blütenhonig | 4 EL gehackte Walnüsse |

Für die Yufka-Lasagne die Yufkablätter zu circa sieben mal sieben Zentimeter großen Quadraten schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Yufkablätter in dem heißen Fett ausbacken. In einer Pfanne Zucker schmelzen und gehackte Walnüsse darin karamellisieren.

Für die weiße Schokoladencreme Mascarpone mit Sahne glattrühren. Weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen und unter die Mascarpone-Sahne-Masse heben.

Yufkablätter und weiße Schokoladencreme abwechselnd auf einen Teller schichten. Am Schluss den Honig darüber träufeln und servieren.

Lynn Harder am 08. Oktober 2015

Fisch

Doraden-Filet des îles mit Maisgrieß

Für zwei Personen

Für den Fisch:

| | | |
|--------------------|-------------------------|------------------------|
| 200 g Doradenfilet | 1 Mango | 5 Erdbeeren |
| 1 Kiwi | 2 unbehandelte Zitronen | 1 unbehandelte Limette |
| 1 roter Paprika | 1 gelber Paprika | 1 Tomate |
| 1 Knoblauchzehe | 2 rote Chilischoten | 2 EL Mehl |
| 50 ml Olivenöl | Chilipulver | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Für den Grieß:

| | | |
|-------------------|-----------------|--------------------------|
| 100 g Maisgrieß | 1 Knoblauchzehe | 1 Bund glatte Petersilie |
| 100 ml Gemüsefond | Olivenöl | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Den Fisch waschen und trocken tupfen und mit der Zitrone einreiben. Anschließend leicht mit dem Mel bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch bei schwacher Hitze anbraten.

Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate und die Erdbeeren vom Strunk befreien und klein würfeln. Die Mango vom Kern schneiden und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Limette und die Kiwi von der Schale befreien und klein würfeln. Alles gut miteinander vermengen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. In einer separaten Schüssel zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Zitronensaft, den Knoblauch eine Prise Chilipulver und etwas Salz zusammen mischen. Das Gemüse und das Obst untermengen und gut verrühren.

Den Knoblauch abziehen. In einem Mörser die Petersilie, den Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer gut zerstoßen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Masse aus dem Mörser leicht braun anbraten.

Den Gemüsefond hinzugeben und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze den Maisgrieß hinzugeben und ständig rühren, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.

Den Fisch des îles mit dem Maisgrieß auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 27. Juli 2015

Forelle 'Müllerin Art'

Für 2 Personen

Für das Forellenfilet:

| | | |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 2 Bachforellenfilets, à 120 g | 1 Saiblingsfilet, à 120 g | 1 rote Chilischote |
| 30 ml Ahornsirup | 100 g Kichererbsenmehl | 50 g gemahlene Mandeln |
| 60 g Butter | Chilisalز | Salz, Pfeffer |

Für die Limettensauce:

| | | |
|-------------------------|-------------------------------|---------------|
| 1 Limette | 80 ml Fischfond | 20 g Butter |
| 10 g Walnüsse, geschält | 1 Bund glatte Blattpetersilie | Salz, Pfeffer |

Für das Mangoldgemüse:

| | | |
|----------------|------------|-------------|
| 100 g Mangold | 40 g Mango | 1 Schalotte |
| 20 ml Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|-------------------------------|---------------------|---------------|
| 150 g vorw. festk. Kartoffeln | 150 g Süßkartoffeln | 1 Mango |
| 200 ml Milch | 30 g Crème-fraîche | 30 g Butter |
| 50 g kalte Butter | 1 Muskatnuss | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

| | |
|---------------|-----------------------|
| 1 Bund Kerbel | 1 Schale Shiso-Kresse |
|---------------|-----------------------|

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, würfeln und zwei verschiedenen Töpfen mit Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Für das Forellenfilet Fische waschen, trocken tupfen und in je drei Stücke schneiden und salzen. Ein Forellenfilet und Saibling in Kichererbsenmehl wenden und gut abklopfen.

Andere Forellenfilets in gemahlene Mandeln wenden. Vor dem Anrichten Filets kurz in Butter braten und gar ziehen lassen.

Für die Zitronensauce Zitrone schälen und filetieren sowie den Saft aus dem Rest pressen. Butter in Pfanne schmelzen, Walnüsse hacken und dazugeben. Fischfond zu der Nussbutter geben und miteinander verkochen, anschließend Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Zitronenfilets und gehackte Petersilie dazugeben.

Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Mango schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Mango dazugeben. Zuletzt Mangold unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree gegarte Kartoffeln durch Presse drücken und mit Milch glatt rühren. Butter in einer Pfanne zerlassen. 25 Gramm kalte Butter in kleine Stücke schneiden und unter das Püree heben. Mit geschmolzener Butter, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Gegarte Süßkartoffeln ebenfalls durch die Presse drücken, mit 25 Gramm kalter Butter und Crème fraîche verfeinern. Mango schälen, fein würfeln und zum Süßkartoffelpüree geben. Mit geschmolzener Butter, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischfilets mit Zitronenfilets schichten und mit Schaschlikspieß fixieren. Spieß zusammen mit Pürees und Zitronensauce auf Tellern anrichten, mit Kerbeln und Kresse garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 16. November 2015

Gedämpfte Lachs-Forelle mit Granatapfel-Rosenkohl

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Lachsforelle 20 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

400 g Rosenkohl $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Granatapfel 2 EL Butter 6 Walnusskerne
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kästchen Shiso-Kresse

Die Rosenkohl-Röschen waschen und putzen. Danach die Blätter abzupfen. Den Strunk abschneiden und beiseite stellen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Granatapfel aufbrechen und die Kerne einer Hälfte entfernen. Die Walnusskerne in einem Mörser zerstoßen. Die Zwiebel und die Putzreste vom Rosenkohl in etwas Butter anschwitzen. Mit Wasser ablöschen und den Bratensatz vom Boden kratzen.

Den so entstandenen Fond in einen Dampfgarer geben und erhitzen.

Die Lachsforelle waschen, trocken tupfen und leicht salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Lachsforelle darin auf der Haut anbraten, bis diese kross ist. Anschließend herausnehmen und bei 80 Grad etwa zehn Minuten im Dampfgarer fertig garen.

Währenddessen zwei Esslöffel Butter in einer Sauteuse zerlaufen lassen. Die geriebene Walnuss kurz darin anrösten und die Rosenkohlblätter zugeben und drei bis vier Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachsforelle aus dem Dampfgarer nehmen und in vier Stücke schneiden. Die Zitronenschale abreiben und mit den Granatapfelkernen unter den Rosenkohl heben.

Die Lachsforelle mit dem Granatapfel-Rosenkohl auf Tellern anrichten und mit etwas Shiso-Kresse servieren.

Katharina Brandt am 24. September 2015

Kabeljau mit Chorizo, Granatapfel, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Skreifilet 2 EL Butter 1 EL Rapsöl
2 EL Salz

Für das Kartoffelpüree:

200 g Kartoffeln 0,5 Knolle Sellerie 50 g gehackte Mandeln
500 ml Gemüesfond 100 ml Milch 50 ml Sahne
2 EL Butter 1 Muskatnuss Pfeffer
Salz

Für die Chorizowürfel:

80 g Chorizo 0,5 Granatapfel 1 unbehandelte Zitrone
3 Stiele glatte Petersilie

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Püree die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit dem Gemüesfond aufsetzen und das Gemüse darin weich kochen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten. Die Filets anschließend salzen, wenden und kurz auf der anderen Seite braten. Anschließend die Stücke auf nach oben auf ein Backblech legen und circa vier Minuten weiterbraten, bis sie gerade durchgegart sind.

Die Chorizo in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit dem Fischbratfett goldbraun und knusprig braten. Die Zitrone abwaschen, trocknen und mit einer feinen Reibe etwas Zitronenschale abreiben. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen, die Petersilie fein hacken und beides mit der Zitronenschale in die Pfanne geben und mit der Wurst vermengen. Etwas Petersilie zupfen. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen und ausdampfen lassen. Die Milch erwärmen. Anschließend die Kartoffeln und den Sellerie zerstampfen und die zuvor erwärmte Milch darüber geben. Die Butter und die Sahne einrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die gehackten Mandeln vorsichtig unterheben.

Das Kabeljaufilet mit den Chorizowürfeln, dem Granatapfel und dem Sellerie-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Clara Kramer am 03. September 2015

Kabeljau-Filet im Lauch-Mantel und Meerrettich-Schaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

| | | |
|---------------------------|----------------|------------------|
| 2 Kabeljau-Loins, à 120 g | 1 Schalotte | 100 ml Fischfond |
| 1 Spritzer Sojasauce | Sherry, Butter | Salz, Pfeffer |

Für das Gemüse:

| | | |
|--------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 4 Stangen grüner Spargel | 100 g Bimi | 100 g Zuckerschoten |
| 1 Mini Pak-Choi | 1 Lauchzwiebel | 1 Zitrone |
| 1 Chilischote | 100 ml Gemüsefond | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander |
| geröstetes Sesamöl | helle Sojasauce, Sojaöl | Asia-Gewürz, Salz, Pfeffer |

Für den Reis:

| | | |
|----------------------------|------------------|--------------|
| 160 g Jasminreis | 3 EL Cashewkerne | 100 g Butter |
| 10 frische Kardamomkapseln | Salz | |

Für den Meerrettich-Schaum:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 4 EL Sahnemeerrettich | 1 TL Wasabipaste |
| 1 EL Xanthan | 200 ml Gemüsefond | 150 ml Mineralwasser |
| Knoblauchsatz | Salz, Pfeffer | |

Für die Garnitur: 1 EL ungeschälter Sesam rote und grüne Shiso-Kresse

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Lauch putzen, einige Schalen abziehen und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Für den Reis das noch heiße Wasser verwenden. Reis und Wasser im Verhältnis 1:2 ansetzen, aufkochen lassen und bei sanfter Hitze langsam quellen lassen. Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen und hinzugeben. Für das Gemüse Bimi putzen und klein schneiden. Die Spitzen des Spargels in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kaiserschoten waschen und in Rauten schneiden. Die Lauchzwiebel putzen und in kleine schräge Streifen schneiden. Pak Choi waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des frischen Korianders und die gerösteten Cashewkernen fein hacken. Zitrone waschen und Zeste abreißen. Bimi und Spargel im heißen Öl gleichmäßig anbraten. Zitronenzeste und das Asia-Gewürz hinzufügen. Mit Fond und Sojasauce ablöschen und kurz köcheln lassen. Frühlingszwiebel, etwa fünf Pak Choi- Blätter und Zuckerschoten nach und nach zugeben. Alles zusammen knackig dünsten. Mit Sojasauce und dem gerösteten Sesamöl verfeinern. Frisch gehackten Koriander und etwas Sesamsaat unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken. Für den Fisch Schalotte abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne die Schalotte in der Butter anschwitzen. Kabeljau-Loins waschen und trocken tupfen. In zwei Filetstücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte mit Sherry und Sojasauce ablöschen, Fischfond angießen und aufkochen lassen. Fisch in die blanchierten Lauchstreifen einwickeln, mit Zahnstochern fixieren und im sanft köchelndem Fond mit Glasdeckel auf niedriger Stufe wenige Minuten gar dünsten. Bissfesten Reis abdampfen lassen, Kardamomkapseln entfernen und Butter im heißen Reis schmelzen lassen. Geröstete Cashews unterheben. Mit Salz abschmecken. Für den Meerrettich-Schaum Xanthan und Kartoffelstärke mit Gemüsefond aufmischen. Sahnemeerrettich und Wasabipaste hinzufügen und ebenfalls mixen. Zitrone auspressen. Saft und Sprudelwasser zu der Masse geben, aufmischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Flüssigkeit mit einer Kelle durch ein Haarsieb in die Espumafflasche füllen. Meerrettichschaum auf den Teller geben und Fischpäckchen darauf drapieren. Wokgemüse und Duftreis mit Anrichteringen neben dem Fisch anrichten. Mit Shisokresse und Sesam garnieren und servieren.

Clara Kramer am 24. September 2015

Lachs-Ceviche mit milder Salsa und Mais-Tortilla

Für zwei Personen

Für die Lachs-Ceviche:

| | | |
|-----------------------|-----------------|------------------|
| 1 Lachsfilet, à 300 g | 2 Limetten | 1 Bund Koriander |
| 2 EL Sojasauce | 1 EL Fischsauce | 10 ml Limoncello |
| 10 ml Rapsöl | | |

Für die Salsa:

| | | |
|------------------|---------------------|----------------------|
| 4 Tomatillos | 200 g Cherrytomaten | 1 Bund Lauchzwiebeln |
| 100 g Radieschen | $\frac{1}{2}$ Mango | 1 Avocado |
| 10 ml Rapsöl | 100 g Peperoncini | 1 Bund Koriandergrün |
| Salz | | |

Für die Tortilla:

| | | |
|-------------------------|-------------------|----------------------|
| 1 Maistortillafladen | 1 Süßkartoffel | 100 ml Crème-fraîche |
| 2 vorgegarte Maiskolben | 1 TL Tajin-Pulver | Salz |

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Fischsauce, die Sojasauce und das Öl vermengen und das rohe Lachsfilet damit einstreichen. Den Lachs in Frischhaltefolie einschlagen und für 20 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen nun auf 200 Grad erhöhen. Für die Tortilla Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Maisfladen fünf Minuten im Backofen vorgaren. Anschließend mit Crème fraîche bestreichen, leicht salzen und die Süßkartoffelscheiben darauf legen. Den Mais vom Kolben schneiden und darüber verteilen. Mit dem Tajin-Pulver bestreuen. Den Backofen auf 150 Grad runter stellen und die Tortilla weitere acht Minuten darin garen, bis die obere Seite leicht bräunlich wird.

Für die Salsa die Tomatillos, die Radieschen, die Peperoncini und das Koriandergrün klein schneiden. Die Cherrytomaten vom Grün befreien und ebenfalls zerkleinern. Die Lauchzwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Alles salzen und vermengen. Ein Drittel der Salsa pürieren. Die Hälfte des Pürees unter die restliche Salsa mischen. Die Avocado aushöhlen und mit dem restlichen Püree vermengen.

Den warmen Lachs dünn aufschneiden. Die Limetten halbieren, auspressen und die Schale abreiben. Den Limettensaft und den Limettenabrieb mit den Korianderstielen und dem Rapsöl in einem Mörser vermahlen. Das Lachsfilet mit der Marinade bestreichen.

In einen Anrichtring zunächst die Salsa-Avocado-Mischung und anschließend die Salsa geben. Das Lachs-Ceviche mit der milden Salsa und dem Maistortilla auf Tellern anrichten und servieren.

Ellen Hunt am 14. September 2015

Lachs-Filet mit Bandnudeln, Spinat, Limetten-Butter

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, mit Haut
Olivenöl

1 Zitrone
Salz

1 Zweig Rosmarin
schwarzer Pfeffer

Für die Bandnudeln in Spinat:

125 g Mehl
4 Eier
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 TL Pinienkerne
schwarzer Pfeffer

45 g Weichweizengrieß
250 g Spinat
10 g Parmesan
Olivenöl

2 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel
100 ml Sahne
Salz

Für die Limettenbutter:

50 g Butter
1 EL Zucker

2 Limetten

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

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Für die Bandnudeln die Eier trennen. Mehl, Weichweizengrieß, Olivenöl, Eigelb, 25 Milliliter Wasser und etwas Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig in Alufolie verpacken und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und von eventuellen Gräten befreien. Die Zitrone der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Den Rosmarinzweig zerkleinern. Schlitz in das Lachsfilet schneiden und die Zitronenscheiben und den Rosmarin in die Schlitz stecken. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Lachsfilet auf der Hautseite anbraten. Anschließend den Herd auf mittlere Stufe stellen und den Lachs zehn Minuten in der Pfanne lassen bis er wie gewünscht gegart ist. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen warmstellen. Für die Limettenbutter die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, den Zucker hinzugeben und mit dem Saft ablöschen. Die Butter aufkochen lassen. Die Petersilie zerhacken und dazugeben.

Den Spinat unter fließendem Wasser gründlich waschen. Größere Blätter kleiner zerrupfen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Den Nudelteig dünn ausrollen, in feine Bandnudeln schneiden und im Topf bissfest kochen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Den Spinat und die Pinienkerne so lange anbraten, bis der Spinat zusammenfällt. Die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren cremig einkochen lassen.

Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln zum Spinat geben, vermengen und Parmesan darüber reiben.

Das gebratene Lachsfilet mit den Bandnudeln in Spinat und der Limettenbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 20. August 2015

Lachs-Filet mit Passionsfrucht-Tomaten-Fond und Ebly

Für zwei Personen

Für den Lachs:

| | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| 2 Lachsfilets, à 150 g | 8 Cocktailtomaten | 2 Passionsfrüchte |
| 50 ml Weißwein, trocken | 2 EL Zucker | 2 EL Butter |
| 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Ebly:

| | | |
|---------------|-------------------|-------------------------|
| 100 g Ebly | 150 ml Gemüsefond | 50 ml Weißwein, trocken |
| 2 EL Butter | 1 Bund Estragon | 20 g Grana Padano |
| 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Ebly in einem Topf Öl erhitzen, Ebly zugeben, darin anschwitzen und anschließend mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen und darin gar kochen. Estragonblätter von den Stielen entfernen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Parmesan grob reiben. Zum Schluss den Ebly mit Butter, Parmesan und Estragon verfeinern sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Filets auf der Hautseite scharf anbraten. Kurz vor Schluss Fisch von der anderen Seite anbraten und anschließend in den Ofen für fünf Minuten geben. In derselben Pfanne Cocktailtomaten anschwitzen, Fruchtfleisch der Passionsfrüchte zugeben und alles mit Weißwein ablöschen. Alles kurz aufkochen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Ebly mit Lachsfilets auf Tellern anrichten, mit Passionsfrucht-Tomatensud beträufeln und servieren.

Julia Bayer am 04. November 2015

Lachs-Steak tartare mit Spinat-Lasagne

Für zwei Personen

Für das Lachssteak:

| | | |
|----------------------|------------------|---------------------|
| 1 Lachssteak à 300 g | 1 Gurke | 1 Tomatillo |
| 1 Limette | 1 Bund Koriander | 1 Bund Schnittlauch |
| 10 g Kressesamen | 50 g Kapernäpfel | Olivenöl |
| Salz | | |

Für die Spinatlasagne:

| | | |
|-----------------------|---------------|-------------------------|
| 750 g Babyblattspinat | 1 Kohlrabi | 1 Zehe junger Knoblauch |
| 2 Schalotten | 50 g Parmesan | 1 Ei |
| 100 g Crème-fraîche | 200 ml Sahne | 500 ml Gemüsefond |
| 10 g Chilisalز | Olivenöl | |

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Kressesamen in Wasser einweichen. Gemüsefond im Topf erhitzen. Parmesan reiben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Lasagne den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Kohlrabi schälen und in der viereckigen Form des Servierringes zurechtschneiden. Mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben in Gemüsefond blanchieren. Spinat im Fond blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit der Hälfte des Spinats vermengen.

Die andere Hälfte des Spinats mit Sahne und Crème fraîche pürieren, mit Chilisalز würzen. Abwechselnd Spinat, Kohlrabischeiben und einen Teil der Spinatcreme in einen Servierring schichten, mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 150 Grad überbacken. Übrige Spinatcreme beiseite stellen.

Ei trennen. Kochendes Wasser vom Herd nehmen. Eigelb für zehn Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für das Lachssteak den Lachs waschen, trocken tupfen, mit etwas Olivenöl scharf anbraten, bis die Haut knusprig ist. Lachs aus der Pfanne nehmen. Haut abziehen, bei 150 Grad in den Ofen geben und als Chip ausbacken. Lachs auf der Oberseite quadratisch bis zur Hälfte einschneiden und auf der Unterseite erneut für fünf Minuten anbraten. Limettenschale abreiben. Limette auspressen. Korianderblätter abzupfen und die Stiele gemeinsam mit Öl und Limettenabrieb in einem Mörser vermahlen und die Oberseite des Fisches damit einreiben. Gurke schälen, den Sellerie von holzigen Fäden befreien, mit Koriandergrün sehr klein hacken und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kapernäpfel in Scheiben schneiden und in etwas Öl rösten.

Lasagne und Lachs mit der Gemüsemarinade und den Kressesamen auf Tellern anrichten und mit dem Eigelb, Spinatcreme und Kapernäpfeln garniert servieren.

Ellen Hunt am 23. September 2015

Mango-Avocado-Salat mit Lachs-Würfeln, Sauce tartare

Für zwei Personen

Für den Mango-Avocado-Salat:

| | | |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| 1 reife Mango | 1 Avocado | 1 Mozzarella |
| 1 Bund Lauchzwiebel | 1 Zitrone | 150 g Cashewkerne |
| 1 Bund Basilikum | 1 rote Chilischote | 50 ml Olivenöl |
| 100 g brauner Zucker | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für den Lachs:

| | | |
|-----------------------------|------------------|------------|
| 300 g Lachsfilet, ohne Haut | 1 Knoblauchzehe | 1 Zitrone |
| 1 rote Chilischote | 200 g Paniermehl | 200 g Mehl |
| 2 Eier | 200 ml Rapsöl | Salz |

Für die Sauce tartare:

| | | |
|------------------|--------------------------|----------------|
| 3 Anchovis | 1 Chilischote | 4 Gewürzgurken |
| 1 TL Kapern | 200 g Mayonnaise | 200 g Quark |
| 1 Bund Koriander | 1 TL mittelscharfer Senf | |

Die Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Avocadofleisch leicht damit beträufeln. Die Mango ebenfalls schälen und mit der Mozzarella in Würfel schneiden. Das Ganze in eine Schüssel füllen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ganz klein schneiden. Die Lauchzwiebeln von den äußeren Blättern und vom Ende befreien und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Alles in die Schüssel geben und mit dem übrigen Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer sowie vier Esslöffeln Öl abschmecken. Die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und unter den Salat heben.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine Panierstraße aus dem Mehl, den Eiern und dem Paniermehl herstellen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Lachs damit beträufeln. Anschließend den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und die Lachswürfel zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lachswürfel mit der Chilischote und dem Knoblauch kross anbraten.

Die Zitrone halbieren und den Saft abschmecken. Die Gewürzgurken klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Anchovis und Kapern klein schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Aus der Mayonnaise, dem Quark, den Chilis, den Kapern, den Anchovis, den Gewürzgurken und dem Koriander eine Sauce herstellen und diese mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mango-Avocado-Salat mit den Lachswürfeln und der Sauce tartare auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 10. August 2015

Mangold-Saibling-Röllchen, Kräuter-Creme, Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für die Saiblingsrolle:

| | | |
|---------------------------|---------------------------|--------------------|
| 2 Saiblingsfilets à 200 g | 1 bunter, großer Mangold | 200 g Kataifiteig |
| 200 g Butterschmalz | 50 g Butter | 250 ml kalte Sahne |
| 100 ml Gemüsefond | 100 ml trockener Weißwein | 10 ml Sojasauce |
| 1 Bund Schnittlauch | 1 Prise Zucker | Fett |

Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat:

| | | |
|------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| 1 Scheibe Bacon | 200 g rote Linsen | 1 Schalotte |
| 50 g Staudensellerie | 1 rote Paprika | 1 Orange |
| 1 Limette | 200 ml Hühnerfond | 100 ml trockener Weißwein |
| $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie | 1 TL Ras-el-Hanout | |

Für die Creme:

| | | |
|----------------------|------------------|------------------------------------|
| 100 ml Crème-fraîche | 1 Bund Koriander | $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie |
|----------------------|------------------|------------------------------------|

Salz, Pfeffer

Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fett in der Fritteuse vorheizen.

Für die Mangold-Saiblings-Röllchen Saibling waschen, trocken tupfen und ein Filet in Sojasauce marinieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mangoldblätter vom Strunk zupfen, waschen, trocken tupfen und in Gemüsefond, Wein und Zucker blanchieren.

Mangoldblätter auf einem Küchbrett auslegen. 200 Milliliter kalte Sahne mit dem anderen Fischfilet und etwas Salz pürieren und auf die Mangoldblätter streichen. Mariniertes Saiblingsfilet und Schnittlauchröllchen darauf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, danach einrollen. Anschließend mit Kataifiteig umwickeln und die Röllchen in heißem Fett frittieren. Danach bei 50 Grad im Backofen 15 Minuten lang gar ziehen lassen.

Mangoldstile in Stücke schneiden und für weitere acht Minuten in dem Gemüsefond fertig garen. Kurz vor dem Servieren noch in etwas Butter anbraten.

Für den Linsensalat die roten Linsen für zehn Minuten in Hühnerfond und Weißwein kochen. Schalotte abziehen und klein schneiden. Limetten- und Orangenschale abreiben, Limette halbieren und Saft auspressen. Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, von holzigen Fäden befreien, in Würfel schneiden und mit Bacon und Schalotten in einer Pfanne anschwitzen, mit Ras el-Hanout und Limettenabrieb würzen und unter die Linsen heben. Paprikawürfel und Petersilienblätter dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Limettensaft würzen.

Für die Kräutercreme Koriander- und Petersilienblätter abzupfen, klein hacken, mit Crème fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer mixen.

Kräutercreme mit Linsensalat und aufgeschnittenen Saiblingsröllchen auf Tellern anrichten und mit Mangoldgemüse garniert servieren.

Ellen Hunt am 24. September 2015

Rotbarbe mit roten Erbsen-Tortellini, Paprika-Ragout

Für 2 Personen

Für den Fisch:

| | | |
|-----------------------------|-----------|----------------|
| 2 Rotbarben-Filets, à 200 g | 1 Chorizo | 50 ml Olivenöl |
| 1 EL Butter | 2 EL Mehl | Salz |
| Pfeffer | | |

Für die Tortellini:

| | | |
|------------------|---------------|------------------|
| 130 g Mehl | 3 Eier | 75 ml Gemüsefond |
| 200 g Erbsen, TK | 1 Schalotte | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 EL Tomatenmark | 1 EL Olivenöl | 1 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Paprikaragout:

| | | |
|------------------|--------------|---------------|
| 2 rote Paprika | 1 Zitrone | 1 Schalotte |
| 1 Zehe Knoblauch | 50 ml Wermut | Salz, Pfeffer |

Für die Garnierung:

| | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 Schale Erbsen-Kresse | 1 Schale Shiso-Kresse |
|------------------------|-----------------------|

Aus Mehl, einem Ei, zwei Eigelb und Olivenöl einen Nudelteig herstellen. Dazu alle Zutaten verkneten, bis ein homogener Teig entsteht. In den Teig Tomatenmark einkneten, bis er rot ist. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Rapsöl anbraten, Erbsen dazugeben und mit Fond ablöschen. Solange köcheln, bis Erbsen weich sind. Dann durch ein Sieb abgießen und mit Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelteig mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Erbsenpüree in einen Spritzbeutel füllen und kleine Mengen auf dem Teig verteilen. Teig zusammen schlagen und mit einem Rundausstecher Halbkreise ausstechen. Daraus Tortellini formen, anschließen in Salzwasser bissfest garen.

Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne anbraten. Mit Wermut ablöschen und etwas köcheln lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Teil des Paprikaragouts in ein hohes Gefäß geben und mit Stabmixer fein pürieren.

Chorizo würfeln und in Olivenöl braten, sodass sich das Öl aromatisiert. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite mehlieren und im Chorizo-Öl mit Butter kross braten.

Alle Komponenten auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 19. November 2015

Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat und Kopfsalat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

| | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|
| 2 Rotbarschfilets ca. 250 g | 1 Zitrone | 2 EL Mehl |
| 2 EL Butterschmalz | Salz | Pfeffer |

Für den Kartoffelsalat:

| | | |
|-------------------|----------------|---------------------|
| 300 g Drillinge | 1 Zwiebel | 100 g durchw. Speck |
| 1 EL Butter | 3 EL Essig | 3 EL Rapsöl |
| 100 ml Gemüsefond | 1 Prise Zucker | Salz, Pfeffer |

Für den Kopfsalat:

| | | |
|-------------|-------------------------|---------------------------------|
| 1 Kopfsalat | 1 Zitrone | 200 ml Buttermilch |
| 3 EL Sahne | $\frac{1}{2}$ Bund Dill | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch |
| 2 TL Zucker | Salz | Pfeffer |

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln waschen und in Schale in Salzwasser gar kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck in Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Essig, Gemüsefond und Butter hinzufügen, kurz aufkochen lassen und über die heißen Kartoffelscheiben geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarschfilets waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten und bei geringer Hitze garen.

Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Für das Dressing Schnittlauch und Dill klein schneiden und die Zitrone auspressen. Buttermilch mit den weiteren Zutaten verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Den Kopfsalat kurz vor dem Servieren in das Dressing geben.

Rotbarsch mit Kartoffelsalat und Kopfsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 12. November 2015

Saibling mit Kartoffel-Stampf und Fenchel

Für zwei Personen

Für den Saibling:

| | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 300 g Saibling | 50 g geröst. Fenchelsamen | 50 g geröst. Kreuzkümmel |
| 50 g geröst. Anissamen | neutrales Öl | Salz |

Für den Kartoffelstampf:

| | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------|
| 200 g mehligk. Kartoffeln | 100 g Knollensellerie | 1 Karotte |
| 2 Frühlingszwiebeln | 50 ml Milch | Butter |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für den Fenchel:

| | | |
|----------------------------------|-------------------|--------|
| 1 Fenchelknolle, mit Fenchelgrün | 50 ml Orangensaft | Butter |
|----------------------------------|-------------------|--------|

Für den Kräuterdip:

| | | |
|---------------------|------------------------|---------------------|
| 200 g Crème-fraîche | 1 unbehandelte Limette | 1 Bund Schnittlauch |
| 1 Bund Dill | Salz | schwarzer Pfeffer |

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln, den Sellerie und die Karotte schälen und in einem Topf mit Wasser und etwas Salz kochen.

Den Saibling waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite in etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend im Ofen garziehen.

Den Fenchel abziehen, von den Enden befreien und klein schneiden. Das Fenchelgrün bei Seite legen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Fencheln darin anbraten. Anschließend mit dem Orangensaft ablöschen und einköcheln lassen.

Für den Kräuterdip den Schnittlauch und den Dill schneiden, die Schale der Limette hobeln und alles mit der Crème fraîche vermengen. Anschließend salzen und pfeffern.

Für den Kartoffelstampf die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut und den Enden befreien, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Die Kartoffeln abgießen, stampfen und die gebratenen Zwiebeln unterheben. Für die gewünschte Konsistenz Milch hinzufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Saibling die gerösteten Fenchelsamen, den Kreuzkümmel und die Anissamen in einen Mörser geben und zerstoßen. Den Saibling aus dem Ofen nehmen, mit der Gewürzmischung betreuen und leicht salzen.

Den Fenchel vor dem Servieren mit etwas Fenchelgrün ausgarnieren.

Den Saibling mit dem Kartoffelstampf und dem Fenchel auf Tellern anrichten und servieren.

Ellen Hunt am 17. September 2015

Seelachs-Filet mit Kräuter-Kruste, Bouillon-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

| | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------------|
| 2 Seelachsfilet à 180 g | 1 Lauchzwiebel | 80 g harte Butter |
| 2 EL kalte Butter | 50 g Paniermehl | 2 Zweige Rosmarin |
| 2 Zweige Thymian | 2 Zweige glatte Petersilie | 2 Zweige Kerbel |
| 2 Zweige Estragon | Salz | Pfeffer |

Für die Bouillon-Kartoffeln:

| | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| 350 g festk. Kartoffeln | 1 EL kalte Butter | 500 ml Gemüsefond |
| Muskatabrieb | Salz | weißer Pfeffer |

Für den Gurkensalat:

| | | |
|--------------|-----------|----------------------------|
| 1 Salatgurke | 1 Zitrone | 200 g griechischer Joghurt |
| 1 Zweig Dill | Zucker | Salz |

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste Lauchzwiebel fein schneiden. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Butter schaumig schlagen und mit den Kräutern und der Lauchzwiebel mischen. Paniermehl dazugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform buttern, Fischfilets hineinlegen und mit der Kräutermasse belegen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa zwölf Minuten goldbraun backen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Zitrone auspressen, Saft zu den Gurken geben, Joghurt unterrühren und mit Zucker und Salz abschmecken. Dill hacken und unterheben.

Für die Bouillon-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einem breiten Topf einlagig auslegen. Mit dem Fond übergießen und etwa 13 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben. Butter unter die Kartoffeln heben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Seelachsfilet zusammen mit Bouillon-Kartoffeln und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 09. November 2015

Seeteufel-Filet mit Süßkartoffel-Sud

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets, à 200 g 2 Limetten Salz
Olivenöl

Für den Süßkartoffelsud:

| | | |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------|
| 2 Süßkartoffeln, groß | 0,2 g Safran | 3 Orangen |
| 1 Gemüsezwiebel, groß | 40 ml Noilly-Prat | 60 ml trockener Weißwein |
| 60 g geklärte Butter | 200 ml Geflügelfond | 2 Zweige Rosmarin |
| 2 getrocknete Chilis, klein | 1 EL Agavendicksaft | 2 getrocknete Lorbeerblätter |
| 4 Sternanis | 2 Zweige Petersilie | 60 ml Sonnenblumenöl |
| Paprikapulver | Senfsaat | Piment |
| Meersalz | Pfeffer | |

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit ausgepresstem Limettensaft beträufeln, mit Salz würzen und stehen lassen.

Für den Sud die Gemüsezwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen. Den Saft aus zwei Orangen auspressen. Die Zwiebeln mit dem Orangensaft, dem Wermut, dem Weißwein und dem Orangensaft ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Alle übrigen Gewürze sowie ein wenig Orangenabrieb und den Geflügelfond hinzugeben und zehn Minuten ziehen lassen.

Die Süßkartoffeln schälen und in Rauten schneiden. In einem Topf das restliche Sonnenblumenöl erhitzen und die Kartoffeln kurz anbraten. Anschließend mit dem Sud übergießen.

Den Fisch in der geklärten Butter von beiden Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten, immer wieder mit der Butter übergießen und fertig garen. Das Seeteufelfilet im Süßkartoffelsud auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Alexandra Michel am 15. Oktober 2015

Seeteufel-Filet mit Spargel-Gemüse und Estragon-Sabayon

Für zwei Personen

Für das Seeteufelfilet:

| | | |
|---------------------------------------|----------------------|----------------|
| 2 Seeteufelfilets (ohne Haut) á 120 g | 300 g grüner Spargel | 25 g Butter |
| 1 Zitrone | Zucker | weißer Pfeffer |
| Salz | | |

Für die Zabaione:

| | | |
|-----------------|-------------------|------------------------------------|
| 20 g Schalotten | 2 Zweige Estragon | 50 ml Weißwein, trocken |
| 3 Eier | 50 ml Olivenöl | $\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone |
| Zucker | schwarzer Pfeffer | Salz |

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen jeweils in die Mitte von zwei Backpapierbögen legen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Butter zerlassen, Zitronenschale unterrühren und über den Spargel geben.

Den Seeteufel rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einem Estragonzweig auf den Spargel legen. Das Backpapier über dem Lachs zusammenfalten und die Enden wie ein Bonbon mit Küchengarnt abbinden. Die Päckchen im Backofen auf einem Rost etwa 15 Minuten garen. Für die Estragon-Zabaione die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Den Estragon waschen und fein hacken.

Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Anschließend etwas Estragon dazugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit Pfeffer würzen.

Zwei Eier trennen. Die Weißweinsauce durch ein Sieb passieren und im heißen Wasserbad mit den Eigelben und dem Ei zu einer cremigen Masse aufschlagen. Anschließend von der Kochstelle nehmen, weiterschlagen und das Olivenöl langsam einlaufen lassen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker würzen.

Das gedämpfte Seeteufelfilet mit Spargelgemüse und Estragon-Zabaione auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 06. August 2015

Steinbeißer-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

| | | |
|------------------------------|----------------------|-----------|
| 2 Steinbeißerfilets, à 150 g | 60 g geklärte Butter | 1 Zitrone |
| 3 EL Mehl | 4 Zweige Dill | Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Safransauce:

| | | |
|-----------------|---------------------------|-------------------------|
| 250 ml Weißwein | 1 EL Wermut (Noilly Prat) | 0,2 g Safran |
| 1 Zitrone | 1 Fenchelknolle, groß | $\frac{1}{2}$ Schalotte |
| 50 g Butter | 1 TL Pernod | 220 ml Gemüsefond |
| 3 EL Honig | 125 g Crème-double | 2 TL Zucker |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|
| 6 mehligk. Kartoffeln, groß | 50 g Butter | 100 ml Sahne |
| 1 Muskatnuss | Salz | |

Für den Spargel:

| | | |
|-----------------------|------------|-------------|
| 1 Bund grüner Spargel | 50g Butter | 1 TL Zucker |
| Salz | Pfeffer | |

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Safransauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Den Fenchel waschen, trocken tupfen und den unteren Teil in Scheiben schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und Fenchel und Schalotten darin anschwitzen. Mit Pernod, Gemüsefond und Wermut ablöschen sowie Zucker und Safran hinzugeben. Alles bei starker Hitze auf die Hälfte einreduzieren und anschließend mit Crème double verfeinern und für weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Honig, Salz und Zitronensaft abschmecken. Abschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und in ein hohen Gefäß schütten. Vorm Anrichten die restliche Butter hinzugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Während des Einreduzierens der Sauce die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Kartoffeln abgießen und mit Butter, Salz, einer Prise Muskatnuss und Sahne mit dem Kartoffelstampfer vermengen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen sowie die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf Wasser mit dem Zucker und der Butter erhitzen und den Spargel hinzugeben, bis er gar gekocht ist.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer ofenfesten Pfanne die Butter erhitzen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Die Pfanne mit den Filets in den vorgeheizten Ofen stellen und für zehn Minuten fertig garen.

Die Fischfilets auf dem Kartoffelpüree, mit grünem Spargel und Safransauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 14. Oktober 2015

Tilapia-Filet mit buntem Couscous

Für den Fisch:

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------------------|
| 200 g Tilapiafilet, ohne Haut | 1 Zitrone | 1 Gemüsezwiebel |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Chilischote |
| 1 EL Mehl | 2-3 Zweige Thymian | 3 Zweige glatte Petersilie |
| 1L Gemüsefond | Olivenöl | |

Für den Couscous:

| | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 150 g Couscous | $\frac{1}{2}$ rote Paprika | $\frac{1}{2}$ grüne Paprika |
| $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika | 1 kleine Zwiebel | 500 ml Gemüsefond |
| 1 TL Curry | Salz, Olivenöl | |

Für den Fisch etwas Schale von der Zitrone abreiben. Den Saft einer Zitrone auspressen. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Nun mit den Zitronenzesten einreiben. Den Knoblauch abziehen.

Den Gemüsefond in einen Topf füllen, den Knoblauch, den Zitronensaft, den Thymian, die Petersilie, die Chilischote und einen Teelöffel Salz hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Herd ausstellen und den Fisch hineinlegen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und grob schneiden. Die Lauchzwiebel von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten. Einen Esslöffel Mehl hineinrühren.

Den Fisch aus dem Wasser herausnehmen und mit in die Pfanne der Zwiebeln legen. Den Fond aus dem Topf in die Pfanne geben und den Fisch darin weiter dünsten lassen. Den Knoblauch aus dem Wasser nehmen, kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren, entkernen und zusammen mit der Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Den Gemüsefond erhitzen und zusammen mit dem gewürfelten Gemüse, dem Curry, dem Öl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und den Couscous hineinrühren. Das Ganze und etwa zehn Minuten quellen lassen.

Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 22. Juli 2015

Wolfsbarsch im Apfelrauch mit Fenchel, Apfel, Quinoa

Für 2 Personen

Für den Fisch:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 2 Wolfsbarsch-Filets, à 200 g | 1 EL Rapsöl | 50 g Butter |
| 2 EL Mehl | 5 g Räuchermehl, Apfelaroma | Korianderkörner |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Fenchel:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1 Knolle Babyfenchel | 3 grüne Äpfel, Granny Smith | $\frac{1}{2}$ EL Senfsamen |
| $\frac{1}{2}$ EL Fenchelsamen | 15 ml weißer Balsamico | 1 Prise Zucker |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Bohnencreme:

| | | |
|------------------------|------------------------|------------------|
| 150 g weiße Bohnen | 50 g Butter | 1 Zehe Knoblauch |
| 25 ml weißer Balsamico | 1 Prise Cayennepfeffer | Salz |
| Pfeffer | | |

Für den Quinoa:

| | | |
|--------------|-------------------|-----------------|
| 100 g Quinoa | 250 ml Gemüsefond | Korianderkörner |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

| | | |
|-------------|-----------------------|--|
| 1 Radischen | 1 Schale Shiso-Kresse | |
|-------------|-----------------------|--|

Quinoa laut Verpackung mit Gemüsefond im Topf weich garen. Mit Koriandersamen aus der Mühle würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einen Topf geben und bis zu Bräunung erhitzen. Anschließend durch ein Küchenpapier und ein Sieb gießen und Butter auffangen. Bohnen und geschälte Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit Stabmixer pürieren. Braune Butter, Balsamico, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und nochmals fein mixen. Kurz vor dem Anrichten die Creme im Topf sanft erhitzen.

Aus einem der Äpfel 20 Kugeln ausstechen und beiseite stellen. Rest des Apfels sowie die anderen Äpfel mit Entsafter entsaften. Senf und Fenchelsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Essig ablöschen. Mischung zum Apfelsaft geben und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel mit Trüffelhobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben dann mit Apfelsud marinieren. Fisch in portionsgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Korianderkörnern aus der Mühle würzen. Hautseite mehlieren und in heißer Pfanne mit Öl und Butter kross braten. Alle Komponenten auf Tellern anrichten. Räucherpistole anmachen und in ein auf den Kopf gestelltes Wasserglas Rauch einführen. Glas dann auf den Fisch auf den Teller stellen, mit Radieschen und Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 20. November 2015

Zander-Filet mit Joghurt-Senf-Soße und Pellkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

| | | |
|------------------------------|-----------|--------------------|
| 400 g Zanderfilet, ohne Haut | 2 EL Mehl | 2 EL Butterschmalz |
| Pfeffer | Salz | |

Für die Kartoffeln:

| | | |
|-----------------|-------------|--|
| 250 g Drillinge | 1 EL Butter | |
|-----------------|-------------|--|

Für die Joghurt-Senfsauce:

| | | |
|--------------------|------------------------|-----------------|
| 150 g Naturjoghurt | 1 unbehandelte Zitrone | 3 EL Dijon-Senf |
| 50 g kalte Butter | Pfeffer | Salz |

Für die Kürbisspalten:

| | | |
|----------------------|----------------------|-----------------|
| 300 g Hokkaidokürbis | 1 unbehandelt Orange | 1 Knolle Ingwer |
| 1 Zehe Knoblauch | 2 Zweige Rosmarin | 2 EL Olivenöl |
| Pfeffer | Salz | |

Für den Gurkensalat:

| | | |
|----------------------------|-------------|--------------|
| 1 Salatgurke | 1 Zwiebel | 1 Zweig Dill |
| 2 EL heller Balsamicoessig | 3 EL Rapsöl | 1 TL Zucker |
| Pfeffer | Salz | |

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser gar kochen.

Kürbis putzen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Orange halbieren und auspressen. Olivenöl mit Orangensaft, Rosmarin, Knoblauch und Ingwer verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisspalten kurz darin marinieren. Anschließend in eine Auflaufform geben und etwa 20 Minuten backen.

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in einen Durchschlag geben und mit etwas Salz ziehen lassen. Für Dressing Öl, Essig und drei Esslöffel Wasser vermengen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill zupfen. Beides zum Dressing geben und mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend Gurken ausdrücken und zum Dressing geben.

Zanderfilet waschen, trockentupfen und salzen. Mehl in einen Teller geben und Fisch darin wenden. In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen. Zanderfilet darin von jeder Seite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Pfanne anschließend von der Kochstelle nehmen, Fisch pfeffern und gar ziehen lassen.

Für Joghurt-Senfsauce Zitrone waschen. Anschließend Schale abreiben und mit Joghurt und Senf kurz erwärmen. Butter einrühren, schmelzen lassen und Hitze zurückdrehen. Sauce nicht kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sauce lauwarm servieren.

Die Kartoffeln abgießen und pellen. In einer Pfanne Butter zerlassen und Kartoffeln darin schwenken.

Anke Zimmermann am 21. Oktober 2015

Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Gemüse in Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

| | | |
|------------------------|--------------------------|------------------|
| 1 Zanderfilet, à 300 g | 2 festk. Kartoffeln | 2 Zweige Thymian |
| 1 EL Butterschmalz | 1 Prise Szechuan-Pfeffer | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Für das Gemüse:

| | | |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 1 Fenchel, klein | 150 g Karotten | 100 g Porree |
| 1 Stange Staudensellerie | 1 Chilischote | 1 rote Zwiebel |
| 1 Zehe Knoblauch | 1 EL kalte Butter | 100 ml Fischfond |
| 100 ml trockener Weißwein | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 2 Lorbeerblätter, frisch |
| Olivenöl | Salz | schwarzer Pfeffer |

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Staudensellerie, den Fenchel und den Porree waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl mit der Knoblauchzehe in eine Pfanne geben und das Gemüse mit den Lorbeerblättern und der Chilischote darin kurz andünsten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen und erneut aufkochen lassen. Den Fischfond hinzugeben und bei mittlerer Hitze acht Minuten andünsten. Die Butter hinzugeben und unter Rühren schmelzen. Die Petersilie fein hacken und untermischen.

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in einen Spaghettischneider geben und zu langen Fäden zerschneiden. Die Kartoffelfäden um das Zanderfilet wickeln. Das Butterschmalz in die Pfanne geben und das Filet mit dem Thymian von beiden Seiten anbraten. Anschließend für acht Minuten im Ofen weitergaren und mit Szechuan-Pfeffer würzen.

Das Zanderfilet im Kartoffelmantel mit buntem Gemüse in Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 02. Juli 2015

Geflügel

Chicken-Curry mit Jasmin-Reis

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------|-------------------|---------------|
| 200 g Hähnchenbrust | 1 Karotte | 1 Kartoffel |
| 30 g Ingwer | 5 Knoblauchzehen | 2 Zitronen |
| 1 Frühlingszwiebel | 100 ml Gemüsefond | 5 EL Olivenöl |
| 1 TL mildes Currypulver | 250 ml Kokosmilch | 1 EL Kurkuma |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für den Reis:

| | | |
|-----------------------|------|----------|
| 150 g Jasmin-Duftreis | Salz | Olivenöl |
| Wasser | | |

Den Reis mit Wasser waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Etwas Salz, einen Löffel Olivenöl und so viel Wasser hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Den Reis darin gar kochen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft und die Schale behalten. Die Hähnchenbrust waschen und mit Zitronenschale einreiben. Anschließend die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und salzen.

Drei Knoblauchzehen mit der Hälfte des Ingwers im Mörser zerreiben. Die Hähnchenbrust, drei Löffel Olivenöl und die im Mörser zerriebenen Zutaten mit einem halben Löffel Curry und dem Zitronensaft hinzufügen, kräftig vermischen und zur Seite stellen.

Die Kartoffel und die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsewürfel darin anbraten. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rest des Ingwers in die Pfanne reiben, und die marinierte Hähnchenbrust darin goldbraun braten. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Abschließend die Kartoffel-Karotten-Würfel hinzufügen, die Kokosmilch, den Rest des Curry sowie den Kurkuma hinzufügen, alles noch einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Das Curry mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Elizaneda Gerner am 20. Juli 2015

Gebratene Enten-Brust mit Kumquat-Chutney, Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für die gebratene Entenbrust:

2 Entenbrustfilets à 200 g neutrales Pflanzenöl Salz
Pfeffer

Für das Kumquat-Chutney:

10 Kumquats 1 Schalotte 100 ml Orangensaft
2 EL Zucker 2 TL mittelscharfer Senf 2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für den Linsen-Salat:

160 g Rote Linsen 1 Stange Lauch 4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig Salz Pfeffer

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Entenbrust die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, dabei nicht ins Fleisch schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Entenbrustfilets auf der Hautseite anbraten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrustfilets in der Pfanne wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 160 Grad Umluft auf dem Rost 12 bis 15 Minuten garen.

Entenbrustfilets aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen. Für den Linsen-Salat roten Linsen in einem Sieb abspülen, in 800 Milliliter kaltes Wasser geben, zum Kochen bringen und circa 15 Minuten kochen. Linsen abgießen. Aus Öl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und zu der Vinaigrette geben. Vinaigrette zu den lauwarmen Linsen geben und vorsichtig umrühren. Für das Chutney die Kumquats waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Kumquats und Senf dazugeben und kurz mit anschwitzen. Zucker hinzufügen und schmelzen. Mit Orangensaft ablöschen und fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Entenbrust in Tranchen schneiden und gemeinsam mit Linsen-Salat und Chutney anrichten und servieren.

Lynn Harder am 08. Oktober 2015

Hähnchen-Brust mit Spätzle und Curry-Sahne

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g $\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Currysahne:

100 g Ananas, frisch 500 ml Geflügelfond 200 ml Sahne
50 g Butter 25 g Kartoffelstärke 5 g Zucker
1 EL Currypulver 1 Chilischote, klein 250 ml Ananassaft
Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

100 g Mehl 2 Eier 20 ml Milch
4 g Salz 2 EL Butter

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenbrust hineingeben und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben.

Für die Spätzle die Eier aufschlagen und mit der Milch und dem Salz zusammengeben. Das Mehl durch ein Sieb hinzugeben und die Masse so lange schlagen bis sie Blasen wirft. Anschließend zur Seite stellen und ruhen lassen.

Für die Currysahne die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Das Kartoffelmehl hinzugeben und stark rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Mit dem Geflügelfond und Ananassaft ablöschen und die Sahne und das Currypulver hinzufügen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Sauce mit dem Zucker, Salz, Pfeffer und der Chili abschmecken. Die Ananas vom Grün und der Schale befreien und in kleine Würfel schneiden. In die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Anschließend erneut mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Den Spätzleteig durch ein Spätzlesieb in das Wasser geben und zwei Minuten kochen lassen. Mit einem Sieb aus dem Wasser holen und abtropfen lassen. Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Spätzle hineingeben, schwenken und mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrust in Currysahne mit Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 17. August 2015

Hähnchen-Frikadellen mit Karotten, Rucola-Cashew-Pesto

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

| | | |
|--------------------------|----------------|------------------|
| 300 g Hähnchenbrustfilet | 3 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| 3 Zitronen | 2 Chilischoten | 250 g Butter |
| 150 g Paniermehl | 2 Eier | 1 TL Senf |
| 1 Bund Estragon | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Karotten:

| | | |
|----------------------|-------------------|--------------------|
| 300 g Karotten | 150 g Datteln | 1 Zitrone |
| 1 rote Chilischote | 2 Knoblauchzehen | 100 g Ingwer |
| 1 Bund Koriander | 150 ml Apfelessig | 200 ml Gemüsefond |
| 50 ml Honig | 100 g Butter | 1 EL Crème-fraîche |
| 150 g Mandelsplitter | Olivenöl, Salz | |

Für das Pesto:

| | | |
|---------------|-------------------|----------------------|
| 1 Bund Rucola | 150 g Cashewkerne | 150 g Parmesan |
| 1 Zitrone | 200 ml Olivenöl | 1 rote Pfefferschote |
| 1 TL Zucker | | |

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in einer Moulinette zu Hackfleisch verarbeiten. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili glasig andünsten und danach zum Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Estragon fein hacken. Die Zitronenschale abreiben. Den Senf, die Eier, das Paniermehl und den Estragon sowie die Zitronenschale zu der Hackfleischmasse geben und alles gut vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und daraus Frikadellen formen.

Für die erste Variante der Karotte die Karotten schälen, die Hälfte beiseitelegen und die andere Hälfte in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Möhren mit dem Knoblauch und dem Chili anbraten. Anschließend mit dem Fond ablöschen und weich köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Abschließend mit dem Stabmixer pürieren, den Ingwer samt Schale reinreiben und mit Zitronensaft, Crème fraîche, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die zweite Variante die übrigen Karotten in Würfel schneiden und ebenfalls in Öl anbraten. Anschließend mit dem Essig und dem Honig ablöschen und einköcheln lassen. Die Mandelsplitter ohne Öl in einer Pfanne rösten. Die Datteln sehr fein hacken. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Die eingekochten Karotten mit den Mandeln, den Datteln und dem Koriander vermengen und mit Salz etwas abschmecken.

Für das Pesto die Cashewkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Den Rucola waschen, trocken-schleudern und verlesen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Den Rucola mit den Cashewkernen, dem Öl, dem Parmesan, dem Zitronensaft und dem Zucker zu einem Pesto pürieren. Anschließend die Pfefferschote sehr fein schneiden und in das Pesto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Frikadellen goldgelb braten. Die Frikadellen mit zweierlei Karotte und dem Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 12. August 2015

Huhn 'kreolische Art' mit rotem Bohnen-Reis

Für zwei Personen

Für das Huhn:

| | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|------------------|
| 200 g Hähnchenbrust | 1 Zitrone | 3 Knoblauchzehen |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian | 1 Gemüsezwiebel |
| $\frac{1}{2}$ rote Paprika | $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika | 1 EL Tomatenmark |
| Salz | 1 EL Pfefferkörner | |

Für den roten Bohnen-Reis:

| | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 240 g rote Kidneybohnen | 150 g Jasmin-Duftreis | 150 ml Kokosmilch |
| 2 Knoblauchzehen | 5 Nelken | 1 Frühlingszwiebel |
| 5 EL Olivenöl | 1 Zweig Thymian | Tomatenmark |
| Salz, schwarzer Pfeffer | | |

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenschale abreiben und die Hähnchenbrustscheiben darin einlegen. In einem Mörser Salz, Pfefferkörner, Knoblauch, dem Thymian und Petersilie zerstampfen und damit die Hähnchenbrust marinieren und fünf Minuten einziehen lassen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und in große Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und in längliche Streifen schneiden. Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl und etwas Tomatenmark die Hähnchenbrust anbräunen. Anschließend die Zwiebel und Paprika hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Mörser den Knoblauch, die Nelken, den weißen Teil der Frühlingszwiebel mit etwas Salz zerreiben. In einem kleinen Topf das Öl mit Thymian erhitzen und das im Mörser zerkleinerte Gewürz hinzufügen. Anschließend die Bohnen abtropfen lassen und hinzugeben. Ein Teelöffel Tomatenmark einrühren.

Den Reis mit gleichem Anteil Kokosmilch gar kochen und hinzufügen.

Die restliche Kokosmilch auf den Reis mit den Bohnen geben und ziehen lassen. Das Grün der Frühlingszwiebel klein schneiden und unterrühren.

Das Huhn mit dem roten Bohnen-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 23. Juli 2015

Huhn indisch, Curry-Soße, Basmati-Reis, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für das Huhn und die Sauce:

| | | |
|----------------------------|-------------------------------|--|
| 1 Hühnerbrustfilet à 400 g | 2 Zehen Knoblauch | 1 rote Zwiebel |
| 1 Zitrone | $\frac{1}{2}$ l Geflügelfond | 3 EL Mango-Chutney |
| 3 EL Crème Fraîche | 1 TL Zucker | 3 EL Butter |
| 2 TL Mehl | $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver | $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver |
| $\frac{1}{2}$ TL Kardamom | 1 TL mildes Currypulver | 1 Prise Cayennepfeffer |
| Meersalz | Pfeffer | |

Für den Cranberry-Basmatireis:

| | | |
|----------------------|-------------------------|---|
| 1 Zitrone | 200 g Basmatireis | 1 EL Butter |
| 2 EL Cranberries | 1 Prise gemahlener Zimt | $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel |
| Neutrales Pflanzenöl | Meersalz | |

Für die Zuckerschoten:

| | | |
|---------------------|-------------------------|--------|
| 150 g Zuckerschoten | Edelsüßes Paprikapulver | Butter |
| Meersalz | | |

Für die Garnitur:

1 EL ungesalzene Pistazien

Für das Huhn in der Curry-Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Teil der Butter anschwitzen, dann herausnehmen. Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Gewürze und Mehl mischen, Fleisch darin wenden. In die Pfanne geben und kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch wieder dazu geben. Mango-Chutney einrühren, mit Fond ablöschen, dabei Bratensaft vom Boden ablösen. Deckel auf die Pfanne geben und zehn Minuten köcheln lassen. Restlichen Fond an die Sauce gießen, Crème fraîche dazugeben. Weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Für den Cranberry-Reis Basmatireis waschen und mit der eineinhalb fachen Menge Wasser sowie dem Abrieb einer Zitrone und etwas Salz zum Kochen bringen. Herd ausstellen und den Reis circa zehn Minuten ziehen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist. Cranberries und Zimt untermischen. Öl erhitzen. Reis darin scharf anbraten, Butter und Kreuzkümmel zugeben und durchmischen.

Zuckerschoten waschen, in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

Huhn, fruchtige Curry-Sauce, Cranberry-Basmatireis und Zuckerschoten anrichten, mit den Pistazien garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 09. November 2015

Thailändischer Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 250 g Glasnudeln | 100 g Thai-Spargel | 100 g Thai-Aubergine |
| 100 g Sojasprossen | 100 g Cherrytomaten | 100 g Shiitakepilze |
| 100 g Chinakohl | 1 Karotte | 50 g Staudensellerie |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 frische Thai-Chilis | 1 Mango |
| 1 Bund Koriander | 1 Bund Thai-Basilikum | 2 EL Butterschmalz |
| 10 ml Fischsauce | 200 ml Geflügelfond | 50 g geröstete Erdnüsse |

Für die Hähnchenbrust:

| | | |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 Hähnchenbrustdoppelfilet | 1 Stange Zitronengras | 1 junge Knoblauchknolle |
| 10 g rote Thai-Curry Paste | 5 Kaffirlimettenblätter | 10 g Ingwer |
| 100 ml Kokosmilch | 10 ml Sojasauce | |

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Hühnerbrust waschen, trockentupfen, salzen und fünf Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Kokosmilch mit Currypaste, Kaffirlimettenblättern, Ingwer, Zitronengrasslange und Knoblauchknolle aufkochen. Curry-Gewürzmischung in eine Auflaufform geben, Hühnerbrust hineinlegen. Hühnerbrust circa 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Geflügelfond zum Kochen bringen. Glasnudeln und Sojasprossen drei Minuten darin ziehen lassen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Shiitakepilze putzen und mit Thai-Spargel und Thai-Auberginen kleinschneiden. Butterschmalz erhitzen und darin nacheinander das Gemüse anrösten und mit etwas Fischsauce ablöschen. Gemüse aus der Pfanne nehmen, restliche Fischsauce mit der Knoblauchzehe, Thai-Chilis, etwas Zucker und 50 Milliliter Wasser aufkochen lassen. Dies dient später als Marinade für das rohe Gemüse. Karotten und Sellerie schälen und klein raspeln. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten achteln. Erdnüsse sehr klein hacken, Korianderblätter und Thai-Basilikumblätter etwas gröber hacken.

Limettenschale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Gemüse mit Kräutern und Nüssen mit Limettensaft und Limettenabrieb würzen. Die abgekühlte Marinade hinzugeben. Chinakohl dünn klein schneiden.

Hühnchen aus dem Ofen nehmen, Haut entfernen und separat anbraten. Die Brust vom Knochen lösen, tranchieren und kurz in dem noch heißen Gewürz-Sud ziehen lassen.

Die Glasnudeln mit Pilzen, Auberginen, Rohkostgemüse und den Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten und mit der gerösteten Hähnchenhaut garniert servieren.

Ellen Hunt am 21. September 2015

Hack

Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Limetten-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Burger:

| | | |
|-------------------------|------------------------------|----------------------|
| 300 g Rinderhack (Kamm) | 2 Sesam-Burgerbrötchen (XXL) | 1 große rote Zwiebel |
| 1 große Gewürzgurken | 4 Scheiben Räucherspeck | 4 TL Senf |
| 2 Scheiben Cheddarkäse | 1 Schuss Weißweinessig | 4 TL Ketchup |
| 6 TL Chipotle-Tabasco | Olivenöl | Salz |
| weißer Pfeffer | | |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------|
| $\frac{1}{4}$ Kopf Eisbergsalat | 2 EL Mayonnaise | 1 EL Ketchup |
| $\frac{1}{2}$ TL Chipotle-Tabasco | $\frac{1}{2}$ TL Worcester-Sauce | |

Für die Pommes:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| 400 g Süßkartoffelpommes | 30 g Sesam | Paprikapulver, edelsüß |
| Meersalz | Öl, für die Fritteuse | |

Für die Mayonnaise:

| | | |
|-----------|-----------------------|----------------------|
| 1 Limette | 1 Frühlingszwiebel | 1 Eigelb |
| 1 TL Senf | 100 ml Sonnenblumenöl | Salz, weißer Pfeffer |

Aus dem Rinderhackfleisch Burger-Pattys formen und diese auf einem geölten Teller kurz kalt stellen. Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit dem Essig und einer Prise Meersalz würzen. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden, die Burgerbrötchen halbieren. Zwei Pfannen. Die Pattys mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern, zwei Pattys in die Pfanne legen und mit einem Pfannenwender andrücken. In der zweiten Pfanne die Hälfte der Speckscheiben braten. Die Pattys nach einer Minute wenden und mit einem Spritzer Chipotle-Tabasco und einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Nach einer weiteren Minute umdrehen und die zweite Seite mit Tabasco und Senf bestreichen. Eine weitere Minute später das Fleisch mit dem knusprigen Speck und einer Scheibe Käse belegen, etwas Wasser in die Pfanne gießen und die Pattys mit einem Deckel zudecken, bis der Käse schmilzt. Den Salat schneiden. Die Mayonnaise, den Ketchup, das Tabasco und die Worcester-Sauce vermischen. Den Salat mit dem Dressing vermengen. In der anderen Pfanne zwei Burgerbrötchen in dem ausgelassenen Speckfett goldgelb rösten. Auf die unteren Brötchenhälften Salat mit Dressing verteilen, die Pattys mit Speck und Käse daraufsetzen und mit Zwiebel und Gurke garnieren. Die Deckel mit Ketchup bestreichen, auflegen und sanft andrücken. Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln schälen und in ein Zentimeter dicke Stäbchen schneiden. Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und zusammen mit dem Meersalz im Mörser grob zerstoßen. Die Limette heiß abspülen, zwei Teelöffel der Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale, Senf, das Eigelb und 100 Milliliter Sonnenblumenöl in ein schmales, hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken und unter die Mayonnaise heben. Öl in einer Fritteuse oder einem breiten Topf auf 170 Grad erhitzen, die Kartoffelstäbchen darin portionsweise in drei Minuten frittieren, herausheben und abtropfen lassen. Öl auf 190 Grad erhitzen und die vorfrittierten Kartoffeln portionsweise drei Minuten knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Süßkartoffel-Pommes mit Sesamsalz bestreuen. Den Burger auf einem Teller anrichten, die Süßkartoffelpommes und die Limettenmayonnaise dazu geben und servieren.

Friederike Blümel am 15. Juli 2015

Fleisch-Bällchen, Apfel-Chutney, Joghurt-Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

| | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 150 g gemischtes Hackfleisch | 3 Scheiben Weißbrot | 3 TL Haferflocken |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 roter Paprika |
| 1 gelber Paprika | 1 grüner Paprika | 1 unbehandelte Zitrone |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian |
| $\frac{1}{2}$ Bund Oregano | $\frac{1}{2}$ Bund Salbei | 1 Chilischote |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für das Chutney:

| | | |
|------------------|---------------------|----------------------|
| 1 Apfel, Boskoop | 1 Tomate | 400 ml Dosen-Tomaten |
| 1 Zwiebel | 5 EL brauner Zucker | 100 ml Olivenöl |
| 1 TL Chilipulver | Salz | |

Für den Dip:

| | | |
|--------------------|------------------------|------------------|
| 50 ml Naturjoghurt | 1 unbehandelte Zitrone | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Bund Basilikum | 3 TL Olivenöl | Salz |

Für die Fleischbällchen das Brot in etwas Wasser einweichen. Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Kräuter klein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen und mit den Haferflocken vermengen. Anschließend die Paprika, die Zwiebel, den Knoblauch, das Chili, das Hackfleisch und die Kräuter zu den Haferflocken geben.

- 4 - Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Bällchen aus der Hackmasse formen und diese in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten.

Für das Chutney die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Dosentomaten ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend alle anderen Zutaten inklusive dem Zucker und dem Chilipulver sowie etwas Salz hinzugeben und solange einkochen, bis eine Marmeladenartige Konsistenz erreicht ist.

Für den Dip den Knoblauch abziehen. Das Basilikum, den Knoblauch, das Olivenöl und etwas Salz im Mörser zerstoßen. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend die Zutaten aus dem Mörser, den Zitronensaft und den Joghurt miteinander vermengen.

Die Fleischbällchen mit dem Apfel-Chutney und dem Joghurt-Basilikum-Knoblauch-Dip auf Tellern anrichten und garnieren.

Elizaneda Gerner am 28. Juli 2015

Köfte mit Sesam-Soße, Süßkartoffeln und frischen Feigen

Für zwei Personen

Für die Köfte:

| | | |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| 150 g Lammhackfleisch | 150 g Rinderhackfleisch | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 25 g Pinienkerne | 20 g glatte Petersilie |
| 1 Chilischote | 1 TL Zimt | 1 TL Piment, gemahlen |
| 2 TL Salz | Pflanzenöl | Pfeffer, Muskatnuss |

Für die Sauce:

| | | |
|-------------------------|-----------------|-----------|
| 75 g helles Tahin | 1 Knoblauchzehe | 1 Zitrone |
| Paprikapulver, edelsüß, | Salz | |

Für die Süßkartoffeln:

| | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 2 kleine Süßkartoffeln | 4 frische Feigen | 10 g Zucker |
| 6 Frühlingszwiebeln | 1 Chilischote | 5 EL Olivenöl |
| 20 ml Balsamico, dunkel | 80 g weicher Ziegenkäse | Salz, schwarzer Pfeffer |

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften in jeweils drei Spalten schneiden. In einer Schüssel mit drei Esslöffeln Olivenöl, zwei Teelöffeln Salz und etwas Pfeffer vermischen. Anschließend die Spalten mit der Schale nach unten auf einem Backblech verteilen und 25 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind. Danach herausnehmen und abkühlen lassen. Den Balsamico-Essig in einem kleinen Topf mit Zucker aufkochen. Die Wärmezufuhr verringern und die Mischung zwei bis vier Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt. Sobald der Essig die Konsistenz von sehr flüssigem Honig hat, den Topf vom Herd nehmen. Die Reduktion dickt beim Abkühlen noch weiter ein. Wird sie zu dick, mit etwas Wasser verdünnen, bevor sie über das Gericht geträufelt wird.

Die Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten. Das restliche Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln vierteln, die Chilischote zerkleinern und beides hineingeben. Bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten unter Rühren anbraten, dann den Inhalt auf den Süßkartoffeln verteilen. Die Feigen vierteln und zwischen den Kartoffelspalten anordnen.

Das Ganze mit der Balsamicoreduktion beträufeln und den Ziegenkäse darüber streuen. Für die Sesamsauce helles Tahin, eine zerdrückte Knoblauchzehe, etwas stilles Wasser und den Saft einer Zitrone in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis eine flüssige Sauce entsteht. Danach beiseite stellen.

Für die Köfte die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und mit der Petersilie klein hacken. Ebenso die Chilischote zerkleinern, danach Zimt, Piment und etwas Muskat zugeben. Anschließend mit dem Hackfleisch in einer ausreichend großen Schüssel vermengen.

Jetzt aus dem Köfteteig etwa acht Zentimeter lange Rollen formen und gut zusammendrücken damit sie beim Braten nicht auseinanderfallen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kofta von allen Seiten darin etwa acht Minuten anbraten bis sie schön braun sind. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und in den heißen Ofen für etwa drei Minuten zum fertiggaren stellen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Petersilie klein hacken.

Die Köfte mit den gebackenen Süßkartoffeln und den frischen Feigen auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit Sesamsauce beträufeln, anschließend mit Petersilie, Pinienkernen und Paprikapulver garnieren und servieren.

Friederike Blümel am 30. Juli 2015

Köfte mit Tomaten-Reis und Basilikum-Schafskäse-Crème

Für zwei Personen

Für die Köfte:

150 g Rinderhackfleisch

1 Ei

1 TL Cuminpulver

Cayennepfeffer

150 g Lammhackfleisch

1 Bund frische Minze

1 TL Pimentpulver

Salz

1 Schalotte

2 EL neutrales Speiseöl

1 TL edelsüßes Paprikapulver

Pfeffer

Für den Tomatenreis:

125 g Langkornreis

400 g stückige Dosentomaten

Zucker

1 Schalotte

1 EL Butter

Salz

70 g Tomatenmark

10 ml trockener Weißwein

Pfeffer

Für die Basilikum-Schafskäse-Creme:

1 Zehe Knoblauch

100 g iranischer Schafskäse

Salz

1/2 Zitrone

1/2 Bund Basilikum

Pfeffer

125 g griechischer Joghurt

5 Blätter Koriander

Für die Köfte frische Minze zupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und klein schneiden. Beide Sorten Hackfleisch mit Schalotten, Ei, Minze und den übrigen Gewürzen vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Köfte formen und in der Pfanne etwa acht Minuten von beiden Seiten braten.

Für den Tomatenreis Langkornreis in Wasser gar kochen und abschütten. Schalotte abziehen und klein hacken. Butter zum Schmelzen bringen und die Schalotte darin andünsten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Dosentomaten dazu geben, gekochten Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Basilikum-Schafskäse-Creme Basilikum zupfen und fein hacken. Zitrone auspressen und den Saft beiseite stellen. Korianderblätter waschen. Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Griechischen Joghurt, Basilikum, Knoblauch, Korianderblätter und einen Esslöffel Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Köfte mit Tomatenreis und Basilikum-Schafskäse-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 07. Oktober 2015

Lammhack-Pflanzerl mit Sauerrahm-Minz-Dip, Wachsbohnen

Für zwei Personen

Für das Pflanzerl:

| | | |
|--------------------|-----------------------|------------------------|
| 250 g Lammhack | 100 g Brotwürfel | 200 g Semmelbrösel |
| 200 g Pankomehl | 1 rote Zwiebel, klein | 1 unbehandelte Zitrone |
| 2 EL Butter | Butterschmalz | 1 Ei |
| 130 ml Milch | 0,5 Bund Thymian | 1 Bund Blattpetersilie |
| 1 EL Ras-El-Hanout | 1 EL gem. Kreuzkümmel | 1 EL gem. Koriander |
| schwarzer Pfeffer | Salz | |

Für die Wachsbohnen:

| | | |
|---------------------------------|--------------------|--------|
| 200g Wachsbohnen (gelbe Bohnen) | 1 Bund Bohnenkraut | Butter |
| Kräutersalz | Knoblauchsatz | |

Für die Pellkartoffeln:

| | | |
|------------------|--------|--------------------|
| 4 Frühkartoffeln | Butter | 0,5 Bund Koriander |
|------------------|--------|--------------------|

Für den Sauerrahm-Minz-Dip:

| | | |
|----------------------------|--------------------|--------------------------|
| 50g Sauerrahm oder Schmand | 50 g Naturjoghurt | 1 unbehandelte Zitrone |
| 0,5 Bund Minze | 0,5 Bund Koriander | $\frac{1}{2}$ TL Harissa |
| Zucker | schwarzer Pfeffer | Salz |

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser schrubben und in kochendem Wasser gar kochen. Für die Pflanzerl die Brotwürfel in eine Schüssel geben. Eine kleine rote Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Butterschmalz anschwitzen. Das Ganze mit der Milch ablöschen, aufkochen und über die Brotwürfel gießen und kurz quellen lassen. Etwas Petersilie zupfen und fein hacken. Anschließend das Hackfleisch, ein Ei, etwas Semmelbrösel, Pankomehl sowie die gehackte Petersilie zugeben. Die Masse mit dem Ras- El-Hanout, dem gemahlene Kreuzkümmel und Koriander sowie Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Hackmasse in kleine Pflanzerl formen, in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne setzen und den Herd auf hoher Leistung einschalten. Die Pflanzerl werden dann beidseitig bei nur mäßiger Hitze langsam angebraten.

Für die Wachsbohnen die Enden der Bohnen abschneiden und im kochenden Wasser zusammen mit etwas Bohnenkraut bissfest garziehen lassen. Das Wasser abgießen und die Bohnen in Butter schwenken. Mit etwas Knoblauch- und Kräutersatz bestreuen. Ein bis zwei lange Zweige Bohnenkraut auf den Anrichteteller legen, ein Päckchen Bohnen drauflegen und das Kraut wie ein Faden um die Bohnen binden, so dass ein Päckchen entsteht. Die Bohnen zum Warmhalten in den Ofen geben.

Wenn die Pflanzerl von beiden Seiten Farbe genommen haben, zwei bis drei Streifen von der Zitrone abschälen und mit dem Thymian zugeben. Die Butter darin aufschäumen lassen, die Pfanne mit einem Glasdeckel verschließen und vom Herd nehmen, so dass die Pflanzerl im aufsteigenden Dampf gar ziehen. Nach ein paar Minuten den Deckel von der Pfanne mit den Pflanzerl entfernen, die Pfanne erneut auf den Herd stellen, die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen lassen und die Pflanzerl in der entstehenden, braunen Nussbutter ringsum knusprig braun braten.

Für den Sauerrahm-Minz-Dip die Minze und den Koriander fein hacken. Die Zitrone abreiben und etwas auspressen. Den Sauerrahm und den Joghurt mit der Minze, dem Koriander, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb sowie dem Harissa abschmecken. Den Dip in Anrichteschälchen geben und kühl stellen.

Die Kartoffeln ausdampfen lassen und den Koriander zupfen und fein hacken. Die Butter zum Schmelzen bringen. Vor dem Servieren die Kartoffeln längs halbieren und in flüssiger Butter mit

dem gehacktem Koriander schwenken.

Die orientalischen Lammhack-Pflanzerl mit dem Sauerrahm-Minz-Dip, den glasierten Wachsbohnen und den Koriander-Pellkartoffeln auf Tellern anrichten, mit etwas restlichem Koriander garnieren und servieren.

Clara Kramer am 02. September 2015

Innereien

Schweine-Leber mit Kartoffel-Püree, Paprika-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für die Schweineleber:

| | | |
|---------------------|---------------|------------------------|
| 500 g Schweineleber | 100 g Mehl | scharfes Paprikapulver |
| Olivenöl | Salz, Pfeffer | |

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|-------------------------|---------------------|--------------|
| 500 g festk. Kartoffeln | 100 ml Milch, 3,5 % | 150 g Butter |
| Muskatnuss | Salz | |

Für die Paprika-Sahne-Sauce:

| | | |
|--------------------|---------------------|------------------------|
| 3 gelbe Paprika | 1 Zitrone | 300 ml Geflügelfond |
| 300 ml Schlagsahne | Worcestershiresauce | scharfes Paprikapulver |
| Olivenöl | Salz, Pfeffer | |

Für die Röstzwiebeln:

| | | |
|------------------|--------|---------------|
| 3 Gemüsezwiebeln | Butter | Salz, Pfeffer |
|------------------|--------|---------------|

Salzwasser zum Kochen bringen. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Salzwasser gar kochen. Kartoffeln abgießen und in einem Topf Milch erhitzen. Kartoffeln mit Milch und Butter zu Püree stampfen und mit Salz und frischer Muskatnuss abschmecken.

Für die Paprika-Sahne-Sauce Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen und Paprika darin anrösten. Paprika mit Geflügelfond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Sahne zugeben und reduzieren lassen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Paprika-Sahne-Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, etwas Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken.

Für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und Zwiebeln in der Butter goldbraun rösten.

Für die Schweineleber Olivenöl erhitzen. Schweineleber in Mehl wälzen und in der Pfanne anbraten. Fertig gebratene Leber mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Schweineleber, Kartoffelpüree, Paprika-Sahne-Sauce und Röstzwiebeln anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 21. September 2015

Kalb

Kalb-Filet, grüner Spargel, Morchel-Rahm, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

| | | |
|---------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 200 g Kalbsfilet | $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian |
| $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel | $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin | 1 EL Olivenöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für den Spargel:

| | | |
|--------------------------|------------------------------|---------------|
| 8 Stangen grüner Spargel | $\frac{1}{2}$ TL Puderzucker | 100 ml Wermut |
| 100 ml Gemüsefond | Salz | |

Für den Morchelrahm:

| | | |
|---------------------|--------------|--------------|
| 20 frische Morcheln | 50 ml Sherry | 200 ml Sahne |
| 1 Zitrone | 1 TL Rapsöl | 1 Schalotte |

Für den Kräutersalat:

| | | |
|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie | $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel | $\frac{1}{2}$ Bund Estragon |
| 1 EL Essig | 1 EL Rapsöl | Meersalz |

Für die Garnitur:

1 Schale Rote-Bete-Sprossen

Einen großen Kochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Währenddessen das Kalbsfilet von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der vier Kräuter, Blattpetersilie, Thymian, Kerbel und Rosmarin, in einen Vakuumierbeutel geben. Mit einem Vakuumiergerät den Beutel verschließen und die Luft heraus saugen.

In das heiße Wasser ein Bratenthermometer hängen. Mit kaltem Wasser die Wassertemperatur im Topf auf 80 Grad regulieren. Die Herdplatte auf eine Stufe stellen, welche die Temperatur von 80 Grad überwiegend konstant halten kann. Anschließend das evakuierte Kalbsfilet in das Wasser geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Die andere Hälfte der vier Kräuter fein hacken und in eine flache Form geben. Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Wasser nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten das Kalbsfilet auspacken, kurz außen herum in einer Pfanne scharf anbraten, dann heraus nehmen und zuletzt in den gehackten Kräutern wälzen.

Zwischendurch den Spargel schälen und in einer Pfanne den Puderzucker schmelzen. Anschließend den Spargel hinzugeben und leicht karamellisieren. Dann mit Wermut ablöschen und den Spargel bissfest garen. Zuletzt den Spargel mit Salz abschmecken.

Für den Morchelrahm die Morcheln säubern und halbieren. Mit fein gehackten Schalotten in einer Pfanne mit wenig Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Morcheln anschließend mit Sherry ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Die Sauce nun einkochen lassen bis sie eine sämige Konsistenz hat. Dann mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Kräutersalat die Blätter der drei Kräuter abzupfen, in eine Schüssel geben und mit etwas Essig, Öl und Meersalz marinieren.

Zum Anrichten etwas Rahmsauce in die Mitte des Tellers geben, vier Stangen Spargel darauf platzieren und eine Scheibe des Kalbsfilets darauf geben. Anschließend die Morcheln und den Kräutersalat darum verteilen, mit Rote-Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 30. Juli 2015

Kalb-Involtini, Spinat-Ricotta-Füllung, Schupfnudeln

Für zwei Personen

Für die Involtini:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------|
| 2 Kalbsschnitzel | 100 g frischer Spinat | 30 g Ricotta |
| 4 Scheiben Parmaschinken | 10 g Pinienkerne | Pflanzenöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für die Sauce:

| | | |
|-----------------|-------------------------|------------------|
| 1 Zitrone | 100 ml Weißwein trocken | 200 ml Kalbsfond |
| 1 EL Maisstärke | 1 Knoblauchzehe | |

Für die Seitlinge:

| | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| 8 Kirschtomaten | 4 Seitlinge | 1 Schalotte |
| Margarine | Puderrucker | Olivöl |

Für die Schupfnudeln:

| | | |
|-------------------------|------------------|------------|
| 400 g festk. Kartoffeln | 2 Eier | 200 g Mehl |
| Muskat, Salz, Pfeffer | Butter, Rosmarin | |

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Schinken, Ricotta, Pinienkernen und Spinat belegen und zusammenrollen. Die Rollen dann mit Zahnstochern fest stecken.

Die Röllchen scharf anbraten und herausnehmen. Anschließend in einer Auflaufform in den Backofen stellen.

Für die Sauce zwei Seitlinge und einige Tomaten in den Bratensatz geben und diese dann mit ausgepresstem Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Mit Kalbsfond aufgießen und einkochen.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln kochen und dann klein reiben. Mit dem Ei und dem Mehl verrühren und kräftig würzen. Aus dem Teig etwa sechs Zentimeter lange Röllchen formen und diese in siedendes Wasser geben, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Die Schupfnudeln im kaltem Wasser abschrecken und dann in einer Pfanne mit Butter goldgelb anbraten.

Für das Pilzbett die Seitlinge in Scheiben schneiden und scharf anbraten und eine zerkleinerte Schalotte dazugeben.

Die Involtini auf dem Pilzbett anrichten, mit der Pilz-Tomaten-Sauce beträufeln und daneben die Schupfnudeln geben, anschließend servieren.

Friederike Blümel am 29. Juli 2015

Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Wiener Schnitzel:

| | | |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| 2 Kalbsschnitzel (à 140 g) | 1 Ei (Größe M) | 200 ml Schlagsahne |
| 30 g Mehl | 75 g Semmelbrösel | 1 Zitrone |
| 125 g Butterschmalz | Salz | |

Für die Bratkartoffeln:

| | | |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| 6 festk. Kartoffeln | 1 Bund Petersilie | 2 Stangen Lauchzwiebeln |
| $\frac{1}{2}$ Zwiebel | 20 g durchw. Speck | 70 g Butterschmalz |
| 2 EL Olivenöl | 1 EL Zucker | Paprikapulver |
| Kurkuma | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für den Gurkensalat:

| | | |
|----------------------------------|-------------------------|---------------|
| $\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke | 75 g saure Sahne | 25 g Joghurt |
| 1 $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig | $\frac{1}{2}$ TL Zucker | 2 Stiele Dill |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und in einem großen Gefrierbeutel dünn plattieren. Die Schlagsahne steif schlagen und mit dem Ei in einer Schale verquirlen. Aus Mehl und Semmelbröseln eine Panierstraße vorbereiten. Die Schnitzel rundum leicht mit Salz würzen und nacheinander kurz in Mehl wenden, und überschüssiges Mehl abklopfen.

Die Schnitzel anschließend durch die Eiersahne ziehen und sofort in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel gegebenenfalls leicht andrücken.

Die Schnitzel in einer heißen Pfanne mit dem Butterschmalz von jeder Seite etwa drei Minuten goldgelb ausbacken.

Für den Gurkensalat die Gurken waschen, in Streifen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in einer Schüssel leicht mit Salz würzen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Sahne, Joghurt, Essig und Zucker unterrühren und mit fein geschnittenen Dillspitzen verfeinern. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Den Speck fein würfeln. Die Petersilie waschen und grob hacken.

Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und die Kartoffeln zugedeckt in Butterschmalz goldgelb anbraten. Die Lauchzwiebeln und Zwiebeln dazugeben und mit andünsten. Zum Schluss zwei Esslöffel der Petersilie dazugeben und alles gut durchschwenken. Die Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen.

Eine weitere Pfanne erhitzen und den Zucker mit dem Olivenöl karamellisieren. Die restliche Petersilie dazugeben, andünsten und über den Bratkartoffeln verteilen.

Die panierten Schnitzel auf einem Teller anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und mit zwei Zitronenscheiben garnieren. Die Bratkartoffeln und den Gurkensalat dazu anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 03. August 2015

Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Wiener Schnitzel:

| | | |
|--------------------------|------------|--------------------|
| 2 Kalbsschnitzel à 120 g | 1 Zitrone | 4 Eier |
| 100 ml Schlagsahne | 250 g Mehl | 250 g Semmelbrösel |
| 300 g Butterschmalz | Salz | Pfeffer |

Für die Bratkartoffeln:

| | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------|
| 75g gewürf. Katenschinken | 250 g festk. Kartoffeln | 2 Schalotten |
| 150 g Butterschmalz | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | Salz |
| Pfeffer | | |

Für den Gurkensalat:

| | | |
|------------------|--------------------|-------------|
| 1 Salatgurke | 1 rote Chilischote | 1 Schalotte |
| 1 Zehe Knoblauch | 5 EL Weißweinessig | 3 EL Zucker |
| 5 EL Wasser | Salz | Pfeffer |

Für die Schnitzel Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer hohen Pfanne schmelzen. Eier aufschlagen, mit Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel erst mehlieren und dann durch verquirlte Eier und durch Semmelbrösel ziehen. Danach noch einmal Schnitzel durch Eiermasse ziehen und mit Bröseln panieren. Panierte Schnitzel im Butterschmalz etwa fünf Minuten goldbraun ausbacken und immer wieder mit Butterschmalz übergießen. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und Butterschmalz wegschütten. Zitrone halbieren, Saft auspressen und in die Pfanne geben, in der das Wiener Schnitzel zuvor gebraten wurde. Mit Zitronensaft Röstaromen aus der Pfanne lösen und damit das Wiener Schnitzel beträufeln.

Für den Gurkensalat Salatgurke schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen, in ein Sieb geben und mit einer Prise Salz und Zucker für zehn Minuten ziehen lassen. Drei Esslöffel Zucker karamellisieren und mit je fünf Esslöffeln Weißweinessig und Wasser ablöschen. Chilischote waschen, Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein hacken und mit Chili, Salz und Pfeffer unter den Sud in der Pfanne rühren. Gurke ausdrücken und mit dem Sud vermischen.

Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln hineingeben und kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Katenschinken kurz vor Ende der Garzeit zu Kartoffeln geben. Schnittlauch waschen, in kleine Röllchen schneiden und mit fertigen Bratkartoffeln vermengen. Schnitzel, Bratkartoffeln und Gurkensalat anrichten und servieren.

Lynn Harder am 06. Oktober 2015

Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln und Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Wiener Schnitzel:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|---------------|
| 2 Kalbsschnitzel, à 150 g | 6 EL Pankomehl | 2 EL Mehl |
| 1 EL Sahne | 1 Ei | Butterschmalz |
| Olivenöl | edelsüßes Paprikapulver | Salz |
| Pfeffer | | |

Für das Gemüse:

| | | |
|-------------------------|----------------|-------------|
| 200 g festk. Kartoffeln | 200 g Brokkoli | 1 EL Butter |
| 1 Muskatnuss | Salz | |

Für die Zitronenbutter:

| | | |
|------------------------|--------------|----------------|
| 1 unbehandelte Zitrone | 100 g Butter | Cayennepfeffer |
| Salz | | |

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und solange in Salzwasser kochen, bis er bissfest ist. Anschließend in einer Pfanne Butter zerlassen, Brokkoli darin schwenken und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen.

Anschließend zwischen Frischhaltefolie flachklopfen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Pankomehl jeweils auf Teller geben. Ei und Sahne in einem dritten Teller schaumig schlagen. In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen. Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei-Sahne-Masse und Pankomehl wenden, leicht andrücken und umgehend in heiße Pfanne geben. Von jeder Seite etwa eine Minute braten, dann herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides zur flüssigen Butter geben, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und aufschäumen lassen. Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln, Brokkoli und Zitronenbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 19. Oktober 2015

Zürcher Geschnetzeltes mit Berner Rösti

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

| | | |
|---------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 250 g Kalbsschnitzel, 1 cm dick | 150 g weiße Champignons | 2 Schalotten |
| 1 EL Stärke | 120 ml Sahne | 2 EL Butter, weich |
| 80 ml trockener Weißwein | 2 EL Öl | Pfeffer |
| Salz | | |

Für die Rösti:

| | | |
|-------------------------|--------------------|--------------|
| 250 g festk. Kartoffeln | 2 EL Butterschmalz | 1 Muskatnuss |
| Pfeffer | Salz | |

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Für Zürcher Geschnetzeltes Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilie zupfen und fein hacken. Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In großer Pfanne etwas Öl erhitzen. Anschließend Fleisch in zwei Portionen hinzufügen und scharf anbraten. Anschließend Fleisch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In derselben Pfanne einen EL Öl erhitzen. Darin Champignons gemeinsam mit Schalotten leicht anrösten. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Anschließend Butter mit Stärke verrühren und zu Champignons hinzufügen. Sauce kurz aufkochen. Fleisch in Flüssigkeit geben und bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Rösti Kartoffeln grob reiben, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen. Aus Kartoffelmasse handtellergröße Rösti formen und in Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Anschließend auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

Für Garnitur weitere Petersilie zupfen.

Das Zürcher Geschnetzelte mit dem Berner Rösti auf Tellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Anke Zimmermann am 22. Oktober 2015

Zürcher Geschnnetzelt, Spätzle und Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für das Geschnnetzelt:

| | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------|
| 300 g Kalbsrücken | 150 g braune Champignons | 2 Schalotten |
| 150 ml trockener Weißwein | 250 ml Kalbsfond | 250 ml Schlagsahne |
| 1 Zitrone | 1 Bund Schnittlauch | 2 Zweig Salbei |
| Rapsöl, Maisstärke | weißer Pfeffer | Salz, Pfeffer |

Für die Spätzle:

| | | |
|---------------------|--------|---------------|
| 200 g Mehl | 2 Eier | 20 g Butter |
| 50 ml Mineralwasser | Muskat | Salz, Pfeffer |

Für den Rote-Bete-Salat:

| | | |
|-----------------------------|---------------------|------------------|
| 300 g Rote Bete, vorgekocht | 1 säuerlicher Apfel | 2 TL Meerrettich |
| 3 EL Ahornsirup | 2 EL Weißweinessig | 4 EL Walnussöl |
| Salz, Pfeffer | | |

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und fein schnetzeln. Das Rapsöl hoch erhitzen und das Geschnnetzelt anbraten, dabei etwas Mehl reinrieseln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Die Champignons putzen. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. In derselben Pfanne wie das Fleisch die Schalotten glasig dünsten. Champignons in Scheiben schneiden und dazu geben, drei Minuten dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond angießen, auf ein Drittel einkochen. Die Hälfte der Sahne dazugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch dazugeben und noch mal kurz aufkochen lassen.

Die restliche Sahne leicht schlagen und auf das Geschnnetzelt geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und über das Geschnnetzelt streuen.

Für die Spätzle das Mehl, die Eier und 100 Milliliter Wasser in einer Schüssel mit einer Prise Salz vermengen und schlagen, bis der Teig Blasen schlägt.

Den Teig in das kochende Salzwasser drücken und jeweils kurz aufkochen lassen. Dann mit einer Schaumkeller heraus nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Servieren in zerlassener Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Salat die Rote Bete schälen und sehr fein hobeln. Den Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften fein hobeln. Rote Bete und Apfel in eine Schüssel geben. Anschließend den Meerrettich, Ahornsirup, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Walnussöl zufügen und unterrühren. Die Walnuss-Vinaigrette über den Salat geben, vorsichtig mischen. Vor dem Servieren zehn Minuten marinieren.

Das Zürcher Geschnnetzelt mit selbstgemachten Spätzle und Rote-Bete-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 13. Juli 2015

Zweierlei vom Kalb-Schnitzel, Pastinaken-Stampf

Für 2 Personen

Für das Schnitzel:

| | | |
|--------------------------|---------------|---------------|
| 2 Kalbschnitzel, à 200 g | 1 EL Olivenöl | 2 Eier |
| 4 EL Sahne | 6 EL Mehl | Butterschmalz |
| Salz | Pfeffer | |

Für die erste Panade:

| | | |
|----------------------------|------------|------------------------|
| 100 g Cornflakes, ungesüßt | 2 EL Sesam | 2 EL getr. Cranberries |
|----------------------------|------------|------------------------|

Für die zweite Panade:

| | | |
|-----------------|--------------------|---------------|
| 100 g Pankomehl | 2 EL Mandelblätter | 1 Chilischote |
|-----------------|--------------------|---------------|

Für den Pastinakenstampf:

| | | |
|------------------|-------------------------|--------------|
| 250 g Pastinaken | 1 mittelgroße Kartoffel | 100 g Butter |
| 100 ml Sahne | 1 Muskatnuss | Salz |
| Pfeffer | | |

Für das Apfelchutney:

| | | |
|------------------------------|-------------------------|----------------|
| 1 großer Apfel, Granny Smith | 1 rote Paprika | 1 Schalotte |
| 2 cm Ingwer | 6 getrocknete Aprikosen | 2 EL Rapsöl |
| 1 EL Essig | Zucker | Cayennepfeffer |
| Salz | | |

Für die Garnierung:

| | |
|-----------|-------------------|
| 1 Zitrone | 1 Bund Petersilie |
|-----------|-------------------|

Pastinaken und Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit einer Prise Salz bissfest garen.

Schnitzel mit Öl beträufeln und zwischen Frischhaltefolie flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Sahne aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schüssel geben. Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden, mit Pankomehl und Mandelblätter mischen. Cranberries halbieren, mit Sesam und zerbröselten Cornflakes mischen. Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei und jeweils einer Panade wenden und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Abschließend auf Küchenkrepp legen.

Für den Pastinakenstampf gegarte Pastinaken und Kartoffel durch die Kartoffelpresse drücken. Butter zerlassen und zum Stampf dazugeben. So viel erwärmte Sahne hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Chutney Schalotte abziehen und klein hacken. Apfel und Paprika schälen und Kerne entfernen. Diese sowie Ingwer und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Wasser, Öl und Essig kurz aufkochen lassen. Bei kleiner Flamme garziehen lassen. Mit Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Schnitzel mit Pastinakenstampf und Apfelchutney auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und servieren.

Anke Zimmermann am 16. November 2015

Lamm

Lamm-Feigen-Spieß mit Gurken-Minz-Dip und Gewürz-Reis

Für zwei Personen

Für den Lamm-Feigen-Spieß:

| | | |
|-----------------------|--------------------------|------------------|
| 300 g Lammrückenfilet | 1 rote Peperoni | 1 Zehe Knoblauch |
| 4 frische Feigen | $\frac{1}{2}$ Bund Minze | 1 TL Kumin |
| $\frac{1}{2}$ TL Zimt | 5 EL Olivenöl | Meersalz |
| Pfeffer | | |

Für den Gewürzreis:

| | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 100 g Basmatireis | 1 Schalotte | 100 g Möhren |
| $\frac{1}{2}$ Orange | 20 g Zucker | 20 g Butter |
| 20 ml Olivenöl | 50 g gehackte Pistazien | 20 g Mandelblätter |
| 20 g getrocknete Cranberries | 20 g Rosinen | 1 g Safran |
| 1 Prise Kardamom | 1 Prise Kreuzkümmel | 1 Prise Kurkuma |
| Salz | | |

Für den Gurken-Minz-Dip:

| | | |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Salatgurke | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zitrone |
| 200 g griechischer Joghurt | $\frac{1}{2}$ Bund Minze | 1 Prise gemahlener Koriander |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Gurken-Minz-Dip Minze fein hacken, Knoblauch schälen und hacken. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Joghurt mit Minze, Knoblauch und Gurke verrühren und mit Koriander, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gewürzreis Basmati bissfest garen und auskühlen lassen. Pistazien und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Von der Orange Zesten abreiben, Möhren schälen und grob raspeln. Zucker mit 100 Milliliter Wasser zu einem Sirup kochen, Möhren und Orangenesten darin kurz aufkochen lassen und beiseite stellen. Cranberries und Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Safran in einer Tasse mit heißem Wasser auflösen.

Schalotte schälen, fein hacken und in Butter und Olivenöl glasig dünsten. Kardamom, Kurkuma, Kreuzkümmel und Safran hinzugeben. Cranberries und Rosinen abtropfen lassen und zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung geben. Pistazien, Mandeln, Möhrenraspel, Orangeschale und Zuckersud ebenfalls in die Pfanne geben. Basmatireis unterheben und alles kurz erhitzen.

Für die Lamm-Feigen-Spieße Peperoni von Stiel und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Lamm waschen, trocken tupfen und von Sehnen befreien. In große Würfel schneiden. Minze hacken, Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl mit Zimt, Kumin, Salz, gehackter Minze und dem Knoblauch mischen und Lamm darin einlegen. Feigen waschen, trocken tupfen und halbieren. Holzspieße wässern und abwechselnd Fleisch und Feige auf die Holzspieße spießen und in einer Grillpfanne etwa sechs bis acht Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Lamm-Feigen-Spieße, Gurken-Minz-Dip und Gewürzreis auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 11. November 2015

Lamm-Karree mit Trüffel-Risotto und Trüffel-Schaum

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

| | | |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| 2 Lammkarrees à 150 g | 2 Zehen Knoblauch | 1 Stück Ingwer |
| 200 ml Gemüsefond | 10 g Speisestärke | 30 g Butter |
| 30 g Butterschmalz | 1 Bund frischer Rosmarin | 1 Bund frischer Thymian |
| 1 Vanilleschote | Salz, Pfeffer | |

Für das Risotto:

| | | |
|-------------------|----------------------------|---------------------------|
| 280 g Risottoreis | 1 Knolle schwarzer Trüffel | 10 g Parmesan |
| 30 g Butter | 1,2 L Geflügelfond | 150 ml trockener Weißwein |
| 2-4 EL Trüffelöl | Kurkuma | Salz, Pfeffer |

Für den Trüffelschaum:

| | | |
|--------------------------|----------------|------------------|
| 250 ml Milch | 20 ml Portwein | 2-3 EL Trüffelöl |
| 1 Bund glatte Petersilie | Muskatnuss | Salz |

Für die Garnitur:

1 Kästchen Shiso-Kresse

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Lammkarree Fleisch waschen und trocken tupfen. Vanilleschote längs aufschneiden. Butterschmalz erhitzen und die Vanilleschote mit dem Lammkarree von allen Seiten gut anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Rosmarin und Thymian waschen. Knoblauchzehen andrücken. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Lammkarree in eine Auflaufform legen und mit Kräutern, Ingwer und Knoblauch einreiben. Zwei Drittel der Butter über das Fleisch verteilen und im Backofen bei 200 Grad zu Ende garen.

Für das Risotto Fond erwärmen, mit verdünnter Stärke abbinden, mit zehn Gramm Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud beiseite stellen. Schalotten abziehen und würfeln. 20 Gramm Butter erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis hinzugeben und kurz mit dünsten. Mit Wein ablöschen. Stets mit so viel kochendem Fond aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter ständigem Rühren nach und nach den restlichen Fond aufbrauchen. Parmesan reiben und mit der restlichen Butter, Trüffelöl, Salz und Pfeffer zum Risotto geben. Mit Kurkuma würzen. Risotto für etwa zwei Minuten ruhen lassen. Für den Trüffelschaum Milch mit Portwein, Petersilie, Salz und Muskatnuss aufkochen und mit Trüffelöl abschmecken. Mischung schaumig aufschlagen.

Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken.

Risotto mit Lammkarree auf Tellern anrichten und mit gehobeltem Trüffel, Petersilie und Trüffelschaum garniert servieren.

Katharina Brandt am 23. September 2015

Lamm-Karree, Polenta, grüner Spargel, Pfirsich-Chutney

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

| | | |
|-------------------------|---------------------|------------------|
| 6 Lammkoteletts à 100 g | 1 EL Koriandersamen | 1 EL Kümmel |
| 1 EL Kreuzkümmel | 1 TL Cayennepfeffer | 1 EL grobes Salz |
| Olivenöl | schwarzer Pfeffer | |

Für das Pfirsich-Chutney:

| | | |
|-----------------------------|--------------------|---------------------------|
| 2 gelbfleischige Pfirsiche | 1 Zitrone | 2 Schalotten |
| 1 Ingwer | 75 g Rohrzucker | 1 TL Chilipulver |
| 1 Msp. Safran | 100 ml Cidre-Essig | 1 TL Sezuan-Pfefferkörner |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | Salz | |

Für die Polenta:

| | | |
|-------------------------------|------------------|-------------------------|
| 80 g Instant-Polenta | 2 EL Butter | 40 g Pecorino |
| 250 ml Gemüsefond | 100 ml Vollmilch | 1 Muskatnuss |
| $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken | Olivenöl | Salz, schwarzer Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|--------------------------|---------------|-----------------------------|
| 8 Stangen grüner Spargel | 1 Zitrone | 1 Orange |
| 1 Zweig Estragon | 2 EL Olivenöl | Meersalz, schwarzer Pfeffer |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Lammkarree die Koriandersamen, den Kümmel, den Kreuzkümmel und den Cayennepfeffer in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie anfangen zu duften. Anschließend in einen Mörser geben, vermischen und zerstoßen. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen, mit den Gewürzen einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und Olivenöl hinzugeben. Das Lammkarree mit der Fettseite nach unten hineingeben, braun anbraten und umdrehen. Das Lamm in den Ofen schieben und zwölf Minuten garen. Vor dem Aufschneiden fünf Minuten ruhen lassen. Für das Chutney die Pfirsiche entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen, den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und etwas Schale reiben. Die Pfirsiche, der Ingwer, die Schalotten, der Rohrzucker, das Chilipulver, den Zitronensaft, die Pfefferkörner und den Zitronenabrieb in einen Topf geben und mit 40 Millilitern Wasser auffüllen. Zehn Minuten kochen lassen und den Cidre-Essig hinzugeben. Anschließend das Chutney aufkochen. Den Safran vor dem Servieren unterheben und mit Salz verfeinern. Für die Polenta den Gemüsefond und die Milch aufkochen. Unter Rühren die Polenta mit einem Schneebesen hinzugeben. Etwas Muskatnuss reiben und mit Salz und Pfeffer die Polenta würzen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten offen quellen lassen und häufig umrühren. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Polenta darin goldbraun rösten. Anschließend mit Salz und Chiliflocken würzen. Den Pecorino reiben und mit der Butter unter die Polenta rühren. Für den Salat Wasser in einen Topf erhitzen. Den Spargel vom unteren Ende befreien, im Wasser drei Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Orange halbieren und auspressen. Etwas Zitronenschale reiben, die Zitrone halbieren und auspressen. Den Estragon hacken und mit Olivenöl, dem Orangen- und Zitronensaft, der Zitronenschale, Fleur de sel und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen. Die Spargelstangen dritteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin kurz anbraten. Mit der Vinaigrette vermischen. Das Lammkarree mit Polenta, dem Salat vom grünen Spargel und dem Pfirsich-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 01. Juli 2015

Lamm-Lachs mit zweierlei Soße, Safran-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Lamm:

| | | |
|---------------------|------------------|-------------|
| 2 Lammlachse à 200g | 1 Zehe Knoblauch | 3 EL Butter |
| 2 Zweige Rosmarin | Meersalz | Pfeffer |

Für die grüne Sauce:

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 200 g junge Tiefkühlerbsen | 50 ml Sahne | 25 ml trockener Weißwein |
| 150 ml Geflügelfond | $\frac{1}{4}$ TL Agavendicksaft | 6 große Kaffir-Limettenblätter |
| Meersalz | | |

Für die braune Sauce:

| | | |
|--------------------|-----------------|-----------------------|
| 1 Zehe Knoblauch | 1 Zitrone | 100 ml roter Portwein |
| 50 ml Geflügelfond | 25 ml Sojasauce | 1 Zweig Rosmarin |
| 2 EL Zucker | Pfeffer | |

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|-------------------------|--------------|--------------|
| 300 festk. Kartoffeln | 3 EL Butter | 100 ml Sahne |
| 0,1 g gemahlener Safran | Muskatabrieb | Salz |

Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die grüne Sauce Erbsen mit Weißwein, Geflügelfond und Limettenblättern aufkochen und leicht reduzieren lassen. Sahne hinzugeben. Mit Salz abschmecken. Sauce passieren. Nach und nach Erbsen und Limettenblätter in den Fond zurückgeben und mit Stabmixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die dunkle Sauce Zucker karamellisieren und mit Portwein ablöschen. Sojasauce und Fond hinzugeben. Einkochen lassen. Rosmarinzwig, Knoblauch und Zitronenschale hinzugeben. Nach ein paar Minuten Knoblauch und Zitronenschale wieder herausnehmen. Sauce mit Pfeffer abschmecken.

Lammlachse waschen und trocken tupfen. Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Fleisch von allen Seiten mit Knoblauch und Rosmarin scharf anbraten. Bei 90 Grad etwa 15 Minuten auf dem Gitterrost ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree Kartoffeln schälen, viertel und in gesalzenem Wasser garen. Butter mit der Sahne leicht erhitzen und zum Schmelzen bringen, Safran einrühren. Anschließend alles an die Kartoffeln geben und stampfen. Mit Salz und Muskatabrieb nachwürzen.

Lammlachse mit der grünen und braunen Sauce zusammen mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 12. November 2015

Lamm-Lachs, Nusskruste, Rote-Bete-Gnocchi, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für die Lammlachse:

| | | |
|--------------------|-------------------|--------------------------|
| 2 Lammlachse | 2 Zweige Thymian | 2 Zweige Rosmarin |
| 1 Zweig Salbei | 2 Zehen Knoblauch | 2 Scheiben Butters toast |
| 50 g weiche Butter | 2 EL Haselnüsse | 2 EL Walnüsse |
| weißer Pfeffer | grobes Salz | |

Für die Zuckerschoten:

| | | |
|---------------------|-----------------|------------------------|
| 200 g Zuckerschoten | 1 Schalotte | 1 unbehandelte Zitrone |
| 1 EL Butter | 2 EL Soja-Sauce | 1 Knoblauchzehe |

Für die Sauce:

| | | |
|-------------------|------------------|---------------|
| 200 g TK-Erbesen | 2 Schalotten | 200 ml Sahne |
| 200 ml Gemüsefond | 1 Bund Basilikum | 1 Zweig Minze |
| 1 Zitrone | Chili | Muskatnuss |
| Salz | | |

Für die Rote-Bete-Gnocchi:

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 25 g Parmesan | 200 g mehligk. Kartoffeln | 2 EL Weichweizengrieß |
| 2 Eier | 150 g Ricotta | 200 g Mehl |
| 3 cm frischer Meerrettich | 2 frische Rote-Bete-Knollen | 200 ml Rote Bete Saft |
| 2 EL Butter | 2 EL Rote-Bete-Pulver | Salz |
| schwarzer Pfeffer | Muskatnuss | |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammlachse von allen Seiten in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen und anschließend einen Zweig Thymian und Rosmarin, sowie drei Salbeiblätter hinzugeben. Um die Masse für die Nusskruste herzustellen, die Toastscheiben zerkleinern und mit Thymian, Rosmarin und Salbei, den Haselnüssen und Walnüssen in einem Mixer kleinhacken. Die Masse mit der weichen Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Krustenmasse auf das Lamm geben und andrücken. Bei 200 Grad in den vorgeheizten Ofen weiter garen.

Für die Erbsen-Basilikum-Sauce die Schalotten fein würfeln und andünsten. Die tiefgekühlten Erbsen hinzugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Das Basilikum und zwei Blätter Minze hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sahne hinzugeben und mit Muskat, Salz, Pfeffer, Chili und Zitrone abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Pürierstab nochmals aufschäumen.

Im Anschluss die Zuckerschoten putzen, den Knoblauch abziehen und die Zehen in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zuckerschoten in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Schwenken 45 Sekunden braten. Anschließend den Knoblauch zugeben. Mit der Sojasauce ablöschen, mit Pfeffer und Zucker würzen und etwas Zitronenabrieb darüber streuen.

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In viel Wasser weich kochen, abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die frische rote Beete fein zu der Kartoffelmasse reiben und mit dem Rote-Bete-Pulver vermengen. Den Parmesan reiben und mit dem Mehl und dem Weichweizengrieß dazugeben. Die zwei Eier aufschlagen und die Eigelbe unterrühren. Mit dem Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Kartoffelmasse längliche Teigrollen formen und zwei Zentimeter dicke Stücke abschneiden. Mit der Gabel das typische Gnocchi-Muster eindrücken und in einen Topf mit Salzwasser und dem Rote-Bete-Saft geben. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen. Anschließend diese in einer Pfanne mit Butter schwenken und etwas frischen Meerrettich darüber reiben.

Die Lammlachse mit den Rote-Bete-Gnocchi und Zuckerschoten auf Tellern anrichten, mit der Erbsen-Basilikum-Sauce beträufeln und anschließend servieren.

Rebekka Nolte am 29. Juli 2015

Lamm-Rücken mit Graupen-Risotto, Zucchini-Streifen

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

| | | |
|------------------|------------------|-------------|
| 300 g Lammrücken | 1 Zehe Knoblauch | 1 EL Butter |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 EL Olivenöl | Salz |

Für das Graupen-Risotto:

| | | |
|-------------------|-------------------|-----------------------------|
| 100 g Perlgraupen | 1 Schalotte | 2 Stangen Frühlingszwiebeln |
| 1 Zehe Knoblauch | 100 g Gorgonzola | 2 EL Butter |
| 50 ml Weißwein | 350 ml Gemüsefond | Chili |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für die Zucchinistreifen:

| | | |
|------------|-------------------|---------------|
| 1 Zucchini | 1 Zitrone | 1 EL Olivenöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für die Garnitur:

5 Cocktailtomaten, mit Stiel

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Cocktailtomaten in eine Auflaufform geben und in den Backofen stellen.

Für den Lammrücken diesen salzen und in einer Pfanne von allen Seiten mit dem Olivenöl anbraten. Anschließend für 20 Minuten auf das Gitter im Backofen legen.

Für das Risotto den Gemüsefond erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten, den Knoblauch und die Perlgraupen anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und rühren, bis die Perlgraupen den Wein aufgenommen haben. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen und umrühren. Das Risotto 30 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit der Butter, dem Gorgonzola unter das Risotto heben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini diese längs in dünne Scheiben schneiden, mit dem Olivenöl bestreichen und in einer Grillpfanne kurz anbraten. Die Schale einer Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Abrieb für das Fleisch beiseitelegen und die Zucchini mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken aus dem Backofen holen und anschließend in einer Pfanne mit der Butter, dem Rosmarin, dem abgezogenen und zerdrückten Knoblauch sowie dem Zitronenabrieb schwenken. Den Lammrücken mit Gorgonzola-Graupen-Risotto und Zucchinistreifen auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 09. Juli 2015

Lamm-Rücken, Zitronen-Walnuss-Risotto, Paprika-Konfitüre

Für zwei Personen

Für das Lamm:

| | | |
|--------------------|--------------------|----------------------|
| 400 g Lammlachse | 2 Stück Knoblauch | 1 rote Pfefferschote |
| 1 Bio-Zitrone | 1 EL Butter | 2-3 Zweige Rosmarin |
| 2-3 Zweige Thymian | 1 TL Chili-Flocken | Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | | |

Für das Risotto:

| | | |
|-------------------|---------------------------|-------------------|
| 50 g Risotto Reis | 3 Schalotten | 2 Stück Knoblauch |
| 2 Pfefferschoten | 2 Zitronen | 100 g Parmesan |
| 2-3 EL Butter | 250 ml trockener Weißwein | 750 ml Gemüsefond |
| 100 g Walnüsse | 1 Bund Schnittlauch | 1 Bund Koriander |
| 1 Prise Zucker | Salz, Pfeffer | |

Für die Paprika-Konfitüre:

| | | |
|--------------|----------------------|--------------|
| 2 Paprika | 1 große rote Zwiebel | 2 Sternanis |
| 100 g Zucker | 4 EL Weißwein-Essig | 1 Bund Minze |
| Olivenöl | Salz, Pfeffer | |

Für den Erbsenschaum:

| | | |
|------------------|---------------------------|-------------------|
| 250 g TK-Erbesen | 1 Schalotte | 1 Knoblauch |
| 2 EL Butter | 200 ml trockener Weißwein | 200 ml Gemüsefond |
| 1 TL Wasabi | 100 ml Schlagsahne | Salz |

Für das Lamm die Nadeln von Rosmarin und Thymian zupfen und fein hacken. Die Kräuter mit einer guten Prise Salz, Pfeffer, Chili Flocken und der Schale von einer Zitrone mischen.

Olivenöl erhitzen. Lammlachse waschen, trocken tupfen, in der Kräutermischung wenden und anbraten. Eine angeschnittene Pfefferschote und eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Hitze reduzieren und Butter hinzufügen. Fleisch immer wieder mit der Butter beträufeln. Abschließend das Fleisch in Alu-Folie einwickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Für das Risotto Schalotten und Knoblauch abziehen, mit Pfefferschoten in feine Würfel schneiden und in Butter glasig schwitzen. Den Fond erhitzen. Reis zu den Schalotten geben und mit garen. Mit dem Wein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, immer wieder mit Fond aufgießen und unter ständigem Rühren gar kochen. Parmesan fein reiben. Zitronenschale von beiden Zitronen abreiben. Kräuterblätter abzupfen, geriebenen Parmesan dazugeben, Butter unterrühren und mit Walnüssen und Kräutern verfeinern.

Für die Paprika-Konfitüre Zwiebel abziehen und in feine Würfel scheiden. Paprika von Gehäuse und Stängel befreien und in kleine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit Weinessig ablöschen und reduzieren. Den Sternanis mit garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sternanis entfernen und die Hälfte der Masse pürieren und wieder zum Rest dazugeben. Als Abschluss etwas Minze hinzufügen.

Für den Erbsenschaum Schalotte und Knoblauch abziehen, vom Knoblauch den Keimling entfernen und beides fein schneiden und in Butter anbraten. Die Erbsen dazu geben und mit Weißwein und Fond ablöschen und reduzieren. Wasabi und Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und passieren. Mit Salz abschmecken und nochmals mit Butter aufmontieren.

Die Lammlachse mit der Paprika-Konfitüre, dem Risotto sowie dem Erbsenschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 21. September 2015

Rosmarin-Lamm mit Kartoffel-Paprika-Feta-Salat

Für zwei Personen

Für das Lamm:

400 g Lammfilet 4 Zweige Rosmarin Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

300 g festk. Kartoffeln 3 Zwiebeln 2 Knoblauchzehe
200 g rote Paprika 1 Chilischote 200 g Fetakäse
3 Stangen Sellerie 50 ml Weißweinessig 200 ml Gemüsesfond
1 Bund Koriander 1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Minze
Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Aioli:

150 g Parmesan 150 ml Pflanzenöl 1 EL Weißweinessig
1 EL mittelscharfer Senf 1 EL süßer Senf 1 Ei
1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

Einen Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen anderen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Den Rosmarin klein hacken. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in Salz, Pfeffer und dem Rosmarin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Lamm kurz scharf anbraten und anschließend im Backofen weiter garen.

Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln mit der Schale darin gar kochen. Anschließend abgießen, auskühlen lassen und pellen. Die Paprika im anderen Backofen so grillen, bis sich die Haut sichtlich von der Paprika lösen lässt. Anschließend herausnehmen und schälen.

Für das Dressing die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin alles anbraten. Anschließend den Senf dazugeben und mit dem Fond und dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Die Paprika ebenfalls klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Den Fetakäse reinbröckeln. Die Kräuterblätter abzupfen und unter den Salat heben.

Für die Aioli aus dem Öl, dem Essig, dem Ei und dem Senf eine Mayonnaise herstellen. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Parmesan fein reiben. Die Basilikumblätter abzupfen und sehr fein schneiden. Die Mayonnaise mit dem süßen Senf, dem Parmesan und dem Abrieb und dem Saft der Zitrone sowie dem Basilikum verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm mit dem Kartoffel-Paprika-Salat und der Aioli auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 13. August 2015

Meer

Jacobsmuscheln mit Chili-Vanille-Butter, Kürbis-Püree

Für zwei Personen

Für die Jacobsmuscheln:

| | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|
| 6 Jacobsmuscheln | 1 Zitrone | 100 g Butter |
| 2 Vanilleschoten | $\frac{1}{2}$ rote Chilischote | Meersalz |

Für das Kürbispüree:

| | | |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis | $\frac{1}{2}$ Butternut-Kürbis | 1 mehligk. Kartoffel, groß |
| 1 Stk. Ingwer | 1 Zitrone | 200 g Butter |
| 1 EL kalte Butter | 400 ml Geflügelfond | 4 EL Zitronensaft-Konzentrat |
| 1 EL Olivenöl | Knoblauchsatz | Muskatnuss |

Salz

Für den Tomaten-Melonen-Salat:

| | | |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Cantaloup-Melone | $\frac{1}{2}$ Galia-Melone | 1 Rispe Cocktailtomaten, klein |
| 1 EL Mangopüree | 1 EL Olivenöl | 1 Zweig Basilikum |
| Kräutersatz, Pfeffer | Salz | |

Für die Garnitur:

| | | |
|-------------------|---------------|-----------------|
| 1 Zweig Basilikum | 1 Zweig Minze | 1 Zweig Melisse |
|-------------------|---------------|-----------------|

Geflügelfond zum Kochen bringen.

Für das Kürbispüree Kürbisse waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Beides im kochenden Fond bei geschlossenem Deckel zehn Minuten weich garen.

Für den Tomaten-Melonen-Salat Cocktailtomaten waschen und von den Rispen lösen. Mit dem Bunsenbrenner Cocktailtomaten abflämmen, bis die Haut Blasen wirft. Haut abziehen. Aus den Melonenhälften kleine Kugeln ausstechen. Minze- und Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Melonenkugeln, Cocktailtomaten, Olivenöl und Mangopüree vermengen. Minz- und Basilikumstreifen unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kräutersatz abschmecken.

Kürbis-Kartoffel-Gemüse abgießen, Kochflüssigkeit auffangen. Im noch heißen Topf Butter schmelzen und braun werden lassen. Zitrone waschen und trocken reiben. Ingwer und Zitronenschale in die braune Butter reiben. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Kürbis-Kartoffel-Gemüse und Zitronenkonzentrat hinzufügen. Fein pürieren und mit der aufgefangenen Kochflüssigkeit angießen. Kalte Butter dazu geben. Mit Olivenöl, Salz, Knoblauch-Satz und Muskatnuss sowie gegebenenfalls weiterem Ingwer- und Zitronenabrieb abschmecken.

Jacobsmuscheln waschen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Chilischote waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden. Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Jacobsmuscheln mit Meersatz würzen, Butter hinzugeben und aufschäumen lassen, Vanillemark und Chili hineingeben und durch schwenken. Zitrone waschen, Schale abreiben und zu den Muscheln geben.

Jacobsmuscheln mit Chili-Vanille-Butter, Kürbispüree und Tomaten-Melonen-Salat anrichten, mit Basilikum-, Melisse- und Minzblättchen garnieren und servieren.

Clara Kramer am 21. September 2015

Rind

'Surf and Turf' mit Erbsen-Püree, Pfifferlingen, Chips

Für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

| | | |
|----------------------------------|------------------|-------------------|
| 2 Rinderfiletmedaillons, à 500 g | 4 Jakobsmuscheln | 2 Zehen Knoblauch |
| 1 Zitrone | 250 g Butter | 1 Zweig Rosmarin |
| 1 Vanilleschote | Butter | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Für die Rotwein-Sauce:

| | | |
|--------------|----------------|------------------|
| 100 g Zucker | 250 ml Rotwein | 1 Zehe Knoblauch |
| Butter | Salz | |

Für das Erbsenpüree:

| | | |
|------------------------|-------------------|------------------|
| 250 g Erbsen (TK) | 1 Zwiebel | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 Zitrone, unbehandelt | 250 ml Gemüsefond | 2 EL Butter |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für die Kartoffelchips:

| | | |
|--------------------|----------------|------------------|
| 1 festk. Kartoffel | 1 Süßkartoffel | 1 Lila Kartoffel |
| Frittieröl | | |

Für die gebratenen Pfifferlinge:

| | | |
|-----------------|------|-------------------|
| 10 Pfifferlinge | Salz | schwarzer Pfeffer |
|-----------------|------|-------------------|

Für die Garnitur:

| |
|-----------------------------|
| 1 Schale Rote Bete-Sprossen |
|-----------------------------|

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Öl füllen und vorheizen.

Für das Surf and Turf die Rinderfilets salzen und in der Grillpfanne ohne Fett von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend den Rosmarin, eine abgezogene und zerdrückte Knoblauchzehe sowie ein Stück Butter auf das Fleisch legen und ohne die Grillpfanne für 20 Minuten in den Backofen auf das Gitter legen. Nach Ende der Garzeit den Ofen öffnen und das Fleisch bis zum Servieren ruhen lassen.

Für das Erbsenpüree die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter leicht anschwitzen. Anschließend die Erbsen hinzufügen und mit dem Gemüsefond soweit ablöschen, dass die Erbsen gerade noch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Alles ein paar Minuten köcheln lassen.

Für die Rotwein-Sauce in einer Pfanne den Zucker karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Eine Knoblauchzehe hinzufügen. Alles so lange köcheln lassen, bis der Rotwein dickflüssig wird. Den Knoblauch aus der Rotweinreduktion entfernen. Anschließend mit etwas Butter abbinden und mit Salz würzen.

Ein Teil der Flüssigkeit der Erbsen in einer Schüssel auffangen. Die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas von der Flüssigkeit zugeben. Es sollte sich eine cremige, streichfähige Masse ergeben. Die Masse anschließend durch das Haarsieb streichen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Mousse mit der restlichen Butter, dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Bis zur Weiterverarbeitung in kaltes Wasser legen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelscheiben in der heißen Fritteuse knusprig frittieren, abschließend erneut auf ein Stück Küchenpapier legen und salzen.

Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei schwacher Hitze anbraten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Surf and Turf die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Vanilleschote halbieren

und das Mark herauskratzen. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Beides zusammen mit etwas Abrieb der Zitrone, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Jakobsmuscheln in der Grillpfanne von beiden Seiten anbraten und anschließend salzen und in der Gewürzbutter wenden.

Das Surf and Turf mit Erbsenpüree, gebratenen Pfifferlingen, Kartoffelchips und Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit Rote Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 06. Juli 2015

Geröstetes Roastbeef mit Glasnudeln und Pak-Choi

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

2 Roastbeef-Stücke, à 150 g Olivenöl weißer Pfeffer, Salz

Für die Glasnudeln:

| | | |
|------------------|------------------|--------------------|
| 100 g Glasnudeln | 2 Knoblauchzehen | 1 rote Chilischote |
| 25 g Ingwer | 2 Pak-Choi | 100 g Shiitake |
| 1 Limette | 2 EL Sojasauce | 200 ml Mangosaft |
| 1 TL Sesam | Salz | |

Glasnudeln in eine Schüssel geben und vollständig mit heißem Wasser bedecken und quellen lassen.

Sojasauce und Mangosaft in einen kleinen Topf geben und bei maximaler Hitze etwa fünf Minuten auf die Hälfte reduzieren lassen.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

Pak Choi vom Strunk befreien und Blätter auseinander zupfen und Shiitake in dünne Scheiben schneiden.

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Koriander mit Stielen grob hacken.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Roastbeef von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und darin von beiden Seiten etwa eine Minuten anbraten. Die noch restwarme Pfanne vom Herd nehmen und mit Alufolie bedecken. Darin das Fleisch zehn Minuten ziehen lassen.

In weiterer Pfanne Öl erhitzen und Shiitake bei hoher Hitze anbraten. Pak Choi, den Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und alles etwa eine Minuten braten lassen.

Glasnudeln aus dem Wasser nehmen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Mit Mango- Soja-Sud ablöschen. Koriander und Limettensaft hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Das geröstete Roastbeef mit Glasnudeln und Pak Choi auf Tellern anrichten, mit Sesam und Limettenabrieb garnieren und servieren.

Julia Bayer am 05. November 2015

Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

| | | |
|------------------------|--------------------|-----------------|
| 2 Rinderfilet, á 200 g | 2 Zehen Knoblauch | 1 Zweig Thymian |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 EL Butterschmalz | 1 TL Meersalz |
| 1 TL bunter Pfeffer | | |

Für die Gemüsespaghetti:

| | | |
|------------------|------------------------|-------------------|
| 1 grüne Zucchini | 1 gelbe Zucchini | 2 Karotten |
| 2 EL Kürbiskerne | 1/2 Bund Koriandergrün | Olivenöl |
| Sezuan-Pfeffer | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für die Barbecuesauce:

| | | |
|---------------------|----------------------|------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 15 g Ingwer |
| 150 ml Mango-Saft | 150 ml Maracuja-Saft | 2 EL Tomatenmark |
| 20 g Roh-Rohrzucker | 2 Gewürznelken | $\frac{1}{2}$ TL Currypulver, mild |
| 1 Limette | 2 TL Rauchsatz | 2 TL Urwaldpfeffer |
| weißer Pfeffer | 1 TL Cayennepfeffer | Chili |

Für die Garnitur:

6 Blüten Kapuzinerkresse

Den Backofen auf 150 Grad und Umluft vorheizen.

Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Alles fein hacken und mit den Nelken, dem Currypulver und Chili in der Pfanne kurz braten. Den Zucker mit Tomatenmark und dem Mango- und Maracujasaft dazugeben und aufkochen lassen. Die Nelken aus der Sauce entfernen. Die Sauce mit Rauchsatz, Urwaldpfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend etwas Limettensaft und Abrieb hinzugeben.

Das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen, danach kurz von allen Seiten in einer Pfanne scharf mit Butterschmalz, Knoblauch Thymian und Rosmarin anbraten. Bei 150 Grad für 25 Minuten im Ofen garen.

Die Karotte und die Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spagetti schneiden. Danach die Karotten in einer Pfanne anbraten und nach drei Minuten die Zucchini dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und mit gehacktem Koriander über die Gemüsespaghetti geben.

Das Rinderfilet mit der Sauce auf Tellern anrichten. Die Gemüsespaghetti daneben geben, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Rebekka Nolte am 30. Juli 2015

Rinder-Filet mit Röst-Kartoffeln, Pastinaken und Möhren

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------|
| 2 Rinderfiletsteaks à 150 g | 1 Zehe Knoblauch, groß | 1 Bund Rosmarin, klein |
| 1 Bund Thymian, klein | Salz, schwarzer Pfeffer | Olivenöl |

Für Kartoffeln, Gemüse:

| | | |
|-------------------|-------------------|---------------|
| 500 g Kartoffeln | 3 Pastinaken | 3 Möhren |
| 3 Zehen Knoblauch | 2 Zweige Rosmarin | 3 EL Olivenöl |
| Meersalz | schwarzer Pfeffer | |

Für die Sauce:

| | | |
|---------------------|--------------------------------------|----------------|
| 75 ml Kalbsfond | 75 ml Rotwein | 50 ml Portwein |
| $\frac{1}{2}$ Möhre | $\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie | 1 Schalotte |
| 5 Zweige Thymian | 40 g kalte Butter | 1 Muskatnuss |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für die Zwiebelringe:

| | | |
|-----------|--------|----------|
| 1 Zwiebel | Zucker | Olivenöl |
|-----------|--------|----------|

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln, die Pastinaken und die Möhren schälen und zerkleinern. Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Von den Rosmarinzweigen Nadeln abzupfen. Wasser in einen großen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und die Möhren hineingeben und fünf Minuten kochen. Anschließend die Pastinaken hinzugeben und weitere vier Minuten garen. Das Wasser abschütten und das Gemüse ausdampfen lassen. Die Möhren und die Pastinaken aus dem Topf nehmen. Die Kartoffeln im Topf so stark schütteln, dass sie aufreißen. In einem Bräter das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Knoblauch und den Rosmarin hineingeben. Die Kartoffeln, die Möhren und die Pastinaken hinzugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Olivenöl wenden. Das Gemüse gleichmäßig verteilen, den Bräter in den Backofen geben und goldbraun backen lassen. In der letzten Minute noch im Backofen grillen. Für das Rinderfilet eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Anschließend mit Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Schneidebrett streuen. Die Filets mit Olivenöl beträufeln und in der Kräutermischung wenden. Die Filets in die Pfanne geben und leicht andrücken. Nach einer Minute wenden. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die bereits gebräunte Seite des Filets mit dem Knoblauch einreiben. Nach einer Minute das Filet erneut wenden und die andere Seite mit Knoblauch einreiben. Anschließend das Rinderfilet fünf Minuten auf beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller ruhen lassen und mit Olivenöl beträufeln, um ein Austrocknen zu verhindern. Für die Sauce die Schalotte abziehen und grob würfeln. Die Möhre und den Staudensellerie schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Gemeinsam mit dem Thymian in die Grillpfanne geben, in dem das Rinderfilet angebraten wurde und bei ständigem Umrühren scharf anbraten. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen, um den Bratensatz zu lösen. Den Portwein, den Kalbsfond und den restlichen Rotwein hinzugeben und um die Hälfte eireduzieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce mit Butter abbinden und durch ein Sieb geben. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl und Zucker so lange erhitzen bis der Zucker schmilzt. Die Zwiebelringe hinzugeben und karamellisieren lassen. Das Rinderfilet mit gerösteten Kartoffeln, Pastinaken und Möhren auf Tellern anrichten, mit den Zwiebelringen garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 05. August 2015

Rinder-Filet mit Rote-Bete-Püree und Balsamico-Soße

Für zwei Personen

Für das Filet:

2 Rinderfilets, à 200 g 1 Bund Thymian 30 ml Rapsöl

Für das Rote-Bete-Püree:

3 Knollen Rote Bete 100 g Sellerie 100 g mehligk. Kartoffeln
30 g Butter 50 g kalte Butter 200 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss Chillisalz Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

2 rote Zwiebeln 20 g kalte Butter 200 ml Rotwein
50 ml Balsamico Essig 2 EL Zucker Salz
Pfeffer

Für die Rosmarin-Butter:

50g Butter 50 ml Olivenöl 1 Zehe Knoblauch
1 Bund Rosmarin Salz

Für das Cranberrygelee:

500 g Cranberries, TK 900 ml Apfelsaft 1 Zimtstange
350 g Zucker 20 g Speisestärke

Für die Garnitur:

1 TL getrocknete Chili

Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz bissfest garen.

Für das Püree 20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, bis sie goldbraun ist. Gemüse abgießen und etwas von dem Fond auffangen. Einige Rote-Bete-Würfel zur Seite legen.

Gemüse pürieren, mit kalter Butter verfeinern und mithilfe des Fonds eine homogene Masse herstellen. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chilisalz und der goldbraunen Butter abschmecken. Die beiseitegelegten Rote-Bete-Würfel mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der restlichen Butter marinieren.

Rinderfilets salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, zwei Thymian-Zweige hinzugeben und Filets von beiden Seiten braun anbraten. Anschließend im Ofen 14 Minuten garen.

Für die Sauce Zwiebeln abziehen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker karamellisieren lassen, Zwiebeln untermischen und mit Rotwein und Essig ablöschen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit kalter Butter aufrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knoblauch-Rosmarin-Butter Knoblauch abziehen und mithilfe eines Messerrückens und etwas Salz zu Mus zerreiben. Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch dazugeben. Rosmarin-Nadeln eines Zweiges abzupfen und fein hacken. Anschließend zur Knoblauch-Buttermischung geben.

Für das Cranberrygelee Cranberries mit Apfelsaft und Zimtstange zugedeckt bei kleiner Hitze zehn Minuten kochen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb gießen. In einem Topf Zucker und in Wasser aufgelöste Stärke mischen. Saftmischung zugeben, unter Rühren mit einem Holzlöffel aufkochen und drei Minuten sprudelnd kochen lassen.

Rinderfilet mit Balsamicosauce und Rote-Bete-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 19. November 2015

Rinder-Filet mit Schafskäse-Pesto und Möhren

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 180 g

20 g Butterschmalz

4 Scheiben durchw. Speck

Salz

20 g Butter

weißer Pfeffer

Für das Pesto:

25 g Schafskäse

1 Knoblauchzehe

3 Stiele Thymian

weißer Pfeffer

150 g Fladenbrot

1 Scheibe Toastbrot

100 ml Olivenöl

100 g Möhren

25 g Walnusskerne

Salz

Für die Möhren:

1 Bund Bundmöhren, mit Grün

20 g Walnusskerne

50 g Zucker

Salz

30 g Butter

weißer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Ein Esslöffel Olivenöl und zwei Esslöffel Wasser in einem Topf erhitzen. Möhren darin zugedeckt sechs Minuten dünsten. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot grob hacken. Die Walnüsse grob hacken und mit den Brotbröseln in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Thymian von den Stielen zupfen. Die Möhren herausnehmen und auskühlen lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn in Form binden. Einen Esslöffel Butterschmalz und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Anschließend das Fleisch auf ein Backblech geben und mit dem Bratsatz übergießen. Im vorgeheizten Backofen medium garen.

Die gedünsteten Möhren, die Walnüsse, die Brotbrösel und 100 Milliliter Olivenöl zu einer glatten Masse verarbeiten. Den Schafskäse fein würfeln und dreiviertel und den Thymian unter das Pesto heben. Fladenbrot je nach Größe vierteln oder halbieren und in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und unter das Pesto geben. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten braun rösten. Fertiges Brot herausnehmen, evtl. mit etwas Salz würzen.

Die Bundmöhren von Grün trennen, dabei einen Zentimeter des Grüns stehen lassen. Diese in einem Topf mit wenig Wasser bissfest garen und dann heraus nehmen. Längs halbieren und kurz ausdampfen lassen. Anschließend Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker hinzu geben. Dann die Möhren in die Pfanne legen, und unter schwenken braten bis sie eine leichte Bräune haben.

Das Rinderfilet mit dem Möhren-Walnuss-Schafskäse-Pesto, dem geröstetem Fladenbrot und den karamellisierten Möhren auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 16. Juli 2015

Rinder-Filet, Estragon-Kruste, Semmelknödel, Pfifferlinge

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets , á 160 g Salz schwarzer Pfeffer
Pflanzenöl

Für die Kruste:

30 g Butter 80 g Semmelbrösel 1 Bund Estragon
bunter Pfeffer Salz

Für die Semmelknödel:

2 Scheiben Bacon 2 Brötchen (vom Vortag) 3 Eier
125 ml Milch 2 Frühlingzwiebeln 2 EL Butter
Salz schwarzer Pfeffer Muskatnuss

Für die Pfifferlinge:

200 g Pfifferlinge 20 g Margarine 1 Schalotte

Für die Sauce:

1 Sellerie 1 Möhre 2 Frühlingzwiebeln
1 TL Tomatenmark 300 ml Rinderfond 150 ml Rotwein trocken
2 EL Maisstärke

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Semmelknödel die Brötchen klein schneiden und mit warmer Milch übergießen. Die Masse mit gehackten Frühlingzwiebeln, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseite stellen.

Für die Kruste die Butter schaumig schlagen, Semmelbrösel zufügen, Estragon klein schneiden und anschließend mit Salz und buntem Pfeffer zu der Butter geben. Die Masse in eine Klarsicht-hülle wickeln und ins Eisfach legen.

Nun die Eier aufschlagen, in den Knödelteig geben und kräftig durchmischen. Anschließend tennisballgroße Knödel formen und diese in siedendes Wasser geben.

Nun das Fleisch würzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und dort circa zehn Minuten weiter garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kruste aus dem Eisfach nehmen und auf das Fleisch legen.

Den Sellerie, die Möhre und die Zwiebel klein schneiden und in dem Bratensatz anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und mit Wein ablöschen. Anschließend mit Fond aufgießen und einkochen.

Das Gemüse heraus filtern und die Sauce im Topf weiter einkochen. Wenn nötig mit Maisstärke abbinden.

Die Pfifferlinge putzen und in große Stücke zerschneiden. Die Pilze dann mit den Schalotten in der Margarine braten.

Die Semmelbrösel aus dem Wasser nehmen und kurz in Butter anbraten.

Den Bacon in einer Pfanne auslassen und daraus Chips brechen. Diese auf den Knödel anrichten. Das Rinderfilet mit den Semmelknödeln auf dem Teller anrichten, die Pilzen dazugeben und anschließend servieren.

Friederike Blümel am 27. Juli 2015

Rumpsteak, Kartoffelscheiben, Krabben-Dip, Salat

Für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

| | | |
|----------------------|------------------|-------------|
| 2 Rumpsteaks à 200 g | 1 Zehe Knoblauch | 2 EL Butter |
| 1 Zweig Thymian | 1 Zweig Rosmarin | Salz |
| Pfeffer | | |

Für die Kartoffelscheiben:

| | | |
|----------------------------|------------------|-------------|
| 2 große, festk. Kartoffeln | 1 Zehe Knoblauch | 2 EL Butter |
| 1 EL Olivenöl | 1 Zweig Rosmarin | Salz |
| Pfeffer | | |

Für den Dip:

| | | |
|---------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 100 g Nordseekrabben | 1 Stange Staudensellerie | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 kleiner Apfel | 250 g Sahnequark | 2 EL Naturjoghurt |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | Salz | Pfeffer |

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

| | | |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 250 g kleine Strauchtomaten | 1/2 Salatgurke | 1 Schalotte |
| 1 Zitrone | 1 EL heller Balsamicoessig | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| 5 Basilikumblätter | 3 EL Olivenöl | Zucker |
| Salz | Pfeffer | |

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden und im Öl mit Rosmarin und Knoblauch kurz marinieren. Auflaufform mit Butter ausfetten und die Kartoffelscheiben mit Marinade hineingeben, salzen, pfeffern und im Ofen circa 25 Minuten weich backen.

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, salzen und in heißer Butter mit Kräuterzweigen und Knoblauch von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Pfeffern und mit den Gewürzen in Alufolie wickeln. Für acht bis zehn Minuten in den Backofen legen, danach aus dem Ofen nehmen und in Folie ruhen lassen.

Für die Creme Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch kleinschneiden. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit Quark und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Tomaten waschen und halbieren. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und etwa zwei Esslöffel klein hacken. Zitrone auspressen, sodass ein EL Saft entsteht. Öl, Essig und Zitronensaft mit Schalottenringen und gehackter Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomatenhälften und Gurkenstücke hinzugeben. Mit Basilikum Blätter anrichten.

Rumpsteaks, Kartoffelscheiben, Staudensellerie-Creme und Salat auf Tellern anrichten und mit Krabben garniert servieren.

Anke Zimmermann am 11. November 2015

Stroganoff 2.0, Champignons, Rote Bete, Kartoffel-Stroh

Für 2 Personen

Für das Rinderfilet:

| | | |
|------------------------|-------------|-----------------------------|
| 1 Rinderfilet, à 400 g | 1 EL Butter | $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin |
| 1 Zehe Knoblauch | 1 cm Ingwer | 1 EL Rapsöl |
| Zucker | Salz | Pfeffer |

Für das Meerrettich-Gelee:

| | | |
|---------------------------|------------------|--------------|
| 2 EL frischer Meerrettich | 50 ml Milch | 45 ml Sahne |
| 1 EL Crème-fraîche | 1 EL saure Sahne | 1 Muskatnuss |
| 3 g Agar-Agar | Zucker | |

Für die Champignons:

| | | |
|-------------------|-------------|--------------------------|
| 100 g Champignons | 1 Schalotte | 1 EL gehackte Petersilie |
| 1 EL Rapsöl | Salz | Pfeffer |

Für die Rote Bete:

| | | |
|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| 2 Kugeln vorgegarte Rote-Bete gemahlener Kümmel | 125 ml Rote-Bete-Saft Chili | $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke Salz |
|--|--------------------------------|---------------------------------------|

Für das Kartoffelstroh:

| | |
|---------------------------|-----------------|
| 1 große festk. Kartoffeln | 2 l Frittier-Öl |
|---------------------------|-----------------|

Für die Sauce:

| | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------|
| 1 Schalotte | 50 g Champignons | 25 g Speck |
| 50 ml Brantwein | 125 ml Kalbsjus | 25 ml Gurkenwasser |
| 50 ml Sahne | 1 EL mittelscharfer Senf | 1 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

| | | |
|---------------|------------------------|-----------------------|
| 3 Essiggurken | 1 Schale Erbsen-Kresse | 1 Schale Shiso-Kresse |
|---------------|------------------------|-----------------------|

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet parieren, in vier Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In einer heißen Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten anbraten. In den Ofen geben und 30 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter, einem Zweig Rosmarin, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer kurz nachbraten.

Für das Gelee Milch und Sahne im Topf aufkochen. Meerrettich und mit Zucker, geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Unter ständigem Rühren Agar-Agar zufügen. Anschließend Mischung kalt stellen. Gelierte Masse mit Stabmixer pürieren und mit Crème fraîche und saurer Sahne verfeinern. Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für das Zweierlei vom Champignon vier Pilze mit Trüffelhobel fein hobeln. Auf ein Backblech legen und im Backofen 30 Minuten trocknen lassen, bis Chips entstehen, mit Salz abschmecken. Rest der Pilze vierteln und in einer Pfanne mit Rapsöl scharf anbraten, Schalotten abziehen, klein hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt gehackte Petersilie untermischen.

Rote-Bete-Saft in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren, mit Speisestärke abbinden. Aus der Roten Bete mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen und diese in der Saft-Reduktion glasieren, mit Salz, Kümmel und Chili abschmecken.

Für die Sauce Schalotten abziehen und fein hacken. Pilze und Speck ebenfalls hacken. Alles in einem Topf mit Rapsöl anbraten, mit Brantwein ablöschen und mit Kalbsjus und Gurkenwasser auffüllen. Sauce reduzieren lassen, durch ein Sieb passieren und Senf und Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh Kartoffeln schälen, in feine Scheiben und anschließend in feine Stifte

schneiden. Stifte in der Fritteuse knusprig, goldbraun frittieren. Alle Komponenten auf Tellern anrichten, mit gewürfelten Essiggurken und Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 16. November 2015

Schwein

Schweine-Filet im Salbei-Rosmarin-Mantel, Erdbeer-Salsa

Für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

| | | |
|---------------------------|-------------------|---------------|
| 2 Schweinefilets, à 150 g | 2 Zweige Rosmarin | 1 Bund Salbei |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für die Erdbeersalsa:

| | | |
|------------------|------------------|-----------------------|
| 250 g Erdbeeren | 1 rote Zwiebel | $\frac{1}{2}$ Limette |
| 1 Bund Koriander | 2 EL Puderzucker | Salz |
| Pfeffer | | |

Für den Rucolasalat:

| | | |
|---------------|----------|------|
| 1 Bund Rucola | Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | | |

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei und Rosmarin vom Stängel entfernen, Blätter fein hacken und Filets in den Kräutern wenden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Filets von allen Seiten eine halbe Minute scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für zwölf Minuten auf das Gitter in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Erdbeersalsa Erdbeeren waschen, trocken tupfen, vom Grün entfernen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Korianderblätter abzupfen und fein hacken sowie den Saft der halben Limette auspressen. Rote Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Erdbeeren, Zwiebelwürfel, Limettensaft und fein gehackten Koriander in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Rucola waschen, trocken tupfen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucolasalat und die Erdbeer-Salsa als Bett auf Tellern anrichten, die Schweinefilets darauf anrichten und servieren.

Julia Bayer am 02. November 2015

Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

| | | |
|--------------------------|------------------------|-----------------|
| 1 Schweinefilet à 400 g | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zitrone |
| 250 g weiche Butter | 125 g altb. Toast-Brot | 1 Bund Estragon |
| 1 Bund glatte Petersilie | 1 Zweig Rosmarin | 1 TL Senf |

Für die Rotweinsauce:

| | | |
|------------------|------------------|--------------------------|
| 1 Schalotte | 1 Zehe Knoblauch | 1 EL Butter |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 Zweig Thymian | 250 ml trockener Rotwein |
| 250 ml Kalbsfond | 1 Prise Zucker | |

Für das Pastinakenpüree:

| | | |
|-------------------|---------------------|---------------------|
| 500 g Pastinaken | 2 Zehen Knoblauch | 1 Pfefferschote |
| 1 Zitrone | 100 g Butter | 200 g Crème-fraîche |
| 200 ml Gemüsefond | 1 Bund Schnittlauch | Salz |

Für den Rosenkohl:

| | | |
|-----------------|------------------|---------------|
| 450 g Rosenkohl | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zitrone |
| 100 g Parmesan | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Schweinefilet Toastbrot zerkleinern und mit Butter vermengen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen, mit den Kräutern hacken und mit etwas Zitronenschale und Senf unter die Butter mischen. Masse zwischen zwei Frischhalte-Folien ausrollen und in den Tiefkühler geben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, rundherum anbraten und bei mittlerer Hitze garen. Toastbrot-Masse auf das Fleisch geben und im Backofen bei 200 Grad gratinieren.

Für die Sauce Schalotte abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Rosmarin, Thymian, Zucker und Knoblauch im Ganzen dazugeben und mit schmoren. Mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen und einkochen. Sauce passieren und mit Butter aufmontieren.

Für den Rosenkohl den Rosenkohl von den äußersten Schichten befreien und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Für 20 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen. Parmesan und die Schale von der Zitrone reiben. Vor dem Servieren Parmesan und Zitronenschale über Rosenkohl geben und mit Salz würzen.

Für das Püree Pastinaken schälen, Knoblauch abziehen und mit Pfefferschote klein schneiden. Öl erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Pfefferschote darin anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und das Gemüse weich kochen, bis der Fond reduziert ist. Butter und Crème Fraîche hineingeben und pürieren. Zitronenschale abreiben und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides in das Püree geben und mit Salz abschmecken.

Schweinefilet mit Rosenkohl, Pastinakenpüree und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 23. September 2015

Schweine-Steak, Aprikosen-Sauerkraut, Semmelknödeln

Für zwei Personen

Für das Schweinesteak:

| | | |
|--------------------------------|-------------------|---------------------------|
| 4 Schweinerückensteaks à 100 g | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zwiebel |
| 100 g weiße Champignons | 50 ml Sahne | 100 ml trockener Weißwein |
| 2 EL Butterschmalz | 2 EL kalte Butter | 1 Zweig Thymian |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Semmelknödel:

| | | |
|------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 1 kleine Zwiebel | 3 altbackene Brötchen | 120 ml Milch |
| 1 Ei | 1 EL Butter | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Aprikosen-Sauerkraut:

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| 250 g Sauerkraut | 1 Zwiebel | 1 kleine Chilischote |
| 150 ml Apfelsaft | 50 ml Sahne | 2 EL Butter |
| 1 TL Zucker | 50 g getr. Aprikosen | Salz |
| Pfeffer | | |

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Schweinesteaks von beiden Seiten mit der Schnittfläche der Knoblauchzehe einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Butterschmalz mit Thymian scharf anbraten, Pfanne von der Platte nehmen und die Steaks gar ziehen lassen.

Für die Semmelknödel die Brötchen in Würfel schneiden. Heiße Milch darüber geben und einweichen lassen. Das Ei verquirlen. Zwiebel in Würfel schneiden, in der Butter glasig dünsten, abkühlen lassen und zusammen mit dem Ei über die Semmelmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie dazugeben. Etwas ruhen lassen, mit feuchten Händen Knödel formen und im Salzwasser ziehen lassen.

Für das Sauerkraut Zwiebel würfeln, Chilischote putzen, Kerne entfernen, klein schneiden und zusammen mit Zwiebelwürfeln und Zucker in der Butter andünsten. Sauerkraut hinzugeben. Kurz mit andünsten und mit Apfelsaft auffüllen. Aprikosen in feine Streifen schneiden, hinzufügen und köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Zwiebel in Ringe schneiden und Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebelringe und Champignons andünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit kalter Butter abbinden.

Schweinesteaks mit Sauerkraut, Knödeln und Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 09. November 2015

Wirsberger Schnitzel, Bratkartoffeln, Meerrettich-Schmand

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

| | | |
|---------------------------|---------------------|------------|
| 1 Schweinefilet à 250 g | 1 Bratwurstbrät | 2 Eier |
| 100 g mittelscharfer Senf | 200 g Butterschmalz | 100 g Mehl |
| 100 g Semmelbrösel | Salz | |

Für den Meerrettich-Schmand:

| | | |
|---------------|-----------------------|-----------|
| 100 g Schmand | 50 g Sahnemeerrettich | 1 Zitrone |
| Salz, Pfeffer | | |

Für die Bratkartoffeln:

| | | |
|----------------------------|------------------|------------|
| 5 festk. Kartoffeln, klein | 1 Zwiebel, klein | 30 g Speck |
| Butter, Salz, Pfeffer | | |

Für das Schnitzel das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und salzen. Das Bratwurstbrät mit dem Senf vermengen und damit die Schweinefiletscheiben bestreichen. Die Eier auf einen Teller schlagen und verquirlen. Die Schnitzel in Mehl beidseitig wenden, anschließend durch die Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen und die Schnitzel darin ausbacken.

Für den Schmand die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Sahnemeerrettich und dem Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Streifen schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebeln und den Speck darin kross anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und so lange backen bis sie knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Wirsberger Schnitzel mit Zitronen-Meerrettich-Schmand und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 19. August 2015

Suppen

Curry-Kokos-Suppe mit Entenbrust, Basilikum-Mango-Salsa

Für 2 Personen

Für die Suppe:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 400 ml Kokosmilch | 150 ml Gemüsefond | 1 kleine Zwiebel |
| 1cm Ingwer | 1 Stange Zitronengras | 2 Kaffir-Limonenblätter |
| 1 TL Currypulver mild | 1 TL Kurkuma | 1 Karotte |
| 1 Stange Lauch | 1 Prise Chiliflocken | 1 EL Rapsöl |
| Salz | | |

Für die Ente:

| | | |
|--------------|------------------|-----------------|
| 1 Entenbrust | 1 EL Butter | 1 Vanilleschote |
| 1 Zitrone | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zweig Thymian |

Für die Salsa:

| | | |
|---------------|---------------------|------------------------|
| 1 reife Mango | 2 Schalotten | 1 rote Chilischote |
| 2 EL Olivenöl | 1 TL brauner Zucker | 30 ml weißer Balsamico |

Für die Garnitur:

| | | |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 1 Schale Shiso-Kresse | 1 Schale Erbsenkresse | 2 EL Erdnüsse, geschält, ungesalzen |
| 2 EL Himbeermarmelade (ohne Kerne) | | |

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis das Fett ausgetreten und die Haut knusprig und goldbraun ist. Die Entenbrüste wenden, zwei Minuten weiter braten und danach auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 140 Grad 20 bis 25 Minuten garen.

Nach Ende der Garzeit die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Knoblauch abziehen, andrücken und mit einigen Streifen der Zitronenschale in die Pfanne geben.

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend den Thymianzweig und die Vanille in die Pfanne zugeben und die Entenbrust in der Gewürzbutter aromatisieren.

Für die Suppe das Öl in einem Topf erhitzen. Den Lauch, die Karotte, den Ingwer und das Zitronengras klein schneiden und mit den gehackten Zwiebeln circa zwei bis drei Minuten im Topf andünsten. Die Temperatur stark reduzieren und die Chiliflocken, das Kurkuma, die Limonenblätter und das Currypulver dazugeben und mit anschwitzen lassen. Mit der Kokosmilch ablöschen und den Gemüsefond dazugeben. Circa fünf bis zehn Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Die Limonenblätter entfernen und die Suppe mit dem Mixstab schaumig rühren. Für die Salsa die Mango schälen und fein würfeln. Die Schalotten ebenfalls schälen, die Chilischote halbieren und entkernen. Anschließend beides fein würfeln. Die Schalotten, mit der Chili und den Mangowürfeln im heißen Olivenöl anschwitzen, Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gehacktes Basilikum unterrühren.

Die Suppe aufschäumen und in ein Glas geben.

Die Suppe im Glas auf einen Teller stellen, die Ente in Tranchen schneiden und neben das Glas legen, mit Gewürzbutter überträufeln und mit Salz würzen. Die Mango-Salsa um die Ente herum geben und mit einigen Klecksen Himbeermarmelade, einigen Erdnusskernen und etwas Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 31. Juli 2015

Erbsen-Suppe mit Fleisch-Klößen und Möhren-Julienne

Für zwei Personen

Für die Erbsensuppe:

| | | |
|------------------|---------|-------------------|
| 200 g TK-Erbesen | 1 Möhre | 300 ml Gemüsefond |
| 100 ml Sahne | Salz | Pfeffer |

Für die Fleischklöße:

| | | |
|-----------------------------|----------------|-----------------|
| 250 g Rinderhack | 1 Ei (Größe S) | 1 EL Paniermehl |
| 3 Stängel glatte Petersilie | Muskatnuss | Salz |
| Pfeffer | | |

Für den Meerrettich-Schaum:

| | | |
|---------------------------|------------|------------------|
| 3 EL Milch | 1 EL Sahne | 1 EL Meerrettich |
| 1 Zweig glatte Petersilie | | |

Für die Parmesan-Stange:

| | |
|---------------------------|---------------|
| 2 Scheiben TK-Blätterteig | 20 g Parmesan |
|---------------------------|---------------|

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Parmesan-Stangen Blätterteigscheiben auftauen lassen. Aufgetauten Blätterteig dünn ausrollen und vier lange Rechtecke schneiden. Jedes Teigstück mit gehobeltem Parmesan bestreuen, etwas andrücken und zu einer Stange drehen. Im Ofen circa 20 Minuten knusprig backen.

Alle Zutaten für die Fleischklöße verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Klöße formen und in leicht gesalzenem Wasser gar ziehen lassen.

Für die Suppe Erbsen im Gemüsefond weichkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Zurück in den Topf geben, Sahne hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhre waschen und schälen, in Julienne schneiden und in einer kleinen Pfanne in etwas Fond bissfest garen.

Für den Schaum Milch, Sahne und Meerrettich verrühren und mit einem Stabmixer aufschäumen. Petersilie klein hacken.

Suppe mit der Möhren-Julienne in Tellern anrichten und mit Parmesan-Stange, Meerrettich-Schaum, Fleischklößen und Petersilie servieren.

Anke Zimmermann am 10. November 2015

Fisch-Suppe

Für zwei Personen

Für die Suppe:

| | | |
|----------------------------|---------------------------|--------------------|
| 2 Rotbarbenfilets, à 100 g | 2 Kabeljaufilets, à 100 g | 200 g Miesmuscheln |
| 3 Jakobsmuscheln | 3 Riesengarnelen | 2 Fenchelknollen |
| 1 Staudensellerie | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 Karotten |
| 10 g Tomatenmark | 100 ml trockener Weißwein | 100 ml Fischfond |
| 10 ml Fischesauce | neutrales Öl | 1 Chilischote |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Den Sellerie und die Karotten schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut und den Enden befreien und ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Tomatenmark darin anschwitzen. Das Gemüse darin anbraten und das Ganze anschließend mit dem Weißwein ablöschen.

Die Riesengarnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und das Fleisch bei Seite legen. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Anschließend den Fischfond, die Fischesauce, die Chili und die Garnelenkarkassen hinzugeben und einköcheln lassen.

Nach ca. zehn Minuten den Sud passieren. Die Fenchelknollen schälen, klein schneiden und in dem Sud kochen lassen.

Die Jakobsmuscheln und die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten.

Die Miesmuscheln spülen und ebenfalls in dem Sud garziehen lassen. Die restlichen Fischfilets waschen, trocken tupfen, klein schneiden und ebenfalls in die Suppe geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Jakobsmuscheln und den Garnelen garnieren und servieren.

Ellen Hunt am 18. September 2015

Friesische Kartoffel-Suppe mit Quark-Brötchen

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

| | | |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| 200 g festk. Kartoffeln | 1/2 Stange Lauch | 100 g Erbsen |
| 1 Karotte | 1 Knolle Ingwer | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 Zwiebel, mittelgroß | 100 ml Sahne | 500 ml Gemüsefond |
| 1 EL Butter | 1 EL Rapsöl | gemahlener Kümmel |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Quarkbrötchen:

| | | |
|-----------------------------------|-------------------|-------------|
| 125 g Magerquark | 3 EL Milch | 150 g Mehl |
| $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver | 1 TL Zucker | 2 EL Rapsöl |
| helle Sesamsamen | gemahlener Kümmel | Salz |

Für die Garnitur:

| | | |
|----------------------------|---------------|-----------------------------|
| 3 Zweige glatte Petersilie | 2 TL Olivenöl | 100 g Nordseekrabbenfleisch |
|----------------------------|---------------|-----------------------------|

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brötchen Magerquark, Milch, 125 Gramm Mehl, Backpulver, einen halben TL Zucker sowie Rapsöl und etwas Salz mit Handrührgerät vermengen und anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn der Teig klebt, etwas Mehl hinzufügen. Anschließend kleine Brötchen formen und Oberseite nach Geschmack mit Sesam und Kümmel bestreuen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Brötchen hinaufgeben und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend Brötchen herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die friesische Kartoffelsuppe Kartoffeln und Karotte waschen, schälen und in fingerdicke Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kartoffel- und Karottenwürfel hinzufügen. Alles mit Gemüsefond aufgießen.

Anschließend Ingwer schälen, reiben und den Abrieb mit ein wenig Kümmel zu Gemüse geben und kochen, bis es gar ist.

Lauch von äußeren Blättern befreien, putzen, waschen und in Ringe schneiden. Erbsen putzen und waschen. In weiterer Pfanne Butter erhitzen. Gemüse hinzugeben und bissfest dünsten.

Kartoffelsuppe pürieren, durch ein Sieb streichen und anschließend zurück in den Topf geben. Sahne hinzugeben, alles kurz aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für Garnitur etwas Petersilie zupfen.

Friesische Kartoffelsuppe in tiefe Teller geben, Porree und Erbsen in die Mitte geben und Nordseekrabbenfleisch darüber streuen. Olivenöl hinzugeben und Suppe mit etwas Petersilie und Quarkbrötchen garnieren und servieren.

Anke Zimmermann am 20. Oktober 2015

Karotten-Ingwer-Suppe, Crostini mit Makrelen-Creme

Für zwei Personen

Für die Suppe:

| | | |
|--------------------|----------------------|------------------|
| 6 mittlere Möhren | 1 rote Pfefferschote | 1 Zitrone |
| 100 g Ingwer | 4 Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 800 ml Gemüsefond | 200 ml Sahne | 100 g Butter |
| 2 Zweige Koriander | 1 EL Apfelessig | 1 EL Zucker |

Für die Crostini:

| | | |
|--------------|---------------|------------------------|
| 1/2 Baguette | 2 EL Olivenöl | 2 Knoblauchzehen, Salz |
|--------------|---------------|------------------------|

Für die Makrelencreme:

| | | |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 250 g geräucherte Makrele | 1 EL Lachs-Kaviar | 1 Zitrone |
| 1 rote Pfefferschote | 1 Ei | 1 TL Senf |
| 200 g Quark, 40 g Lauchzwiebeln | 1 Bund Basilikum | |
| 1 Bund Koriander | 1 Schuss Weißweinessig | 200 ml Rapsöl, Zucker |

Für die gebratene Makrele:

| | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 Makrelenfilet | 1 Pfefferschote | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Butter | Salz | |

Für den Karottensalat:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 6 mittlere Karotten | 1 Zitrone | 1 rote Pfefferschote |
| 100 g Cranberries | 100 g gehobelte Mandeln | 2 EL dicker Balsamico |
| 2 EL Olivenöl | 2 EL Honig | 1 Zweig Koriander |
| 2 EL griechischer Joghurt | Salz, Pfeffer | |

Für die Suppe Schalotten, Knoblauch und Ingwer von der Schale befreien und zusammen mit der Pfefferschote fein schneiden. Karotten schälen und in kleine Stückchen schneiden. Das Ganze in Butter anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit Essig und Fond ablöschen und einkochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Sahne dazugeben, alles durchmixen und mit Essig, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen. Baguette in feine Scheiben schneiden und mit einer zerdrückten Knoblauchzehe in Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz würzen. Für die Makrelencreme zuerst aus dem Ei, Senf, Essig und Rapsöl eine Blitz-Mayonnaise herstellen. Geräucherte Makrele zerrupfen und mit Quark zu der Blitz-Mayonnaise geben. Lauchzwiebel von den äußeren Blättern befreien, mit Pfefferschote fein schneiden und untermischen. Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Zitronenschale abreiben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zucker abschmecken und Kräuter unterheben. Creme auf den Crostini geben und mit Lachskaviar garnieren. Makrelenfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter mit einer Knoblauchzehe und Pfefferschote erhitzen und Makrele darin anbraten. Für den Karottensalat Karotten mit einer Reibe fein reiben und mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchmischen. Das austretende Wasser ausdrücken und abgießen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Mandeln ohne Öl rösten und mit den Cranberries dazugeben. Honig, Balsamico, Öl und etwas Zitronensaft dazugeben und mit dem gehackten Koriander vollenden. Mit dem Joghurt servieren. Den gebratenen Fisch darüber geben. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit dem Crostini, der Makrelencreme, dem Karottensalat und dem gebratenen Makrelenfilet garniert servieren.

Niklas Zeiner am 22. September 2015

Kokos-Süppchen mit Mango-Chutney, Kartoffel-Pesto-Tasche

Für zwei Personen

Für das Kokos-Süppchen:

300 ml Kokosmilch 100 ml veganer Gemüsefond Salz, Pfeffer

Für das Mango-Chutney:

1 Mango $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch 10 g Ingwer
150 g Zucker 150 ml Weißweinessig $\frac{1}{4}$ TL Korianderkörner
1 Msp. Kreuzkümmel 1 Msp. Kurkuma 1 Msp. Kardamon
1 Msp. Nelken (Pulver) 1 Msp. Zimt 2 EL Neutrales Pflanzenöl
veganer Gemüsefond Chiliflocken

Für die Kartoffel-Pesto-Tasche:

190 g vorw. festk. Kartoffeln $\frac{1}{4}$ Zehe Knoblauch 7 getr. Öl-Tomaten
 $\frac{1}{2}$ Zitrone 40 g Dinkelmehl (Typ 630) 2 EL Agavendicksaft
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 2-3 EL Mandelblättchen Muskatnuss
Chili Salz

Für die Erbsen-Grissini:

50 g grünes Erbsenmehl 1 TL Trockenhefe 30 ml Wasser
1 TL helle Sesamsamen 1 TL Mohn 3 TL Olivenöl
Meersalz Salz

Für die Garnitur:

1 TL Dekorblüten Mix

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Kokos-Süppchen Kokosmilch mit Gemüsebrühe erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Mango-Chutney Ingwer schälen und klein hacken. Öl erhitzen, Knoblauch abziehen, klein hacken und mit dem gehackten Ingwer anschwitzen. Mit Chili würzen. Gewürze zugeben, mit Weißweinessig und Gemüsefond ablöschen. Zucker zugeben. Mango schälen und grob schneiden. Ebenfalls zugeben und kochen. Wenn die Mango weich ist, alles pürieren und mit Chili abschmecken.

Für die Kartoffel-Pesto-Tasche Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Basilikum waschen, Blätter zupfen. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Basilikum und Knoblauch mit getrockneten Tomaten, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, etwas Chili, dem Saft einer halben Zitrone und den Mandelblättchen in einem Mörser zu Pesto vermahlen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit dem Mehl, etwas Salz und geriebener Muskatnuss vermengen, ausrollen und Kreise mit dem Servierring ausstechen. Diese mit dem Pesto füllen und fünf Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für die Grissini Mehl, Trockenhefe, Wasser, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einem elastischen Teig verkneten. Ruhen lassen. Grissini formen, in hellem Sesam und Mohn sowie Meersalz wälzen und bei 180 Grad in den Backofen geben.

Süppchen mit Mango-Chutney, Kartoffelteig-Tasche und Grissini anrichten, mit den Blüten dekorieren und servieren.

Ramona Kuen am 10. November 2015

Kresse-Suppe mit Kräuter-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

| | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------------|
| 2 Kästen frische Kresse | 1 mittelgroße Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL vegane Butter | 3 EL Dinkelmehl (Typ 630) | 100 ml Hafersahne |
| 1 Zitrone | 50 ml trockener Weißwein | 500 ml Gemüsefond |
| 1 Prise Zucker | Chiliflocken | Salz, Pfeffer |

Für die Kräutercroûtons:

| | | |
|---------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| 100 g Toastbrot | 1 Knoblauchzehe | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | 3 EL vegane Butter | Salz, Pfeffer |

Ein Viertel der Kresse zur Garnitur beiseite stellen. Restliche Kresse grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Mit Mehl bestäuben und so lange rühren, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Mit Weißwein ablöschen und wenn dieser fast vollständig verkocht ist, Gemüsefond dazugeben. Alles aufkochen und bei geringer Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Knoblauch abziehen. Toastbrotscheiben in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Butter zerlassen, Würfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter häufigem Wenden goldgelb ausbacken. Petersilie und Schnittlauch fein hacken, dazugeben und schwenken.

Die Hälfte der Kresse und Hafersahne in die Suppe geben und pürieren. Übrige Kresse unterziehen und mit Zitronensaft, Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kressesüppchen mit Kräutercroûtons auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 30. Oktober 2015

Parmesan-Suppe mit Fleischpflanzerl

Für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

| | | |
|------------------------|----------------------------|-------------------|
| 125 g Kalbshackfleisch | 50 g Toastbrot | 1 Zwiebel |
| 1 Zitrone | 50 ml Milch | 1 Ei |
| 2 EL Butter | 2 Zweige glatte Petersilie | Semmelbrösel |
| Rapsöl | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für die Parmesansuppe:

| | | |
|---------------------------|-------------------|------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zitrone |
| 100 g Parmesan, mit Rinde | 200 ml Sahne | 150 ml Weißwein |
| 400 ml Geflügelfond | 1 EL Stärke | Rapsöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | Rote-Bete-Kresse |

Für die Garnitur:

| | |
|----------------------|--------------|
| 1 Schale Shisokresse | 2 Holzspieße |
|----------------------|--------------|

Für die Pflanzlerl die Blätter der Petersilie abzupfen und kleinhacken. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel abziehen, würfeln und einen Esslöffel davon in einer Pfanne mit dem Rapsöl anschwitzen. Der Rest der Zwiebelwürfel kann anderweitig verwendet werden. Anschließend mit der Milch ablöschen, kurz aufkochen und unter die Brotwürfel heben.

Die Schale der Zitrone abreiben. Das Ei mit einer Gabel verquirlen und die Hälfte davon mit dem Hackfleisch, der Hälfte des Zitronenabriebs und der Petersilie vermengen. Sollte die Konsistenz zu flüssig sein, Semmelbrösel beimengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmasse zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne bei schwacher Hitze anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben. Abschließend die Butter, den Zitronenabrieb und den Thymian hinzufügen und die Pflanzlerl darin schwenken.

Für die Suppe die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Rapsöl in einem Topf anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und dem Geflügelfond auffüllen. Die Rinde des Parmesans abschneiden und hinzufügen. Alles für 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen und mit der Stärke abbinden. Durch ein Sieb passieren und den geriebenen Parmesan einschmelzen. Abschließend aufschäumen.

Die Kalbfleischpflanzerl auf die Holzspieße stecken. Das Parmesansüppchen mit den Kalbfleischpflanzerl auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 10. Juli 2015

Rote Linsen-Suppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini

Für zwei Personen

Für die rote Linsensuppe:

| | | |
|-----------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 75 g rote Linsen | 1 weiße Zwiebel | 1 Karotte |
| 1 Knoblauchzehe | 3 getrocknete Öl-Tomaten | 1 Zitrone |
| 1 EL weißes Mandelmus | 50 g Haselnusskerne | $\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft |
| 150 ml Rote-Bete-Saft | $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | $\frac{1}{2}$ Bund Oregano |
| 1 Chilischote | 250 ml Gemüsefond | 2 EL Haselnussöl |
| 2 EL Olivenöl | $\frac{1}{2}$ TL Meersalz | Pfeffer |

Für die Grissini:

| | | |
|----------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 125 g Mehl | $\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe | 1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl |
| 1 Prise Zucker | 1 TL Salz | |

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Trockenhefe, Zucker mischen und Öl und eine halbe Tasse warmes Wasser dazugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Grissini formen und diese gehen lassen. Nach 15 Minuten mit Wasser bestreichen und im Ofen für etwa 12 Minuten backen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Karotte schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotte etwa drei Minuten im Topf anbraten. Linsen, 150 Milliliter Wasser und Gemüsefond dazugeben. Und bei geschlossenem Deckel für acht Minuten kochen. Nachdem die Flüssigkeit ein wenig verkocht ist, mit den getrockneten Tomaten, Mandelmus, Agavendicksaft und Rote-Bete-Saft pürieren. Die Zitrone halbieren. Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne und Trennhäute entfernen und fein hacken.

Haselnusskerne drei Minuten rösten und grob hacken.

Basilikum, Oregano, Chili und die Haselnüsse in einer Schüssel mit Haselnussöl mischen und mit einem Esslöffel Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rote Linsensuppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 27. Oktober 2015

Vegetarisch

Asiatisches Pfannengemüse mit Tofu und Wachteleiern

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

| | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 100 g Shiitake | 100 g Rosé champignons | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 Ingwer (10 cm) | 1 Karotte, groß | 1 rote Paprika |
| 1 gelbe Zucchini | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander | $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel |
| 50 g Zuckerschoten | 50 g Sojasprossen | $\frac{1}{2}$ Brokkoli |
| $\frac{1}{2}$ Spitzkohl | 4 Stangen grüner Spargel | 4 EL Sesamöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Sauce:

| | | |
|-----------------|--------------------|-----------------------|
| 3 EL Honig | 120 ml Sojasauce | $\frac{1}{2}$ Limette |
| 2 TL Sake | 1 TL Tomatenmark | 1 TL Sambal Oelek |
| 2 TL Maisstärke | 1 TL Koriandersaat | |

Für den Tofu:

| | | |
|-------------------------------|------|-----------|
| 200 g Tofu, weiß, schnittfest | 1 Ei | 2 EL Mehl |
| 4 EL Sesamöl | Salz | Pfeffer |

Für das Spiegelei:

| | | |
|---------------|-----------|-------------------|
| 4 Wachteleier | 1 TL Ghee | 2 TL heller Sesam |
| Salz | Pfeffer | |

Den Ofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce den Honig, die Sojasauce, das Tomatenmark, den Sake, die Maisstärke sowie sieben Esslöffel kaltes Wasser mit dem Schneebesen miteinander vermischen. Die halbe Limette auspressen und mit der Koriandersaat zur Sauce dazugeben.

Das Gemüse waschen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden und den Ingwer schälen und ebenfalls kleinschneiden. Die Korianderblätter abzupfen und anschließend grob hacken. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen. Zunächst die Pilze darin anbraten, dann Ingwer, Knoblauch und das restliche Gemüse, bis auf die Zuckerschoten und Sojasprossen, hinzugeben. Kurz vor Schluss die Zuckerschoten und die Sojasprossen hinzugeben und das Gemüse mit der Hälfte der Sauce übergießen und fertig garen.

Den Tofu in Würfel schneiden und kurz in einem Topf Wasser warm werden lassen. Diesen in eine Schale geben und mit dem restlichen Teil der Sauce kurz marinieren. Anschließend das Ei trennen und das Eiweiß mit zwei Esslöffeln der Sauce vermengen. Den Tofu herausnehmen und in dem Eiweiß-Gemisch wenden und anschließend mit etwas Mehl von allen Seiten bestäuben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldgelb braten. Den Tofu herausnehmen und in eine ofenfeste Form geben und in den vorgeheizten Backofen stellen.

In einer weiteren Pfanne den Sesam goldbraun anbraten und in einer Schale auskühlen lassen. Für die gebratenen Wachteleier das Ghee in derselben Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen, in die Pfanne geben, braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das asiatische Pfannengemüse mit gebackenem Tofu und gebratenen Wachteleiern auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander und dem Sesam garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 12. Oktober 2015

Gemüse-Spieß mit roter Pasta, Champignon-Creme

Für zwei Personen

Für den Gemüsespieß:

| | | |
|----------------------------|-----------------|----------------------|
| 100 g fester Tofu | 1 Zucchini | 2 braune Champignons |
| 65 g Mehl | 1 TL Rohrzucker | 1 TL Meersalz |
| 100 g ungesüßte Cornflakes | Pflanzenöl | Meersalz, Pfeffer |

Für die rote Pasta:

| | | |
|------------------|-----------------------|----------|
| 200 g Dinkelmehl | 150 ml Rote-Bete-Saft | Meersalz |
|------------------|-----------------------|----------|

Für die Champignoncreme:

| | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| 250 g braune Champignons | 1 Zwiebel | 100 g weißes Mandelmus |
| $\frac{1}{2}$ Bund Oregano | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 100 ml Gemüfefond |
| 2 EL Olivenöl | Meersalz | Pfeffer |

Mehl und Rote-Bete-Saft zu einem glatten Teig verkneten, in Alufolie einpacken und ruhen lassen.

Mehl mit Rohrzucker, Salz und 90 Milliliter Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Cornflakes fein zerbröseln. Tofu in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden, Zucchini und Pilze schneiden und abwechseln mit Tofu auf einen Holzspieß stecken. Spieß im Teig wälzen und anschließend in Cornflakes. In der Pfanne braten.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze putzen und fein hacken. Oregano waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mandelmus und 130 Milliliter Wasser mit einem Schneebesen glatt rühren.

Die Zwiebeln in Olivenöl Minuten dünsten. Mit Gemüfefond ablöschen und einkochen lassen. Pilze dazugeben und weiterer drei Minuten andünsten. Das Mandelmus dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Oregano und Zitronensaft abschmecken.

Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Teig mit einem scharfen Messer in gleich große Bandnudeln schneiden. Die Nudeln in siedendem Salzwasser etwa zwei Minuten al dente garen und abtropfen lassen.

Die Gemüsespieße mit der rote Pasta mit Champignoncreme auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 26. Oktober 2015

Gnocchi mit Basilikum-Pesto, Cocktail-Tomaten, Dip

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

| | | |
|-------------------------------|----------------------------|------------------|
| 250 g vorw. festk. Kartoffeln | 125 g Dinkelmehl (Typ 630) | 25 g Dinkelgrieß |
| Chili | Salz | |

Für das Pesto:

| | | |
|---------------|----------------------|------------------------------|
| 1 Zitrone | 3 EL Mandelblättchen | $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum |
| 2 EL Olivenöl | Chili | Salz, Pfeffer |

Für die Schnitzelchen:

| | | |
|-------------------|------------------|--------------------|
| 1 Kohlrabi | 2 EL Mehl | 100 g Semmelbrösel |
| 100 ml Kokoscreme | Pflanzenöl Chili | Salz, Pfeffer |

Für den Basilikum-Dip:

| | | |
|---------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 100 g Sojajoghurt | $\frac{1}{2}$ Zitrone | $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum |
| $\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft | Chili | Salz, Pfeffer |

Für die Cocktailtomaten:

| | |
|-----------------------|----------|
| 200 g Cocktailtomaten | Olivenöl |
|-----------------------|----------|

Für die Garnitur:

6 Kapuzinerkresse Blüten

In drei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln abschütten. Mehl, Grieß, etwas Salz und Chiliflocken in eine Schüssel geben, die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und alles vermengen. Daraus Gnocchi formen und im Salzwasser gar ziehen lassen.

Für die Schnitzelchen Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Kohlrabi abgießen, in etwas Mehl wenden und mit Kokoscreme, Salz, Pfeffer und Chiliflocken ummanteln. In Semmelbröseln wenden und in Öl goldbraun braten. Für das Pesto Zitrone auspressen. Basilikum mit Mandelblättchen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer zu Pesto verarbeiten.

Für den Basilikum-Dip Sojajoghurt mit Agavendicksaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone auspressen, Saft mit dem Joghurt verrühren. Basilikum zupfen und gehackte Blätter unter den Joghurt rühren.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Halbierete Tomaten in etwas Olivenöl anschwitzen, Pesto dazugeben und die Gnocchi kurz vor dem Anrichten darin schwenken.

Gnocchi und Kohlrabi-Schnitzelchen mit Tomaten und Basilikum-Dip auf Tellern anrichten und mit Kapuzinerkresse garniert servieren.

Ramona Kuen am 09. November 2015

Gnocchi mit Tomaten-Ricotta-Soße und Mandel-Pesto

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g mehlig. Kartoffeln

1 EL Butter

100 g Mehl

Muskatnuss

1 Ei

Salz, Pfeffer

Für die Tomaten-Ricotta-Sauce:

5 große, reife Tomaten

1 EL Olivenöl

100 g Ricotta

Zucker

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

Salz, Pfeffer

Für das Mandelpesto:

1 Zehe Knoblauch

20 g frischer Parmesan

Salz, Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Zitrone

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

20 g geschälte Mandeln

60 ml Olivenöl

In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln weich kochen und abgießen. Fertig gegarte Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit Mehl und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Aus dem Teig eine Rolle formen und in circa eineinhalb Zentimeter breite Stücke schneiden. Aus den Stücken kleine Kugeln formen und mit einer Gabel leicht eindrücken. Gnocchi in kochendes Wasser geben und garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gnocchi abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen und Gnocchi darin schwenken.

Für die Tomaten-Ricotta-Sauce Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tomaten hinzugeben. Tomaten in dem Olivenöl anschwitzen, bis sie zerfallen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Basilikum zupfen, klein hacken und beiseite stellen.

Für das Mandelpesto Zitrone auspressen und Saft beiseite stellen. Basilikum waschen, zupfen und in einen Mixer geben.

Mandeln ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und zum Basilikum geben. Knoblauchzehe abziehen und in den Mixer geben. Die Zutaten mixen und Olivenöl dazugeben. Parmesan reiben, unter das Pesto heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gnocchi und gehacktes Basilikum unter die Tomatensauce heben, mit Ricotta und Mandelpesto auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 05. Oktober 2015

Kohlrabi-Nudel-Nest mit Pilz-Ragout, Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

| | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------|
| 3 festk. Kartoffeln, groß | 0,5 Bund glatte Petersilie | Olivenöl |
| 1 EL Knoblauchsatz | 1 TL Cayennepfeffer | Salz, Pfeffer |

Für das Pilzragout:

| | | |
|---------------------------|--------------|----------------------------|
| 200 g Kräuterseitlinge | 200 ml Sahne | 300 ml Gemüsefond |
| 100 ml trockener Weißwein | Butter | 0,5 Bund glatte Petersilie |
| Knoblauchsatz | Kräutersatz | Pfeffer, Salz |

Für die Kohlrabinudeln:

| | | |
|-------------------|--------------------|------------------------|
| 200 g Cashewkerne | 1-2 große Kohlrabi | 1 unbehandelte Zitrone |
| 250 g Butter | Salz | |

Für die Garnitur:

| | |
|-----------------|--------------------|
| 1/2 Bund Kerbel | 1/2 Bund Koriander |
|-----------------|--------------------|

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders „Spaghetti“ aus der Knolle schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in sehr kleine gleichmäßige Würfel schneiden.

Ausreichend Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Würfel hinzufügen und bei mäßiger bis sanfter Hitze circa 15 bis 20 Minuten rundherum knusprig braten. Die Würfel wie beim Frittieren mit dem Öl bedecken. Ab und zu umrühren, damit alle Seiten gleichmäßig gebräunt werden. Die Petersilie hacken. Bei erreichter Bräunung das überschüssige Öl abgießen, mit dem Knoblauchsatz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz sowie der gehackten Petersilie bestreuen und gut durch schwenken. Anschließend die Kartoffeln in einer Schale auf Krepppapier abtropfen lassen und Krepppapier entfernen.

Für das Pilzragout die Pilze putzen und klein schneiden. In einer beschichteten Pfanne zunächst nur mit Salz anbraten, dann die Butter hinzufügen und gleichmäßig bräunen. Dabei ab und zu schwenken. Nach und nach die Sahne, den Fond und den Wein angießen und bei sanfter Hitze sämig einköcheln lassen. Die Petersilie hacken, hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Knoblauch- und Kräutersatz abschmecken.

Die Cashewkerne etwas klein hacken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen circa zehn Minuten rösten.

Für die Kohlrabinudeln die Butter in einer kleinen Pfanne mit Salz aufschäumen lassen, bis sie ein leicht „nussiges“ Aroma bekommt. Die Kohlrabinudeln und die Hälfte der Cashewnüsse zur Nussbutter hinzugeben, mit einer Prise Salz und ausreichend Zitronenabrieb abschmecken und etwa drei Minuten in der Pfanne garen.

Für die Garnitur etwas Kerbel zupfen. Die Kohlrabi-Nudeln zu Nestern aufdrehen. Das Kohlrabi-Nudel-Nest mit dem Kräuterseitling-Ragout, den Kartoffelwürfeln und den gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten, mit der braunen Butter, ein paar restlichen Petersilien- und den Korianderblättchen garnieren und servieren.

Clara Kramer am 31. August 2015

Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesam-Mantel, Grill-Avocado

Für zwei Personen

Für die Schnitzelchen:

| | | |
|------------------------|------------------------|---------------------|
| 150 g Räuchertofu | 1 Limette | 1 EL Curry |
| 1 TL gemahlene Kurkuma | 1 Prise Cayennepfeffer | 1 EL Agavendicksaft |
| 30 g Sesamsamen | 30 g Kokosraspeln | 100 ml Kokosmilch |
| Meersalz | Pfeffer | |

Für die Grill-Avocado:

| | | |
|--------------------|-----------------------------|---------------|
| 2 Avocados | $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 2 Spritzer Tabasco | Meersalz | Pfeffer |

Für die Salsa:

| | | |
|-----------------------------|---------------|--------------|
| 2 Tomaten | 1 Orange | 1 Limette |
| $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe | 1 TL Olivenöl | Schnittlauch |
| glatte Petersilie | Meersalz | Pfeffer |

Tofu trocken tupfen und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Tofu mehrmals mit einer Gabel einstechen, damit er die Marinade besser aufnehmen kann.

Limette auspressen und den Saft mit der Kokosmilch, Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Tofuscheiben hineinlegen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln und mit dem Olivenöl, einem Spritzer Tabasco und einer Prise Salz verrühren. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Von allen Seiten mit dem Würzöl einpinseln.

Tomaten waschen und fein würfeln. Orangen schälen, die komplette weiße Haut entfernen. Fruchtfilets auslösen, klein schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch abziehen zusammen mit dem Limettensaft, Olivenöl und eventuell etwas Tabasco zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosflocken und den Sesam in einem tiefen Teller mischen. Tofu Scheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Kokos-Sesam-Mischung wälzen. Panade festdrücken. Die Tofuscheiben in eine geölte Grillpfanne legen und mit den Avocados anbraten.

Die Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesammantel mit Grill-Avocado auf einem Teller anrichten, mit der Tomaten-Orangen-Salsa garnieren und servieren.

Ramona Kuen am 29. Oktober 2015

Petersilien-Tagliatelle, Steinpilz-Soße und Steinpilz

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Dinkelmehl (Typ 630) $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Salz
Wasser

Für die Steinpilz-Sauce:

50 g Steinpilze 1 Zwiebel $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Zitrone 100 ml Gemüsefond 100 ml trockener Weißwein
100 ml Soja Cuisine 2 EL Agavendicksaft $\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie
3 TL Speisestärke Kurkuma Tabasco
Olivenöl Chili Salz, Pfeffer

Für den knusprigen Steinpilz:

1 großer Steinpilz 3 EL ungesüßte Cornflakes 100 ml Kokosmilch
Mehl, Olivenöl Chiliflocken Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Enoki-Pilze

Für den Nudelteig Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Mehl mit Wasser, Salz und Petersilie mischen und zu einem Teig verkneten. Ruhen lassen.

Für die Pfifferling-Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Mandelmus mit Wasser anrühren, hinzugeben. Soja Cuisine untermischen und aufkochen lassen. Pfifferlinge putzen und ebenfalls mit ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Steinpilz-Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Steinpilze putzen und klein schneiden. Zitrone auspressen. Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Zwiebel und Knoblauch mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen.

Steinpilze dazugeben. Soja Cuisine hinzufügen. Speisestärke mit Wasser anrühren und dazugeben. Mit Agavendicksaft, Kurkuma und Tabasco abschmecken und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für den knusprigen Steinpilz einen Steinpilz waschen und in Scheiben schneiden. Kokosmilch mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Steinpilzscheiben in Mehl wenden, dann in der Kokosmilch und dann in den etwas zerbröselten Cornflakes. Olivenöl erhitzen und darin die ummantelten Steinpilze knusprig braten.

Aus dem Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine Tagliatelle herstellen und diese im kochenden Salzwasser kurz gar kochen.

Nudeln mit zweierlei Sauce, dem knusprigen Steinpilz und einigen Enoki-Pilzen anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 12. November 2015

Tempeh mit Mandel-Kruste und Kartoffel-Lauch-Püree

Für 2 Personen

Für Tempeh und Sauce:

| | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------------|
| 100 g Tempeh | 1 Scheibe Toastbrot | 1 Orange |
| 50 g getrocknete Tomaten | 1-2 EL Sojasauce | 200 ml trockener Rotwein |
| 1 TL Rohrzucker | 4 EL Cranberries | 15-20 g Mandelblättchen |
| 2 EL Neutrales Pflanzenöl | Chiliflocken | Salz, Pfeffer |

Für das Püree:

| | | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| 125 g mehlig. Kartoffeln | $\frac{1}{2}$ Stange Lauch | 2 EL vegane Butter |
| 30 ml Sojacreme | Muskatnuss | Chili, Salz, Pfeffer |

Für die Ingwer-Tomaten:

| | | |
|-------------------|-------------|-----------------|
| 5 Cocktailtomaten | 20 g Ingwer | 1 Zweig Thymian |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Püree Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser gar kochen. Lauch von äußeren Blättern befreien, klein schneiden und getrennt in einem Topf mit Wasser garen.

Für den Tempeh Orange auspressen. Tempeh in Scheiben schneiden und mit der Hälfte des Orangensafts und der Sojasauce circa 15 Minuten köcheln lassen.

Toastbrot klein schneiden und mit getrockneten Tomaten, Mandelblättchen, Öl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einem Stabmixer zu einer Masse mixen. Die Tempeh Scheiben aus dem Topf nehmen, mit der Masse bestreichen und in den Ofen geben und grillen.

Für die Sauce Rotwein und Rohrzucker erhitzen und rühren, bis der Zucker gelöst ist. Den Rotwein köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Cranberries in die Rotweinsauce geben und mit Salz abschmecken.

Für die geschmolzenen Tomaten Cocktailtomaten waschen. Thymian zupfen. Tomaten mit etwas Öl, ein wenig Ingwerabrieb, Thymian, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und schwenken.

Für das Püree Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse pressen. Lauch abgießen und mit dem Stabmixer mixen. Vegane Butter zerlassen und die Kartoffeln und Porree zugeben und mit Salz, Pfeffer, Sojacreme, Muskatabrieb und Chiliflocken abschmecken. Tempeh mit Kartoffel-Lauch-Püree, geschmolzenen Tomaten und Cranberrysauce auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 11. November 2015

Veganer 'Mexican' -Burger

Für zwei Personen

Für die Burgerpatties:

| | | |
|---------------------------|--------------------------------------|------------------|
| 75 g Tofu | 75 g geräucherter Tofu | 2 Zwiebeln |
| 50 g Dosenmais | 50 g Kidneybohnen | 60 g Paniermehl |
| 1 TL Johannisbrotkernmehl | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 2 TL Tomatenmark |
| 70 ml Pflanzenöl | 2 TL Paprikapulver | 2 TL Meersalz |
| Pfeffer | | |

Für die Salsa:

| | | |
|--------------------------------|--------------------|------------------------------|
| 3 Tomaten | 100 g Kidneybohnen | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander |
| $\frac{1}{2}$ rote Chilischote | 2 EL Tomatenmark | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 2 EL Olivenöl | Meersalz, Pfeffer | |

Für die Guacamole:

| | | |
|-----------|-----------------------|-------------------|
| 1 Avocado | $\frac{1}{2}$ Zitrone | Meersalz, Pfeffer |
|-----------|-----------------------|-------------------|

Für das Ofengemüse:

| | | |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 2 kleine junge Kartoffeln | 1 Süßkartoffel | 1 Möhre |
| $\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis | Koriander, Olivenöl, Salz | Pfeffer, Chiliflocken |

Außerdem:

| | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------|
| 200 g gemischter Salat | 2 Sesam-Burgerbrötchen | 30 g Tortillachips |
| $\frac{1}{4}$ Salatgurke | | |

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse für das Ofengemüse schneiden mit Öl beträufeln und würzen, auf ein Blech geben und im Ofen garen.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und Zwiebeln abziehen. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Zwiebeln in der Moulinette pürieren. Mais und Kidneybohnen abbrausen und abtropfen lassen.

Paniermehl, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und zu flachen Burgern formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und die Burger von beiden Seiten jeweils weitere vier Minuten goldbraun braten.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und, wie auch den Koriander, fein hacken. Tomaten, Chili, Kidneybohnen, Koriander, Tomatenmark und Olivenöl miteinander mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Burgerbrötchen für etwa sechs Minuten in den Backofen geben.

Avocado schälen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatblätter waschen und trocken schleudern. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Die unteren Brötchenhälften zuerst mit Salat und den Burgerpatties belegen. Salsa, Tortillachips, Guacamole sowie Gurkenscheiben darauf geben, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken und auf Tellern angerichtet servieren.

Ramona Kuen am 28. Oktober 2015

Vorspeisen

Asiatisches Hühner-Hack mit gebackener Käsestange

Für zwei Personen

Für das Hühnerhack:

| | | |
|--------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| 150 g Geflügelhackfleisch | $\frac{1}{2}$ Eisbergsalat | 1 Karotte, klein |
| $\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Hoisin-Sauce |
| 1 EL Tamari-Soja-Sauce | 1 TL Shao-Xing-Reiswein | 1 TL Sesamöl |
| 2 EL Pflanzenöl | weißer Pfeffer | |

Für die Käsestangen:

| | | |
|---------------------|------------------------------|-----------------------|
| 1 Paket Blätterteig | $\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark | 1 Ei |
| 1 EL Milch | 100 g Emmentaler, geriebenen | Kümmel, Paprikapulver |
| Oregano, Meersalz | | |

Für die Garnitur:

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| 50 g Sojasprossen | 35 g kalifornische Walnüsse |
|-------------------|-----------------------------|

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fünf Blätter von dem Eisbergsalat ablösen und so zurecht schneiden, dass sie eine Art Schale bilden. Die Blätter waschen und trocken schleudern.

Das Pflanzenöl in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Das Geflügelhackfleisch hineingeben und zwei Minuten unter ständigem Rühren anbraten, bis das Hackfleisch zerbröseln ist. Den Staudensellerie und die Karotte fein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Stücke schneiden. Den Staudensellerie, die Karotte und die Knoblauchzehe zum Hackfleisch in die Pfanne geben und weitere drei Minuten braten. Die Tamari-Soja-Sauce, die Hoisin-Sauce, den Shao Xing-Reiswein und das Sesamöl hineingeben. Mit weißem Pfeffer abschmecken und unter Rühren weitere drei Minuten anbraten.

Den Blätterteig in zwölf gleichmäßige Teile schneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Hälfte davon auf den Blätterteig geben und zusätzlich noch mit Tomatenmark bestreichen. Den Emmentaler gleichmäßig darauf verteilen.

Den Blätterteig zu Stangen zusammen rollen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und mit Meersalz, Kümmel, Paprikapulver und Oregano bestreuen.

Die Stangen anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen acht bis zwölf Minuten backen.

Für die Garnitur die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl zwei Minuten rösten, bis sie anfangen zu duften. Anschließend in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Das Asiatische Hühnerhack mit Blätterteig-Käsestangen auf Tellern anrichten, mit Walnüssen und Sojasprossen garnieren und servieren.

Dietmar Walter am 18. August 2015

Avocado-Mozzarella-Salat, Mango, Rucola, Jakobsmuschel

Für zwei Personen

Für den Salat:

| | | |
|------------------|-------------------------|---------------------|
| 40 g Pinienkerne | 150 g Büffel-Mozzarella | 1 große reife Mango |
| 1/2 Bund Rucola | 1 Orange | 1 Chilischote |
| 1 reife Avocado | 1 Limette | 1 EL Honig |
| 3 EL Olivenöl | Salz | weißer Pfeffer |

Für die Jakobsmuschel:

| | | |
|--------------------------|----------------------|-------------|
| 2 frische Jakobsmuscheln | 1 Limette | 2 EL Butter |
| 2 EL Olivenöl | Salz, weißer Pfeffer | |

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur hellbraun rösten und beiseite stellen. Den Mozzarella in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch rundherum vom Kern abschneiden, anschließend in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Den Rucola-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Orange auspressen und den Saft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Dieses Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, roter Chilischote, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln.

Zum Anrichten einen Metallring von etwa acht Zentimeter Durchmesser auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado einfüllen. Darauf Mozzarella- und Mangowürfel geben. Das Ganze mit einem Löffel fest drücken und mit Orangenvinaigrette beträufeln. Nun den Rucola-Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf jedes Türmchen ein paar Rucola-Blätter setzen. Mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dann das Olivenöl darin erhitzen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln von beiden Seiten anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit mit Zitronensaft beträufeln und schwenken. Den Avocado-Mozzarella-Salat mit der Mango, Rucola und den Jakobsmuschel auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 17. Juli 2015

Crespella mit Spinat-Füllung und Schweine-Filet

Für zwei Personen

Für die Crespella:

| | | |
|--------------------|---------------------|-----------------------|
| 150 g Mehl | 2 Eier | 200 g Milder Bergkäse |
| 30 ml Milch, 3,5 % | 30 ml Mineralwasser | 1 EL Rapsöl |
| Rapsöl | Salz, Pfeffer | |

Für die Spinatfüllung:

| | | |
|------------------------|------------------------------|--------------------|
| 80 g Knochenschinken | 500 g frischer junger Spinat | 1 Gemüsezwiebel |
| 150 g Ziegenfrischkäse | 1 EL Crème-fraîche | 80 g Butter |
| $\frac{1}{2}$ EL Mehl | 150 ml Weißwein | Frische Muskatnuss |
| scharfes Paprikapulver | Salz, Pfeffer | |

Für das Schweinefilet:

| | | |
|---------------------|-------------|---------------|
| 500 g Schweinefilet | 2 EL Rapsöl | Salz, Pfeffer |
|---------------------|-------------|---------------|

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schweinefilet das Fleisch waschen, trockentupfen und in zwei Stücke schneiden. Rapsöl erhitzen und Schweinefilet rundherum von jeder Seite scharf anbraten. Schweinefilet in eine kalte Pfanne legen und im Backofen bei 80 Grad für 20 Minuten fertig garen.

Für die Crespella Eier glatt rühren, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und nach und nach Mehl, Rapsöl und Milch hinzugeben. Das Mineralwasser angießen und rühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Rapsöl erhitzen und mit einer Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig zu einem drei bis vier Millimeter dicken Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen beiseite stellen.

Für die Spinatfüllung den Schinken in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem halbhohen Topf etwas Rapsöl erhitzen. Schinken darin anschwitzen. Zwiebelwürfel zu dem Schinken geben und glasig dünsten. Spinat waschen, putzen und zu dem Schinken und den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz mit dünsten lassen, bis der Spinat in sich zusammen fällt. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und mit einem halben Esslöffel Mehl zusammen glatt rühren. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Ziegenfrischkäse dazu geben und schmelzen lassen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, frischer Muskatnuss, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zur Spinat-Zwiebel-Schinken-Mischung geben und unterrühren. Die Spinat-Mischung auf den Pfannkuchen verteilen und einrollen, in eine Auflaufform geben und den Bergkäse darüber reiben.

Schweinefilet aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, lose mit Alufolie umwickeln und ruhen lassen.

Crespella im Backofen auf 200 Grad Grillfunktion hellbraun gratinieren.

Die überbackenen Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, gemeinsam mit dem Schweinefilet auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 22. September 2015

Dreierlei von der Auster, Lauch-Apfel-Salat, Schwarzbrot

Für zwei Personen

Für die Austern:

| | | |
|----------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 3 Austern (mit Schale, geöffnet) | 50 g Baconscheiben | 20 g Ingwer |
| 1 Stange Staudensellerie | 1 Karotte | 1 Limette |
| 1 Stange Zitronengras | 20 g Kapern | 1 Knoblauchzehe |
| 20 ml Gemüse- und Fruchtsaft | 100 ml trockener Weißwein | 100 ml Hühnerfond |
| 20 g Butter | 10 ml Olivenöl | 50 g Panko |

Für den Salat:

| | | |
|------------------|------------------------|---------------------|
| 4 Stangen Lauch | 4 Baby Pak Choy | 2 Boskoop-Äpfel |
| 1 Zitrone | 50 g Meerrettichwurzel | 100 g Crème-fraîche |
| 100 ml Apfelsaft | Pflanzenöl | Salz, Pfeffer |

Für das Brot:

| | |
|------------------------|-------------|
| 3 Scheiben Schwarzbrot | 50 g Butter |
|------------------------|-------------|

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Austern Ingwer schälen und klein schneiden. Sellerie von holzigen Fäden befreien und in kleine Würfel schneiden. Hühnerfond mit Zitronengras, Ingwer und Selleriewürfel erhitzen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen und mit pikanten Gemüse-Fruchtsaft, Olivenöl und 50 Milliliter Weißwein etwa acht Minuten einköcheln. Butter schmelzen und das Panko darin goldbraun rösten. Bacon in der Pfanne auslassen, herausnehmen und klein schneiden. Kapern in etwas Öl rösten. Austern auslösen, Schalen waschen und im Backofen warm halten. Jeweils eine Auster für zwei Minuten im Hühnerfond-Sud, in der pikanten Gemüse-Fruchtsaft-Mischung und in der Bacon Pfanne leicht garen. Danach mit etwas Fond zurück in die Austernschalen geben. Die pikante Gemüse-Fruchtsaft-Variante mit Kapern garnieren und Bacon-Variante mit Pankobrösel garnieren. Zum warmhalten zurück in den Ofen bei circa 40 Grad stellen.

Für den Salat das untere Drittel des Lauchs waschen, trocken tupfen, in zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Äpfel waschen, entkernen und in etwa fünf mal fünf Millimeter große Würfel schneiden. Schale von der Zitrone abreiben, Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseite stellen. Pak Choi waschen, trocken tupfen, vierteln, zum Lauch geben und vier Minuten bräunen. Mit dem Apfelsaft ablöschen und gewürfelten Äpfel hinzugeben. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb würzen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die oberen zwei Drittel des Lauchs längs in dünne Streifen schneiden und frittieren. Auf Küchentuch abtropfen lassen. Bratensatz vom Lauchgemüse mit Crème fraîche und Zitronensaft mischen. Dieses als Dressing über den Salat geben. Mit geriebenem Meerrettich würzen.

Brot von der Rinde befreien und in Butter auf einer Seite goldbraun in einer Pfanne rösten.

Austern in der Muschel mit dem lauwarmen Lauchsalat auf Tellern anrichten und mit frittiertem Lauchstroh und Schwarzbrot garniert servieren.

Ellen Hunt am 22. September 2015

Exotischer Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Rispentomaten 1 Avocado 1 reife Banane
1 Gemüsezwiebel

Für das Dressing:

1 Zitrone 1 Knoblauchzehe 3 EL Olivenöl
5 Erdbeeren Salz schwarzer Pfeffer

Die Tomaten vierteln, die Avocado schälen, entkernen und in längliche Spalten schneiden.

Die Banane in dünne Scheiben schneiden, drei Erdbeeren halbieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Alle Zutaten auf einem schönen, weißen Teller anrichten. Die Gemüsezwiebel in dünne Scheiben schneiden und arrangieren.

Die restlichen Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, eine Scheibe der Gemüsezwiebel ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und im Mörser fein zerreiben. Aus dem Zitronensaft, dem Öl, eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.

Den exotischen Salat servieren.

Elizaneda Gerner am 24. Juli 2015

Feigen-Nuss-Röllchen mit Entenbrust und Mango-Salsa

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

| | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 50 g getrocknete Feigen | 25 g Studentenfutter | 1 Schalotte |
| 1 Knoblauchzehe | 2 cl dunkler Traubensaft | 6 Blätter Frühlingsrollenteig |
| 1 Ei | Pflanzenöl | Salz |

schwarzer Pfeffer

Für die Entenbrust:

| | | |
|------------------|--------------------|-----------------|
| 1 Entenbrust | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zweig Thymian |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 EL Butterschmalz | 1 EL Olivenöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für die Salsa:

| | | |
|---------------|---------------------|------------------------|
| 1 reife Mango | 1 Schalotte | 1 rote Chili |
| 1 EL Olivenöl | 1 TL brauner Zucker | 15 ml weißer Balsamico |

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Feigen und die Nüsse klein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben, den Traubensaft hinzufügen, gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Ei aufschlagen und das Eigelb von dem Eiweiß trennen. Anschließend die Frühlingsrollenblätter auslegen, je einen Teelöffel der Füllung darauf geben und die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Dann die Teigblätter an den Seiten einschlagen und aufrollen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin goldgelb und knusprig ausbacken.

Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Für die Salsa die Mango schälen und fein würfeln. Die Schalotten abziehen, die Chilischote halbieren und entkernen, im Anschluss fein würfeln. Die Schalotten, die Chili und die Mangowürfel in heißem Olivenöl anschwitzen, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Haut der Entenbrüste einschneiden, den Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit dem Thymian und dem Rosmarin im heißen Butterschmalz zuerst auf der Hautseite goldbraun anbraten. Danach wenden und zwei Minuten in der Pfanne braten.

Anschließend die Entenbrust bei 80 Grad im Backofen 10 bis 15 Minuten fertig garen, dann zehn Minuten ruhen lassen.

Zum Anrichten die Entenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden und als Carpaccio auf den Teller geben. Dann die Scheiben mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salsa auf der Entenbrust verteilen, die gefüllten Röllchen darauf geben und anschließend servieren.

Friederike Blümel am 28. Juli 2015

Fisch-Trilogie mit Avocado-Wasabi-Espuma

Für zwei Personen

Für die Wasabi-Espuma:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| $\frac{1}{2}$ Avocado | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 150 ml Gemüsefond |
| 150 ml Mineralwasser | 1 EL Wasabipaste | 4 EL Sahnemeerrettich |
| 1 EL Xanthan | Kartoffelstärke | Knoblauch-Salz |
| Schwarzer Pfeffer | Salz | |

Für das Mousse:

| | | |
|------------------------------|----------------------------|----------------|
| 100 g geräuch. Forellenfilet | 1 TL schwarzer Kaviar | 1 Zitrone |
| 2 Pumpernickel-Taler | 4 EL Doppelrahm-Frischkäse | Knoblauch-Salz |

Für den geflammten Lachs:

| | | |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 100 g Lachsfilet | Zitrone-Abrieb | 1 EL weiße Sesamseed, geschält |
| 1 EL schwarze Sesamseed | 2 EL geröstetes Sesamöl | Meersalz |

Für das Saiblings-Tatar:

| | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 100 g Saiblingsfilet | $\frac{1}{4}$ Salatgurke | 1 Zitrone |
| 1 EL mildes Olivenöl | 1 EL weißer Balsamico-Essig | 1 TL getrocknete Dillspitzen |
| Knoblauch-Salz | Pfeffer, Salz | |

Für die Garnitur:

| | | |
|--------------|----------------|---------------------|
| Erbsenkresse | Erbsen-Spargel | 1 Halm Schnittlauch |
| 1 Zweig Dill | | |

Für die Espuma Xanthan und Kartoffelstärke mit dem Gemüsefond verrühren.

Sahnemeerrettich, Wasabipaste und das Fruchtfleisch der halben Avocado hinzugeben und gut mixen. Zitrone auspressen. Masse mit Zitronensaft und Sprudelwasser zu einer glatten Flüssigkeit mixen. Mit Knoblauch-Salz, Salz und Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit mit einer Kelle durch ein Haarsieb in die Espumafflasche füllen und kalt stellen.

Das Forellenfilet mit dem Frischkäse mixen. Mit Zitronenabrieb und Knoblauch-Salz abschmecken. Mousse bis zum Servieren kalt stellen.

Für den geflammten Lachs das Lachsfilet waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Würfel auf einem feuerfesten Teller mit dem Bunsenbrenner rundherum abflämmen, bis sich die Oberfläche leicht bräunt. Sesamöl auf die geflammten Seiten streichen. Mit Zitronenabrieb und Fleur de Sel bestreuen. Zwei Seiten in weißem und schwarzem Sesam wälzen.

Für das Saiblings-Tatar Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und fein hacken. Gurke schälen, halbieren, das Innere klein hacken. Das feste Fruchtfleisch fein hacken. Zitrone auspressen und Schale abreiben. Gehacktes Fischfilet und Gurke mit Dillspitzen, Olivenöl, Balsamico-Essig und Zitronensaft vermengen. Mit Zitronenabrieb und Knoblauch-Salz abschmecken.

Pumpernickel-Taler in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen und Räucherforellen-Mousse und Kaviar darauf geben. Gemeinsam mit Saiblings-Tatar und geflammtem Lachs anrichten. Espuma ansprühen. Mit Dill, Erbsenkresse, Erbs-Spargel und Schnittlauch garnieren und servieren.

Clara Kramer am 22. September 2015

Garnelen im Winterweizen-Tempura-Mantel, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

2 Black Tiger Garnelen 20 g Rettichsprossen $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für das Winterweizen-Tempura:

150 ml eiskaltes Wasser 100 g Winterweizen-Mehl 300 ml Frittierfett
1 TL Kurkuma Salz

Für die Wodka-Mayonnaise:

2 Eier 1 TL Crème fraîche 2 TL süßer Senf
1 EL Wasabi-Paste 1-2 EL Wodka 200 ml Neutrales Pflanzenöl
Piment-d'Espelette Salz, Pfeffer

Für die Rucola:

50 g Rucola 2 Cherrytomaten 10 g Pinienkerne
2 TL Naturjoghurt 1 EL süßer Senf 2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl 1 TL Mangosirup $\frac{1}{2}$ TL Waldhonig
Salz, Pfeffer

Das Frittierfett erhitzen.

Für den Tempurateig Wasser mit dem Winterweizen-Mehl vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Salz abschmecken und etwas Kurkuma unterrühren. Petersilienblätter abzupfen und klein hacken.

Für die Wodka-Mayonnaise die Eier trennen und das Eigelb mit dem süßen Senf vermischen. Nun das Öl mit dem Senf-Eigelbgemisch vermischen. Das Öl dazu langsam in einem dünnen Strahl zum Eigelb gießen und mit einem Stabmixer gut verrühren. Crème fraîche unter die Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Wasabi abschmecken. Den Wodka untermischen.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Im Tempurateig wenden und im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Die Salatblätter und die Tomaten waschen. Tomaten vierteln und mit Rucola vermengen. Weißweinessig, Senf, Olivenöl, Naturjoghurt, Mangosirup, Waldhonig, Pfeffer und Salz miteinander vermengen und über dem Salat nappieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat geben.

Die Garnelen mit Wodka-Mayonnaise, Piment d'Espelette, Rettich-Sprossen und Petersilie garnieren und mit Rucolasalat servieren.

Katharina Brandt am 22. September 2015

Gratinierte Feigen mit Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für die Feigen:

| | | |
|------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 4 frische Feigen, groß | 2 Ziegenkäse (Picandou) | 4 Scheiben Parmaschinken, 150 g |
| 4 Zweige Thymian | 3 EL Orangenblütenhonig | 1 Prise Salz |

Für den Salat:

| | | |
|--------------|----------------------|-------------------|
| 150 g Rucola | 50 g Pinienkerne | 3 EL Kürbiskernöl |
| 1 EL Honig | 3 EL Balsamico-Essig | Salz |

Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Feigen waschen, trocken tupfen und oben kreuzweise einschneiden, sodass man sie füllen kann. Jede Feige mit Schinken umwickeln und mit zerbröselten Ziegenkäse füllen. Den Thymian fein hacken. Die Feigen in ofenfeste Förmchen platzieren, mit einem Teelöffel Honig übergießen und den Thymian darüber streuen. Die Feigen für zehn Minuten in den Ofen stellen.

Für den Salat die Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb rösten. Den Salat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel den Honig und den Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Pinienkernen unter den Salat mengen. Das Kürbiskernöl separat darüber geben.

Die Feigen mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 16. Oktober 2015

Junger Ziegenkäse, Zucchini-Mantel mit Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse im Zucchini-Mantel:

4 Ziegenfrischkäse-Taler à 40 g

$\frac{1}{2}$ Orange

1 EL dunkler Balsamico-Essig

2 EL Olivenöl

4 reife Flaschentomaten

$\frac{1}{2}$ Zitrone

1 Bund Thymian

Salz

2 mittelgroße Zucchini

1 EL flüssiger Blütenhonig

1 Bund Basilikum

Pfeffer

Für das Basilikum-Pesto:

$\frac{1}{2}$ Zitrone

100 g Parmesankäse

1 Topf Basilikum

$\frac{1}{2}$ Orange (unbehandelt)

$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft

Salz

50 g Pinienkerne

50 ml Olivenöl

Pfeffer

Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für den Ziegenkäse im Zucchini-Mantel Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Gemüsehobel längs hauchdünne Streifen abhobeln. Zitrone auspressen.

Zuchnistreifen salzen, pfeffern, mit Olivenöl und ein wenig Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen und in kochend heißes Wasser legen, abschrecken und die Haut abziehen.

Vierteln, Stielansätze entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Thymian und Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter bei Seite legen, die restlichen Blätter klein hacken und mit dem Thymian zu den Tomaten geben.

Orange auspressen. Honig, einen Esslöffel Olivenöl, Balsamico, Orangensaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Unter die Tomaten mischen.

Für das Basilikum-Pesto Pinienkerne ohne Fett anrösten. Einen Teelöffel für die Garnitur bei Seite legen. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Parmesan grob reiben und mit Basilikum, Öl, Pinienkernen, der abgeriebenen Schale einer Orange, dem Saft je einer halben Zitrone und Orange, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Zuchnistreifen um den Ziegenkäse wickeln und mit den Tomaten füllen. Mit einem Esslöffel Olivenöl Unterseite des Ziegenkäses anbraten und im vorgeheizten Ofen etwa eine Minute backen. Tomaten mit Pfeffer nachwürzen.

Restliche Pinienkerne hacken. Ziegenkäse im Zuchnimantel, Pesto, Pinienkerne sowie nach Belieben Basilikumblätter und Tomatenwürfel anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 10. November 2015

Kartoffel-Carpaccio, Reh-Rücken, Steinchampignon-Salat

Für zwei Personen

Für das Kartoffel-Carpaccio:

4 große, festk. Kartoffeln 15 g Butter Salz
Pfeffer

Für den Rehrücken:

200 g Rehrücken, küchenfertig $\frac{1}{2}$ EL Butter $\frac{1}{2}$ TL Wildgewürz

Für den Salat:

4 braune Steinchampignons $\frac{1}{2}$ Kopf Blattsalat 1 Zitrone
Olivenöl Salz Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rehrücken waschen, trocken tupfen und mit Wildgewürz würzen, von allen Seiten gleichmäßig in Butter anbraten und circa zehn Minuten im Ofen fertig garen. Rehrücken aus dem Ofen nehmen und für circa zehn Minuten ruhen lassen.

Für das Carpaccio Kartoffeln schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, auf gebuttertem Backpapier kreisförmig anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit flüssiger Butter bestreichen und im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen.

Für den Salat Champignons putzen, in Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Salat waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Vinaigrette anmachen.

Rehrücken in sehr feine Scheiben schneiden.

Rehrücken mit Pilzen, Salat und Carpaccio auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Bayer am 10. November 2015

Lachs-Tatar auf Süßkartoffel-Plätzchen mit Mojo verde

Für zwei Personen

Für das Lachs-Tatar:

| | | |
|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1 Lachsfilet à 200 g | 1 Schalotte | $\frac{1}{2}$ Limette |
| 1 TL eingelegte Kapern | 1 TL mittelscharfer Senf | 1 EL Olivenöl |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | Zucker | Salz, Pfeffer |

Für das Süßkartoffel-Plätzchen:

| | | |
|-------------------------------|---------------------------|------------|
| 1 kleine Süßkartoffel à 200 g | 1 Schalotte | 1 Ei |
| 2 EL Mehl | 2 EL neutrales Pflanzenöl | Muskatnuss |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Mojo verde:

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 Stange Staudensellerie | $\frac{1}{2}$ grüne Paprika | 1 grüne Chilischote |
| 1 Zehe Knoblauch | $\frac{1}{2}$ Limette | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander |
| 2 EL Olivenöl | Zucker, Salz | |

Für das Lachstatar Petersilie zupfen und mit Kapern fein hacken. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Limette auspressen und Saft mit Senf und Olivenöl verrühren. Mit Petersilie, Kapern und Schalotte vermengen. Marinade mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Lachs fein würfeln und mit der Marinade vermischen.

Für das Süßkartoffel-Plätzchen Süßkartoffel grob raspeln. Schalotte klein würfeln und mit der Süßkartoffel vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mehl unterheben und Ei dazugeben. In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus der Masse eine Rösti formen und im Öl goldbraun braten. Rösti aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mojo verde Sellerie und Koriander abspülen und trocken tupfen. Koriander zupfen. Knoblauch schälen, Paprika und die Chilischote entkernen und klein würfeln. Limette schälen, Fruchtfleisch klein schneiden und mit den anderen Zutaten und dem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Süßkartoffel-Plätzchen, Lachstatar und Mojo verde auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 10. November 2015

Lachs-Tatar mit Rösti und Dill-Schaum

Für zwei Personen

Für das Tatar:

| | | |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| 75 g Bio Lachsfilet | 75 g Bio Räucherlachs | $\frac{1}{2}$ Schalotte |
| 1 Knoblauchzehen | 1 EL Butter | 1 ungespritzte Zitrone |
| 1 TL Ingwerwurzel | 1 TL Dillspitzen | 1 TL Naturjoghurt |
| Salz | weißer Pfeffer | |

Für die Rösti:

| | | |
|-------------------------|------------|-----------------------|
| 300 g festk. Kartoffeln | 1 Ei | $\frac{1}{2}$ Zwiebel |
| 30 g Mehl | Muskatnuss | Salz |
| weißer Pfeffer | | |

Für den Dillschaum:

| | | |
|-------------------------|------------------|------------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Dill | 3 EL saure Sahne | 50 g Schlagsahne |
|-------------------------|------------------|------------------|

Das Lachsfilet und den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und vermischen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in zerlassenen Butten vier Minuten bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die Schalotten und den Knoblauch mit dem Lachs, Zitronenabrieb, Ingwer, Dill und Joghurt in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die geriebenen Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Ei verrühren. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden und unterheben. Das Mehl unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti im Metallring darin anbraten. Nach dem braten kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dillschaum den Dill sehr fein hacken, in einem hohen Gefäß mit saurer Sahne und Schlagsahne verrühren und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rösti mittig auf dem Teller platzieren. Lachstatar darauf verteilen und mit Dillschaum garnieren und servieren.

Friederike Blümel am 14. Juli 2015

Macadamia-Mais-Fladen, Romanesco, Pesto, Forellen-Creme

Für zwei Personen

Für die Macadamia-Maisfladen:

30 g Macadamia-Nüsse 4 EL Maismehl 1 EL Butter
Salz

Für den Romanesco:

1 Kopf Romanesco 1 Zitrone 3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe Zitronenpfeffer Salz

Für die Kürbispesto:

500 g Hokkaido-Kürbis 2 EL Olivenöl 1 Knoblauchzehe
50 g Kürbiskerne 150 ml Sonnenblumenöl 50 g Parmesan
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Forellencreme:

150 g Räucherforelle 100 g Crème-fraîche 1 Zitrone
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Schälchen Gartenkresse $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für die Macadamia-Maisfladen die Macadamianüsse grob in Scheiben hacken. Das Maismehl mit so viel warmen Wasser vermengen, bis ein harter Teig entsteht. Mit Hilfe der Frischhaltefolie und dem Nudelholz dünne Fladen rollen und die Nüsse über die Fladen streuen. Nochmals mit dem Nudelholz über die Fladen rollen, so dass er besonders dünn ist. Die Fladen in einer Pfanne mit Butter goldgelb rösten und mit Salz bestreuen.

Für die Forellencreme die Räucherforelle und Crème fraîche fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Kürbispesto den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch mit der Schale würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl fünf Minuten braten. Die Kürbiskerne in einer weiteren Pfanne rösten.

Den abgekühlten Kürbis mit einer Knoblauchzehe, den Kürbiskernen und Sonnenblumenöl in einem Standmixer grob vermengen. Den Parmesan fein reiben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer alles abschmecken.

Den Romanesco in kleine Röschen zerteilen. Diese etwa zwei Minuten dünsten und danach mit einer Mischung aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer beträufeln und bei 150 Grad 15 Minuten im Ofen garen.

Anschließend die Macadamia-Maisfladen auf Tellern anrichten, die Forellencreme und das Kürbispesto darauf streichen und den Romanesco in die Mitte. Anschließend mit Schnittlauch und Gartenkresse garnieren und servieren.

Rebekka Nolte am 31. Juli 2015

Mit Ahornsirup glasierte Jakobsmuscheln auf Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

| | | |
|------------------|-----------------------|--------------------|
| 6 Jakobsmuscheln | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Chilischote | 4 EL Ahornsirup | 50 g Butterschmalz |
| Salz | | |

Für den Linsensalat:

| | | |
|---------------------------|------------------|-------------------------------|
| 100 g gelbe Linsen | 1 kleine Karotte | 1 Stange Staudensellerie |
| 6 Cherry-Rispen Tomaten | 1 Knoblauchzehe | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie |
| $\frac{1}{2}$ Chilischote | | |

Für die Vinaigrette:

| | | |
|--------------|----------------------|-------------------|
| 1 Zitrone | 2 EL Aceto-Balsamico | 1 EL Ahornsirup |
| 2 EL Sesamöl | Meersalz | schwarzer Pfeffer |

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Linsen darin bissfest garen.

Den Staudensellerie waschen und fein schneiden. Die Cherry-Rispen Tomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Die Petersilie und die Chili waschen und fein hacken.

Die Tomaten waschen und mit etwas Wasser und der zerdrückten Knoblauchzehe weich garen, mit einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen. Den Staudensellerie mit der Karotte, der Chili und der Petersilie vermischen. Die Zitrone auspressen und den Saft unter das Gemüse mischen. Mit Aceto Balsamico, Fleur de Sel, Ahornsirup und Sesamöl abschmecken. Die gekochten Linsen dazugeben und final abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln die Schale der halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Gemeinsam mit dem Knoblauch in Butterschmalz kross anbraten. Die Muscheln mit Ahornsirup und Zitronensaft ablöschen und die Chili zugeben und einkochen lassen. Abschließend noch mit Salz abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit dem Sugo beträufeln und, mit essbaren Blüten garniert, auf dem Linsensalat anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 04. August 2015

Phở b. mit knusprig gebackenen Wan-Tan

Für zwei Personen

Für das Phở b.:

| | | |
|--------------------------------|----------------------|----------------------------|
| 100 g Rinderfilet | 250 g Ochsenschwanz | 50 g Shiitakepilze, frisch |
| 20 g Shiitakepilze, getrocknet | 20 g Ingwer | 6 Gojibeeren |
| 1 Bund Lauchzwiebeln | 1 Staudensellerie | 1 Karotte |
| 100 g Sojasprossen | 100 g Reisbandnudeln | 1 Bund Koriander |
| 1 Bund Thai-Basilikum | 2 Chilischoten | 500 ml Rinderfond |
| 10 ml Fischsauce | 10 ml Sojasauce | 10 ml Tomatenmark |
| 1 TL Zucker | Öl | |

Für die WanTan:

| | | |
|------------------------|------|---------------|
| 6 Blätter Wan-Tan-Teig | 1 Ei | Butterschmalz |
| Leinentuch | | |

Die Lauchzwiebeln, die Karotte und den Staudensellerie putzen und zerkleinern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebeln, die Karotte und den Staudensellerie mit dem Ochsenschwanz in der Pfanne anschwitzen. Mit kaltem Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und zerkleinern. Den Ingwer, die Chilischote, die Gojibeeren, die getrockneten Shiitake, die Fischsauce, die Sojasauce und den Zucker hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Den Koriander und das Basilikum klein schneiden. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben aufschneiden. Den Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen und die Reisbandnudeln darin garen. Anschließend den Rinderfond in eine Schüssel abgießen und damit die Sojasprossen übergießen. Nach zwei Minuten erneut abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Shiitake putzen, zerkleinern und darin anbraten. Die Brühe durch ein mit einem Leinentuch ausgelegtes Sieb abschütten.

Die Hälfte des Ochsenschwanzes, der Lauchzwiebeln, der Sellerieknolle und der Shiitake-Pilze zerkleinern und auf den WanTan-Teig geben. Das Ei aufschlagen, trennen und mit dem Eiweiß die Seiten des Teigs verkleben. Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen und den gefüllten Teig in der Pfanne ausbacken.

Die Phở b. mit den knusprig gebackenen Wan Tan auf Tellern anrichten, mit dem Eigelb, den Rinderfiletscheiben, den restlichen Kräutern und den gebratenen Shiitake-Pilzen garnieren und servieren.

Ellen Hunt am 15. September 2015

Räucherlachs auf Zucchini-Carpaccio

Für zwei Personen

Für den Räucherlachs:

100 g Räucherlachs

$\frac{1}{2}$ Zitrone

1 Frühlingszwiebel

schwarzer Pfeffer

2 TL Kapern

50 g saure Sahne

2 Scheiben Vollkorntoast

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

50 g Joghurt

Salz

Für das Zucchini-Carpaccio:

150g Zucchini

Salz

schwarzer Pfeffer

Die Zucchini waschen, in dünne Scheiben hobeln, auf einem großen, flachen Teller verteilen und leicht salzen.

Die Kapern und den Dill waschen, fein hacken und mit dem Saft und dem Abrieb der Zitrone vermengen und abschließend mit Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Marinade beträufeln und einziehen lassen. Den Räucherlachs auf das Zucchini-Carpaccio legen.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Saure Sahne mit dem Joghurt und den Frühlingszwiebeln zu einem Dip vermengen.

Die Toastscheiben in einer Pfanne knusprig ausbacken und gemeinsam mit dem Räucherlachs, dem Zucchini-Carpaccio und dem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 21. August 2015

Räucherlachs-Tatar, Guacamole, Wasabi-Mayonnaise, Chips

Für zwei Personen

Für den das Tatar:

| | | |
|--------------------|-------------------------|--------------|
| 250 g Räucherlachs | 2 Zitronen | 4 Schalotten |
| 1 Chilischote | 1 Bund Dill | Zucker |
| 100 ml Olivenöl | Salz, schwarzer Pfeffer | |

Für die Guacamole:

| | | |
|-------------------------|---------------------|------------------------|
| 2 Avocados | 100 g Cherrytomaten | 1 Bund Schnittlauch |
| 2 Zitronen | 1 Bund Koriander | 1 Prise brauner Zucker |
| Salz, schwarzer Pfeffer | | |

Für die Mayonnaise:

| | | |
|-----------|--------------------|--------------------------|
| 2 Eier | 1 EL Weißweinessig | 1 TL mittelscharfer Senf |
| 200 ml Öl | 2 TL Wasabipaste | 1 Zweig Dill |

Für die Rote Bete:

| | | |
|-------------------------|----------------------------|----------------------|
| 1 vorgekochte Rote Bete | 2 EL dicker Balsamicoessig | 1 EL flüssiger Honig |
| Olivenöl | | |

Für die Brotchips:

| | |
|-------------------------|------------|
| 4 Scheiben Pumpernickel | Pflanzenöl |
|-------------------------|------------|

Sonstiges:

150 g Cashewkerne

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Tatar den Lachs in feine Stücke hacken. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und sehr fein schneiden. Die Dillblätter von den Stängeln zupfen und ebenfalls fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Zutaten damit beträufeln und das Ganze mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, die Zitronenschale abreiben und für die Rote Bete beiseitelegen. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Cherrytomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und gemeinsam mit dem Schnittlauch klein schneiden. Das Ganze unter die Avocado mischen und mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Für die Mayonnaise den Dill fein hacken. Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Essig, dem Senf und dem Öl zu einer Mayonnaise verrühren. Anschließend mit dem Wasabi und dem Dill verfeinern.

Das Brot im Backofen knusprig backen.

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und mit etwas Balsamicoessig, Olivenöl, Zitronenarabie sowie Salz und Pfeffer marinieren.

Das Lachstatar mit der Guacamole, der Mayonnaise und das Brot mit der roten Bete auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen garnieren.

Niklas Zeiner am 11. August 2015

Riesen-Gamba mit Jacobsmuschel, dreierlei Reis, Erbse

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

| | | |
|-----------------|------------------|-------------|
| 2 Riesen-Gamba | 2 Jacobsmuscheln | 2 EL Butter |
| 1 Vanilleschote | 1 Zitrone | Salz |

Für den Reis:

| | | |
|-------------------------|-------------------------|---------------------|
| 50 g schwarzen Wildreis | 50 g weißen Basmatireis | 50 g Parboiled Reis |
| 200 g Butterschmalz | | |

Für das Erbsenpüree:

| | | |
|------------------|-------------------|-----------------------|
| 200 g TK-Erbsen | 250 ml Gemüsefond | $\frac{1}{2}$ Zwiebel |
| 1 Zehe Knoblauch | 1 TL Butter | Salz |

Für das Gemüse:

| | | |
|---------------------|---------------------|------------------------------|
| 50 g frische Erbsen | 100 g Zuckerschoten | 1 andalusische Fleischtomate |
|---------------------|---------------------|------------------------------|

Für den Speckschaum:

| | |
|------------------|--------------|
| 3 Scheiben Bacon | 300 ml Milch |
|------------------|--------------|

Für die Garnitur:

| | | |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------|
| 1 Schale Erbsenkresse | 1 Schale Erbsensprossen (10 cm) | 3 Schnittlauchhalme |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------|

Für den Reis einen Topf mit Wasser aufsetzen. Den schwarzen Wildreis und den weißen Basmatireis in Salzwasser weich kochen. Das Butterschmalz in einem anderen Topf erhitzen und den Parboiled Reis wenige Sekunden darin frittieren. Sobald die Reiskörner aufpuffen müssen sie aus dem Fett geholt werden, da sie sonst zu dunkel werden. Den Reis anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Erbsenpüree die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Dann die tiefgekühlten Erbsen zugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Wenn die Erbsen weich gegart sind, mit einem Stück Butter fein mixen. Das Püree durch ein feines Haarsieb streichen und mit Salz abschmecken.

Für das grüne Gemüse die Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Anrichten ein Stück Butter in einem Topf schmelzen und die Zuckerschoten und die frischen Erbsen darin leicht anbraten und erhitzen.

Für den Speckschaum den Bacon in einem Topf anrösten und mit Milch ablöschen. Das Ganze etwas ziehen lassen, dann den Speck aus der Milch entfernen. Zum Anrichten die Milch mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Meerestiere Butter in einer Pfanne erhitzen, eine Vanilleschote hinzugeben und die Jacobsmuschel und die Riesen-Gamba darin anbraten. Zum Schluss mit Salz und Zitronenabrieb würzen. Zum Garnieren die Fleischtomate in sehr feine Scheiben schneiden.

Zum Anrichten einen Strich vom Erbsenpüree auf den Teller streichen. In die Mitte den schwarzen und weißen Reis, sowie den gepufften Reis geben. Die Jacobsmuschel mit der Riesen-Gamba und dem grünen Gemüse daneben anrichten. Die Tomatenscheiben zu Rosen drapieren und auf den Teller geben. Anschließend mit Erbsenkresse, Erbsensprossen und dem Speckschaum garnieren und servieren.

Michael Reich am 28. Juli 2015

Saibling-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabi-Creme

Für zwei Personen

Für das Saiblingstatar:

| | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 2 Saiblingsfilets, à 100 g | 1 Limette | 5 g frischer Ingwer |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Zweig Koriander | $\frac{1}{2}$ TL Sesam |
| $\frac{1}{2}$ TL Sojasauce | $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl | $\frac{1}{2}$ EL Traubenkernöl |

Für das Rettich-Carpaccio:

| | | |
|--------------|-----------|------------------------------|
| 40 g Rettich | 1 Zitrone | $\frac{1}{2}$ TL Puderzucker |
| Salz | | |

Für die Wasabi-Creme:

| | | |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 40 g Seidentofu | 1 Msp Wasabi | 1 Limette |
| $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce | | |

Für die Garnitur:

| | | |
|-----------------------|--------------------------------------|--|
| 1 Kasten Shiso-Kresse | $\frac{1}{2}$ TL gemörserter Pfeffer | |
|-----------------------|--------------------------------------|--|

Für die Wasabi-Creme Seidentofu und Wasabi mit dem Schneidstab fein mixen. Limette halbieren und auspressen. Creme mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für das Carpaccio den Rettich schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Zitrone halbieren und auspressen. Rettich in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit ein wenig Salz und Puderzucker bestreuen und einziehen lassen.

Für das Tatar den Saibling waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, von der Wurzel und dem dunkelgrünen Teil befreien und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken.

Alles mit dem Fisch vermengen und Sesamöl und Traubenkernöl ebenfalls untermengen. Limette halbieren und auspressen. Tatar mit Limettensaft und etwas Sojasauce abschmecken.

Das Saiblings-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabicreme auf Tellern anrichten, mit der Shiso-Kresse und dem Pfeffer garnieren und servieren.

Julia Bayer am 03. November 2015

Sellerie-Apfel-Süppchen mit gebratenem Sellerie

Für zwei Personen

Für die Suppe:

| | | |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| 500 g Knollensellerie | 3 Stangen Sellerie | 1 großer Apfel (sauer) |
| 2 große Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 1 Zitrone |
| 1 Pfefferschote | 2 EL Butter | 1 EL Crème-fraîche |
| 400 ml Gemüsfond | 25 ml Apfel-Essig | 1 EL Olivenöl |
| 1/4 Bund Basilikum | 1/4 Bund Koriander | 1 EL Lachs-Kaviar |
| 1 EL Zucker | Salz, schwarzer Pfeffer | |

Für die Suppe die Schalotten und Knoblauch abziehen und mit der Pfefferschote in Butter anbraten. Zwei Stangen des Sellerie schälen, den Apfel entkernen und beides in Würfel schneiden und mit anbraten. Einen Esslöffel Zucker und Essig dazu geben. Alles etwas köcheln lassen. Anschließend mit dem Fond und der Crème fraîche aufkochen und weich köcheln lassen. Die Zitronenschale abreiben. Das Ganze pürieren und mit etwas Zitronenschale abschmecken.

Den übrigen Stangensellerie ebenfalls schälen klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Anschließend mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit dem gebratenem Sellerie auf Tellern anrichten und mit etwas Koriander, Basilikum sowie den Lachs-Kaviar garnieren.

Niklas Zeiner am 14. August 2015

Shrimps 'Dambala' mit frittierter Kochbanane

Für zwei Personen

Für die Shrimps:

| | | |
|--|----------------------|----------------|
| 200 g Garnelen | 50 g Ingwer | 1 Zwiebel |
| 1 Peperoni | 3 Knoblauchzehen | 1 EL Olivenöl |
| 1 TL mittelscharfes Curry schwarzer Pfeffer | 1 TL flüssiger Honig | Olivenöl, Salz |

Für die Sauce:

| | | |
|-------------|----------------------|------------------|
| 20 g Ingwer | 1 rote Chili | 3 Knoblauchzehen |
| 1 Zitrone | Salz, Sonnenblumenöl | |

Für den Salat:

| | | |
|----------------|-----------------|-----------|
| 100 g Rucola | 1 Fleischtomate | 1 Zitrone |
| Olivenöl, Salz | | |

Für die Kochbanane:

| | |
|--------------------|-------------------|
| 1 gelbe Kochbanane | 100 ml Pflanzenöl |
|--------------------|-------------------|

Die Garnelen längs am Rücken einschneiden, entdarmen und waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, den Knoblauch pressen und die Zwiebel abziehen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch sowie den Ingwer anbraten. Anschließend die Garnelen hinzugeben und mit braten. Das Ganze mit der Sauce, dem Curry und dem Honig würzen und bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Die Kochbanane wird längs halbiert und in circa drei Zentimetergroße Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Banane zugeben und goldbraun von allen Seiten braten. Die Banane auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den kleinen Salat den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomate in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen und einen Teil des Safts mit dem Öl und dem Salz zu einer Vinaigrette verrühren und über den Rucola und der Tomate geben.

Die Garnelen mit den Kochbananen und dem kleinen Salat auf Tellern anrichten und garnieren.

Elizaneda Gerner am 21. Juli 2015

Spargel-Involtini, Feigen-Pesto, Zitrus-Estragon-Soße

Für zwei Personen

Für die Spargel-Involtini:

| | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 2 Stangen grüner Spargel | 2 Stangen weißer Spargel | 6 Blätter Mangold |
| 8 Scheiben Parmaschinken, dünn | 1 Muskatnuss | Chili |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für das Pesto:

| | | |
|-----------------------------------|---------------|-------------------|
| 1 EL Feigenmarmelade, ohne Stücke | 50 g Parmesan | 1 EL Pinienkerne |
| 1 TL dunkle Balsamico-Creme | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für die Sauce:

| | | |
|-------------------|--------------------------|-------------|
| 1 Limette | 1 Zitrone | 50 ml Sahne |
| 25 g Butter, kalt | 2 Zweig Estragon, frisch | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Für die Garnitur:

1 Feige, frisch

Für die Spargelinvoltini gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Den grünen Spargel vom unteren Drittel befreien, den weißen Spargel schälen und beides etwa vier Minuten über dem Wasser dünsten. Den Mangold klein schneiden und ebenfalls eine Minute dünsten. Anschließend die Spargelstangen und den Mangold in eine Schale Eiswasser geben.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und anschließend zerhacken. Den Parmesan reiben und mit den Pinienkernen, der Balsamico-Creme und der Feigenmarmelade mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargelstangen halbieren und die Spitzen abtrennen. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren. Eine Hälfte des grünen und eine Hälfte des weißen Spargels nebeneinander legen und mit dem Pesto bestreichen. Die obere Hälfte des grünen Spargels auf die untere weiße Hälfte und die obere Hälfte des weißen Spargels auf die untere grüne Hälfte legen. Eine Scheibe Parmaschinken über und eine Scheibe Parmaschinken unter den Spargel legen. Etwas Muskatnuss reiben. Die Mangoldblätter mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili würzen und die Schinken-Spargelrollen darin einwickeln.

Für die Sauce die Limette und die Zitrone halbieren und je eine Hälfte auspressen. Den Limetten- und den Zitronensaft mit der Sahne in einen Topf geben und köcheln lassen. Die Blätter des Estragon abzupfen und mit in die Sauce geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und der kalten Butter abbinden.

Für die Garnitur die Feige in dünne Scheiben schneiden.

Die Spargelinvoltini mit Feigenpesto und Zitrus-Estragon-Sauce auf Tellern anrichten, mit den Feigenscheiben garnieren und servieren.

Rebekka Nolte am 03. Juli 2015

Variation vom Lachs mit Linsen-Gemüse, Avocado-Mousse

Für zwei Personen

Für die Lachspraline:

| | | |
|-----------------------------|-----------------------|------------|
| 100 g Lachsfilet, ohne Haut | 2 Blätter Strudelteig | 1 Ei |
| 1 TL Ras el Hanout | 1 EL Kartoffelstärke | Frittieröl |

Für das Linsengemüse:

| | | |
|-----------------------|------------------|-------------------------------|
| 100 g Linsen | 25 g Karotten | 25 g Knollensellerie |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Zwiebel | 1 Zehe Knoblauch |
| 250 ml Geflügelfond | 1 TL Tomatenmark | 1 Lorbeerblatt |
| 1 Knolle Ingwer, 3 cm | 1 Zimtstange | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie |
| 2 EL Rapsöl | Salz | Pfeffer |

Für den geflämmten Lachs:

| | | |
|-------------------|-----------|-------------------------|
| 100 g Lachsfilet | 1 Zitrone | 2 EL geröstetes Sesamöl |
| 1 TL Fleur de Sel | Rapsöl | |

Für die Avocado-Mousse:

| | | |
|-----------------|-----------|-----------------|
| 1 reife Avocado | 1 Zitrone | 1 EL Frischkäse |
|-----------------|-----------|-----------------|

Für das Tatar:

| | | |
|-------------------------|------------------------------|-----------|
| 100 g Lachsfilet | 25 g Schalotten | 1 Limette |
| $\frac{1}{2}$ Bund Dill | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander | |

Für den Feldsalat:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| 10 Röschen Feldsalat | 1 mehlig. Kartoffel | 200 ml Gemüsefond |
| 1 TL mittelscharfer Senf | 3 EL weißer Balsamico | 4 EL Rapsöl |
| 1 Prise Zucker | 1 EL Olivenöl | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Für die Garnitur:

| | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 2 Scheiben dünner Frühstücksspeck | 1 Schälchen Erbsenkresse |
|-----------------------------------|--------------------------|

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Frühstücksspeck im Backofen erhitzen, bis er kross ist. Die Fritteuse mit dem Öl füllen und vorheizen.

Für das Linsengemüse die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Rapsöl anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und zusammen dünsten, bis sie glasig sind. Anschließend das Tomatenmark dazugeben. Die Karotten und den Sellerie waschen, klein schneiden und im Topf mit dünsten. Mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Das Lorbeerblatt, drei Scheiben Ingwer, die Zimtstange und den Knoblauch hinzufügen. Anschließend die Linsen knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen. Die Petersilie hacken und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, hinzufügen und abschließend mit Salz, Pfeffer und Rapsöl abschmecken.

Für die Avocado-Mousse die Schale der Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Die Avocado aushüllen und dessen Fruchtfleisch mit dem Frischkäse, dem Zitronensaft sowie dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mixen. Abschließend die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Für das Salatdressing die Kartoffel gar kochen und schälen. Anschließend die Kartoffel zusammen mit dem Balsamico, dem Rapsöl, dem Gemüsefond, dem Senf, dem Zucker, Salz und Pfeffer mixen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Anschließend mit dem Dressing marinieren.

Für die Praline den Lachs in ein Zentimeter große Würfel schneiden und das Ei trennen. Anschließend den Lachs in einer Schüssel mit dem Ras el Hanout, Salz und Pfeffer sowie dem Eiweiß und der Stärke vermengen. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Strudelblätter in schmale Bahnen schneiden und übereinander auslegen. Aus der Lachsmasse kleine Bällchen

formen und in den Strudelteigbahnen wälzen. Die Lachspralinen in die Fritteuse geben, bis sie außen knusprig sind.

Für das Tatar den Lachs sehr fein würfeln und in einer Schüssel geben. Den Dill und den Koriander fein hacken und dazugeben. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Limette halbieren, auspressen und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse zehn Minuten ruhen lassen.

Für den geflämten Lachs den Lachs in fingerdicke Tranchen schneiden und die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit dem Bunsenbrenner anrösten. Abschließend mit dem Sesamöl bepinseln und dem Fleur de Sel sowie einem Teelöffel Zitronenabrieb würzen.

Mit der Küchenschere ein Loch an der Ecke des Gefrierbeutels schneiden und die Mousse auf die Teller spritzen. Den Geflämten Lachs darauf schichten und mit Erbsenkresse sowie dem knusprigen Bacon garnieren. Die Praline auf dem Linsengemüse und das Tartar mit dem marinierten Feldsalat anrichten.

Die Variation vom Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 07. Juli 2015

Warmer Ziegenkäse-Taler auf fruchtigem Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Taler:

| | | |
|-------------------|----------------|---------------------------|
| 2 Ziegenkäsetaler | 2 TL Waldhonig | 1 Zweig frischer Rosmarin |
| Chilisalز | Cayennepfeffer | Salz, Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------|------------------|-------------------------|
| 70 g Feldsalat | 30 g Pinienkerne | 1 reife Birne |
| 1 Zitrone | 2 Cherrytomaten | 2 TL Bitterorangenlikör |
| 1 Vanilleschote | | |

Für die Vinaigrette:

| | | |
|--------------------------|---------------------|----------------|
| 2 TL Naturjoghurt | 3 EL Balsamicoessig | 2 EL Olivenöl |
| 1 TL Birnensirup | 1 TL Dijon-Senf | 1 Stück Ingwer |
| 1 Zweig frischer Thymian | Salz | |

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ziegenkäsetaler auf ein Backblech legen und mit Rosmarin, Chilisalز und Cayennepfeffer würzen. Rosmarin waschen und fein hacken; anschließend über dem Ziegenkäsetaler verteilen. Etwas Honig über den Taler geben. Den Taler für zehn Minuten im Backofen garen.

Für den Salat Feldsalat waschen, trockenschleudern, zerrupfen und in eine Schale geben.

Die Tomaten waschen, vierteln und zum Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Saft auspressen. Vanilleschote längs aufschneiden und Vanillemark herauskratzen. Die Birne waschen, würfeln und mit dem Mark der Vanilleschote und Zitronensaft würzen. Einen kleinen Topf erhitzen, Birnen darin andünsten und mit Bitterorangenlikör ablöschen. Alles einkochen lassen und zur Seite stellen.

Für das Dressing alle flüssigen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Ingwer schälen und mit Thymian fein hacken und dazugeben. Alles gut verrühren und abschmecken. Das Dressing und einen Teil der Birnenmasse zum Salat geben.

Den Salat mit der restlichen Birnenmasse, dem übrigen Honig sowie dem Ziegenkäsetaler auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen garniert servieren.

Katharina Brandt am 25. September 2015

Zander-Filet mit Mungobohnen-Salat und Sesam-Chips

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

| | | |
|------------------------------|------------------------|-------------------|
| 300 g Zanderfilets, mit Haut | 2 Zweige Thymian | 2 Zweige Rosmarin |
| 2 Zehen Knoblauch | 1 Zitrone, unbehandelt | 3 EL Olivenöl |
| Salz | weißer Pfeffer | |

Für das Dressing:

| | | |
|-------------------|---------------|-------------------------|
| 1 Schalotte | 3 EL Butter | 30 ml Weißwein, trocken |
| 125 ml Fischfond | 75 ml Sahne | 1 EL Pimentkörner |
| 5 Kardamomkapseln | 1 Gewürznelke | Zitronenpfeffer |
| Salz | | |

Für den Mungobohnen-Salat:

| | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 300 g grüne Mungobohnen | 3 EL Sojasauce | 2 EL dunkler Balsamico |
| 3 EL Olivenöl | 5 g Ingwer | 1 Knoblauchzehe |
| 2 Schalotten | 1 EL Puderzucker | 2 EL Butter |
| 4 Kumquats | 4 Cherry-Roma-Tomaten | 4 Limettenblätter, getrocknet |
| 1 Chilischote | 200 g Blattspinat | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch |
| Chili | Muskatnuss | |

Für die Sesamchips:

| | | |
|---------------------|------------|--------------------|
| 1 großes Reispapier | 2 EL Sesam | 2 EL Schwarzkümmel |
| 250 ml Frittierfett | Salz | |

Für die Garnitur:

1 Schälchen Rote-Bete-Kresse

Für die Sesamchips das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Aus dem Reisblatt mit einer Schere zwei Dreiecke schneiden. Die Reisblätter für einige Sekunden in Wasser einweichen, dann aus dem Wasser nehmen und warten bis sie weich werden. Anschließend jeweils von einer Seite mit Sesam und von der anderen mit Schwarzkümmel bestreuen. Beide Blätter im Frittierfett ausbacken bis die Sesamkörner goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen und mit Salz bestreuen.

Die eingeweichten, grünen Mungobohnen 20 Minuten zusammen mit der halbierten Chilischote und den Limettenblättern im Wasser kochen.

Für das Dressing der Mungobohnen die Schalotte abziehen, klein hacken und in etwas Olivenöl schwenken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Sojasauce, den Balsamico, den geriebenen Ingwer und den gewürfelten Knoblauch hinzugeben und etwas einköcheln. Mit Olivenöl, Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Mungobohnen zum Dressing geben und durchziehen lassen, anschließend den fein geschnittenen Schnittlauch unterheben. Die Tomaten in feine Ringe schneiden. Die Kumquats ebenfalls in Ringe schneiden, in etwas Butter anbraten und mit Chili und Salz abschmecken. Anschließend mit den Tomaten in einer Reihe zum Mungobohnen-Salat anrichten.

Die Spinatblätter zwei Minuten in Wasser kochen, trocken tupfen und auf der Frischhaltefolie zu einer Platte schichten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer leicht würzen. Dann eine weitere Frischhaltefolie darüber legen und den Spinat mit dem Nudelholz platt rollen. Die Frischhaltefolie von beiden Seiten entfernen und einen zehn Zentimeter breiten Streifen mit dem Messer ausschneiden und unter den Mungobohnen-Salat auf dem Teller anrichten.

Für das Salatdressing die Schalotten abziehen und in der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, dann mit Fischfond und einem Esslöffel Sahne angießen. Die Kardamomkapseln, die Nelke und die Pimentkörner grob zerstoßen, hinzugeben und alles um ein Drittel einkochen lassen. Das Dressing durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Die

restliche Sahne schlagen und mit der übrigen Butter zur Flüssigkeit geben, anschließend schaumig aufmixen.

Für das Zanderfilet das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet mit der Hautseite nach unten vier Minuten anbraten. Danach Thymian, Rosmarin und Knoblauch begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch umdrehen und auf der Fleischseite zwei Minuten fertig braten.

Anschließend mit etwas Zitronensaft beträufeln und das große Filet in vier Stücke schneiden. Das Zanderfilet mit dem Mungobohnen-Salat auf Tellern anrichten, mit Sesamchips garnieren und anschließend servieren.

Rebekka Nolte am 28. Juli 2015

Ziegenkäse-Tiramisu

Für zwei Personen

Für die Käsecreme:

150 g Ziegenfrischkäse 3 EL Naturjoghurt (10%) Salz
Pfeffer

Für die Tomatensauce:

6 Fleischtomaten, groß 1 EL Balsamico-Essig, dunkel $\frac{1}{2}$ TL Tabasco
1 TL Agavendicksaft Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Basilikumsauce:

1 Bund Basilikum 1 Zitrone 100 ml Gemüsefond
1 TL Agavendicksaft Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Zwischenlage:

1 Ciabatta

Für die Garnitur:

2 Cocktailtomaten 2 Zweige Basilikum 2 TL Limetten-Olivenöl

Für die Käsecreme den Ziegenfrischkäse mit dem Joghurt vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Im heißen Wasser kurz ruhen lassen und anschließend häuten. Die Tomaten halbieren, entkernen und zusammen mit dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig, dem Agavendicksaft und mit Salz und Pfeffer pürieren.

Für die Basilikumsauce das Basilikum waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die geschnittenen Basilikumblätter, den Zitronensaft, das Olivenöl mit dem Gemüsefond zusammen pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und die Rinde entfernen. Fünf Scheiben Baguette mit Olivenöl in einer Pfanne kross rösten und anschließend fein zerkrümeln.

Zum Anrichten die Hälfte der Baguettekrümel in die Gläser verteilen und mit der Tomatensauce übergießen. Darauf etwas Käsecreme und Basilikumsauce geben. Nochmals Krümel darauf verteilen sowie Tomatensauce, Käsecreme und Basilikumsauce in die Gläser füllen. Mit je einer Cocktailtomate und Basilikumblättern garnieren.

Das Ziegenkäse-Tiramisu mit dem Limetten-Olivenöl beträufeln und die Gläser auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 13. Oktober 2015

Wild

Hirsch-Filet, Blumenkohl, Trüffel-Schaum, Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Hirschfilet:

| | | |
|-------------------|----------------------|----------------------|
| 300 g Hirschfilet | 1 Orange | 1 Ingwerknolle, 3 cm |
| 1 EL Butter | 1 TL Wacholderbeeren | 5 Pimentkörner |
| 1 Lorbeerblatt | 1 Zweig Rosmarin | 1 EL Rapsöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für das Blumenkohlpüree:

| | | |
|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 400 g Blumenkohl | 2 mehligk. Kartoffeln | 500 ml Gemüsefond |
| 250 g Butter | 1 schwarzer Trüffel | 3 EL Trüffelöl |
| schwarzer Pfeffer | | |

Für den gebratenen Blumenkohl:

| | | |
|-------------------------|--------|------|
| 400 g Blumenkohlröschen | Butter | Salz |
|-------------------------|--------|------|

Für die Sauce:

| | | |
|--------------------|-----------------------|--------------|
| 1 EL Preiselbeeren | 1 EL Puderzucker | 100 g Butter |
| 100 ml Rotwein | 100 ml roter Portwein | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Für den Trüffelschaum:

| | | |
|--------------|----------------|------|
| 250 ml Milch | 3 EL Trüffelöl | Salz |
|--------------|----------------|------|

Für die Garnitur:

| | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 6 Cocktailtomaten, mit Stiel | 1 Bund glatte Petersilie | 500 ml Pflanzenöl |
| 2 Röschen Blumenkohl | Trüffel | |

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hirschfilet salzen und mit dem Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Backofen auf das Gitter legen. Nach Ende der Garzeit den Ofen öffnen und das Fleisch ruhen lassen.

Die Cocktailtomaten für die Garnitur in eine Auflaufform geben und zehn Minuten im Backofen erhitzen, anschließend mit Salz würzen.

Für das Blumenkohlpüree den Gemüsefond zum Kochen bringen und den Blumenkohl sowie die geschälten und gewürfelten Kartoffeln darin kochen. Anschließend einen Teil des Gemüsefonds in einen anderen Topf abgießen. Alles zusammen mit der Butter pürieren. Falls die Konsistenz zu dick sein sollte, Gemüsefond nachgießen und umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Trüffelöl und gehacktem Trüffel abschmecken.

Für die Rotwein-Preiselbeer-Sauce den Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren und anschließend mit Rotwein und Portwein ablöschen. Die Sauce auf ein Drittel reduzieren. Nach und nach die Butter in kleinen Stücken einrühren und die Preiselbeeren hinzufügen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gebratenen Blumenkohl die Röschen halbieren und in einer Pfanne bei schwacher Hitze mit Butter anbraten. Dann den Topf mit einem Deckel versehen und den Blumenkohl weich garen. Anschließend mit Salz würzen.

Für die Garnitur die Blätter der Petersilie abzupfen und im heißen Pflanzenöl in einem Topf frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf ein Küchenpapier zum Abtropfen legen. Für die Gewürzbutter die Butter in einer Pfanne schmelzen und zwei Streifen der Orangenschale abschälen. Die restliche Orange kann anderweitig verwendet werden. Die Wacholderbeeren, die Pimentkörner, das Lorbeerblatt, den Ingwer, die Orangenschale, den Rosmarinzweig und Pfeffer hinzufügen. Das Hirschfilet darin wenden.

Für den Trüffelschaum die Milch erhitzen und zusammen mit dem Trüffelöl und Salz mit einem Pürierstab schaumig schlagen.

Das Hirschfilet mit zweierlei Blumenkohl, der Rotwein-Preiselbeer-Sauce, dem Trüffelschaum, den Cocktailtomaten und der frittierten Petersilie auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Blumenkohl und Trüffel garnieren und servieren.

Michael Reich am 08. Juli 2015

Hirschkalb-Rücken mit Rotwein-Soße und Waldpilzen

Für zwei Personen

Für den Hirschkalbsrücken:

| | | |
|------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1 Hirschkalbsrücken, à 400 g | 10 Wacholderbeeren | $\frac{1}{2}$ Limette |
| 20 ml Rapsöl | 2 EL Honig | 1 Bund Thymian |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Schupfnudeln:

| | | |
|---------------------------|------------|------------------|
| 400 g mehligk. Kartoffeln | 100 g Mehl | 30 g Weizengrieß |
| 10 g Speisestärke | 2 Eier | 20 g Butter |
| 1 Bund Petersilie | Salz | Pfeffer |

Für die Waldpilze:

| | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------|
| 70 g Pfifferlinge | 70 g Kräuterseitlinge | 70 g Steinpilze |
| 50 g magerer Speck | 2 Schalotten | 20 g Butter |
| 1 Bund Petersilie | 1 Bund Thymian | 20 ml Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Weißweinschaum:

| | | |
|-------------------|------------------|--------------------|
| 60 ml Weißwein | 1 Schalotte | 10 g Butter |
| 50 g kalte Butter | 40 ml Wermut | 60 g Crème-fraîche |
| 70 ml Sahne | 20 ml Branntwein | Cayennepfeffer |
| Salz | | |

Für die Rotweinsauce:

| | | |
|-----------------|-------------------|-------------------------|
| 2 Schalotten | 1 EL Tomatenmark | 150 ml Rotwein, trocken |
| 150 ml Wildfond | 100g kalte Butter | 20 ml Olivenöl |

Für die Garnitur:

1 Schale Shiso-Kresse-Mix

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Für den Hirschkalbsrücken Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, fünf angedrückte Wacholderbeeren und drei Zweige Thymian dazugeben und den Hirschkalbsrücken goldbraun anbraten. Restliche Wacholderbeeren im Mörser sehr fein mahlen. Mit Honig, Limettensaft und -abrieb verrühren und auf den angebratenen Hirschkalbsrücken reiben. Fleisch in einer Auflaufform in den Ofen schieben und zehn Minuten garen lassen.

Gegarte Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen, ein Eiweiß und zwei Eigelbe mit Mehl, Gries, Stärke, Petersilie, Salz und Pfeffer mit der Kartoffelmasse vermischen und gut durchkneten. Kartoffelteig zu einer sechs Zentimeter dicken Rolle formen. Danach in zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden und daraus fingerförmige, acht Zentimeter lange Nudeln formen. Diese in kochendes Salzwasser legen und siedend garen lassen. Dann abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Schupfnudeln darin goldgelb ausbacken. Mit frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Waldpilze putzen, Kräuterseitlinge und Steinpilze in feine Scheiben schneiden.

Thymianblätter abzupfen und hacken. Speck und abgezogene Schalotten würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Pilze hineingeben und unter Rühren anbraten. Thymian, Schalotten und Speck dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten zehn Gramm Butter unter die Pilze heben.

Für die Rotweinsauce Schalotten abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin goldbraun anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Anschließend

mit Rotwein und Wildfond ablöschen. Bratensatz vom Anbraten des Hirschkalbsrückens dazugeben. Reduzierte Sauce durch ein Sieb passieren und mit kalter Butter unter Rühren binden. Für den Weißweinschaum Schalotte abziehen und fein würfeln, anschließend in zehn Gramm Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Wermut, Crème fraîche und Sahne hinzufügen und um ein Drittel einkochen, mit Salz, Cayennepfeffer und Brantwein abschmecken. Vor dem Anrichten die Sauce mit kalten Butterstücken und geschlagener Sahne vermengen. Alles zusammen auf Tellern anrichten, mit Kressemix garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 17. November 2015

Kaninchen mit Sellerie-Ravioli und Babykarotten

Für zwei Personen

Für das Kaninchen:

| | | |
|----------------------------|--------|-------------------|
| 2 Kaninchenrücken, à 150 g | Butter | 1 Lavendelblüte |
| 10 ml Sojasauce | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für die Sellerieravioli:

| | | |
|---------------------------------|-----------------|---------------------------|
| 1 Knolle Sellerie, klein | 1 Ei | 50 g trockenen Frischkäse |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | 150 g Pankomehl | 150 g Butterschmalz |
| Salz | | |

Für die Babykarotten:

| | | |
|--------------------|-------------|-------------------------------|
| Babykarotten | 1 Schalotte | 100 ml Gemüsefond |
| 50 ml Karottensaft | 20 g Butter | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie |

Für den Salat:

| | | |
|----------------------|----------------------------|--------------------|
| 1 Salatherz (Romana) | 1 mehligkochende Kartoffel | 1 Schalotte |
| 1 Scheibe Bacon | Milder, feinkörniger Senf | 50 ml Geflügelfond |
| 1 TL Butterschmalz | 10 ml neutrales Öl | |

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Für das Dressing die Kartoffel schälen und weichkochen.

Für das Kaninchen die Kaninchenrücken waschen, trocken tupfen und in der Sojasauce marinieren. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Lavendelblüte hinzugeben. Den Kaninchenrücken mit der Lavendelbutter in eine Auflaufform geben und für 15 Minuten im den Backofen garen.

Für die Ravioli die Sellerieknolle mit einem Hobel dünn aufschneiden. Wasser in einen Topf geben, salzen und bis zum Siedepunkt erhitzen. Die Selleriescheiben drei Minuten blanchieren. Anschließend abtrocknen. Auf jede Scheibe einen Klecks Frischkäse geben. Das Ei aufschlagen, trennen und mit dem Eiweiß die Ränder der Selleriescheiben bestreichen. Mit dem Eigelb die komplette Ravioli bestreichen und in Pankomehl wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Ravioli darin ausbacken.

Für die Babykarotten, die Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Karotten putzen und halbieren. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Anschließend die Karotten hinzugeben. Das Ganze mit dem Fond und dem Karottensaft ablöschen und circa acht Minuten kochen lassen.

Für den Salat das Salatherz vierteln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Salat darin anbraten. Den Bacon dazugeben und mit dem Geflügelfond ablöschen. Den entstandenen Sud mit dem Senf, der gekochten Kartoffel und dem Öl zu einem Dressing aufpürieren.

Den Schnittlauch fein hacken.

Das Kaninchen mit den gebackenen Sellerieravioli und den Babyrotten auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Ellen Hunt am 16. September 2015

Kaninchen-Rücken im Strudelteig mit Sellerie-Salat

Für zwei Personen

Für den Kaninchenrücken:

| | | |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| 3 Kaninchenrückenfilets | 75 ml Sahne | 100 g Kalbsbrät |
| 2 Strudelteigblätter | 2 Mangoldblätter | 1 Zitrone |
| 2 EL Rapsöl | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für den Sellerie-Salat:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------|
| 200 g Staudensellerie | 5 getrocknete Tomaten | 50 g Parmesan |
| 1 EL Pinienkerne | 1 TL Kapern | 1 Zitrone |
| 1 Zehe Knoblauch | 1 TL Butter | |

Für die Sellerieblätter:

| | |
|----------------------------|------------|
| 10 Blätter Staudensellerie | Frittieröl |
|----------------------------|------------|

Für die Jus:

| | | |
|-------------------|----------------------|-------------------|
| 500 ml Kalbsfond | 5 EL alter Balsamico | 1 TL Speisestärke |
| 1 EL kalte Butter | 1 Bund Thymian | 1 Zehe Knoblauch |

Für die Garnitur:

| | |
|-----------------------|----------|
| 1 Schale Shiso-Kresse | 1 Tomate |
|-----------------------|----------|

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kaninchenrückenfilets kräftig mit Salz würzen und kurz in Rapsöl anbraten. Das Kalbsbrät mit Sahne cremig rühren und mit Zitronenabrieb, Pfeffer sowie Salz abschmecken.

Den Mangold im Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Den Strudelteig mit Rapsöl bepinseln, mit den Mangoldblättern belegen und mit dem Brät bestreichen. Die Kaninchenrückenfilets darauf geben und einrollen. Anschließend im Ofen bei 200 Grad sechs bis acht Minuten knusprig backen.

Den Sellerie in Scheiben schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Für den Sellerie-Salat die getrockneten Tomaten klein hacken, den Knoblauch abziehen und den Parmesan reiben. Im Anschluss die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Sellerie, die gehackten getrockneten Tomaten, die Pinienkerne, die Kapern, etwas Zitronenabrieb und den Knoblauch hinzugeben. Zum Schluss mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die frittierten Sellerieblätter die Blätter des Stangenselleries abzupfen und in heißem Fett knusprig frittieren. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen.

Für die Jus den Kalbsfond mit einer Knoblauchzehe und Thymian einkochen lassen. Dann einen Schuss alten Balsamico zugeben, mit Stärke abbinden und zum Schluss den Knoblauch und Thymian aus der Sauce entfernen. Zuletzt mit einem Stück kalter Butter aufmontieren.

Zum Anrichten eine Stange Staudensellerie in hauchdünne Längsstreifen hobeln. Die Tomate mit einem Bunsenbrenner abflämmen, damit sich die Haut abziehen lässt. Eine Hälfte der Tomate in dünne Spalten und die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden.

Zwei Selleriestreifen auf den Teller legen, den Sellerie-Salat mittig darauf geben und das Kaninchen auf den Salat setzen, anschließend mit der Jus umträufeln. Zuletzt mit den Tomatenspalten und -würfeln, den frittierten Sellerieblättern und der Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 29. Juli 2015

Reh-Filet mit Rotwein-Soße, Pfifferlingen und Spätzle

Für zwei Personen

Für das Filet:

| | | |
|-------------------------|--------------------|---------------------------|
| 2 Rehfilets à 250 g | 1 Zehe Knoblauch | 1 Birne |
| 50 ml trockener Rotwein | 40 g Butterschmalz | 1 Zweig glatte Petersilie |
| 20 ml Olivenöl | Butter | |

Für die Rotweinsauce:

| | | |
|-----------------|---------------------------|-------------------------------|
| 1 Schalotte | $\frac{1}{2}$ Möhre | $\frac{1}{2}$ Staudensellerie |
| 40 g Butter | 75 ml trockener Rotwein | 50 ml Portwein |
| 75 ml Kalbsfond | 5 Zweige frischer Thymian | Speisestärke |
| Salz, Pfeffer | | |

Für die Pfifferlinge:

| | | |
|--------------------|--------------------------|---------------------|
| 400 g Pfifferlinge | 1 Zehe Knoblauch | 10 g Butter |
| 20 ml Olivenöl | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Bund Schnittlauch |
| 2 Zweige Rosmarin | 2 Zweige Thymian | Kurkuma |
| Salz, Pfeffer | | |

Für die Spätzle:

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------------|
| 400 g Spätzlemehl | 4 Eier | 40 g Butter |
| 10 g geschälte Walnüsse | 1 Prise frische Muskatnuss | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

| | |
|------------------|-----------------------------|
| 5 essbare Blüten | 10 g gelierte Preiselbeeren |
|------------------|-----------------------------|

Wasser für die Birne in einem Topf erwärmen.

Für die Filets Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filets waschen, trocken tupfen und im Butterschmalz von allen Seiten drei Minuten anbraten. Knoblauch abziehen und halbieren.

Filets mit Knoblauch einreiben. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und zu dem Filet geben. Das Filet auf einen Teller anrichten, mit Olivenöl beträufeln und ziehen lassen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und in grobe Stücke schneiden. Möhre schälen, den Sellerie von holzigen Fäden befreien und beides ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Gemüse im Bratensatz der Pfanne scharf anbraten. Gemüse mit 25 Milliliter Rotwein ablöschen und den Bratensatz abkratzen. Portwein, übrigen Rotwein und Kalbsfond dazu gießen und bis zur Hälfte einkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und durch einen Sieb passieren.

Für das Gemüse Pfifferlinge sauber bürsten. Kräuterblätter abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Pfifferlinge anbraten.

Knoblauch hinzugeben, weiter dünsten. Mit Kräutern, Pfeffer, Salz und Kurkuma würzen.

Für die Spätzle aus Mehl, Eiern, einer Prise Salz und 100 Milliliter Wasser einen Teig herstellen und diesen so lange vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Zehn Minuten ruhen lassen. Teig durch eine Spätzle-Pressen portionsweise in kochendes Salzwasser drücken. Kurz aufkochen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Zum Servieren Spätzle in 40 Gramm heißer Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Garnitur die essbaren Blüten waschen und trocken tupfen. Birne schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in einem Topf mit heißem Wasser durchziehen lassen. Butter schmelzen, Birne darin andünsten und mit Rotwein ablöschen. Birnenhälften aus der Pfanne nehmen und mit den Preiselbeeren füllen. Filets mit Spätzle, Pfifferlingen, Rotweinsauce, Blüten und Preiselbeer-Birnen auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 21. September 2015

Reh-Lachs im Filoteig, Steinpilze, Chicorée, Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Rehlachs:

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Rehlachs à 400 g | 4 Scheiben durchwachsener Speck | 4 Filoteig-Blätter |
| 100 g Rosé-Champignons | 4 EL Butter | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Rotweinsauce:

| | | |
|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 Apfel (Jonagold) | 1 unbehandelte Orange | 2 Schalotten |
| 100 g kalte Butter | 125 ml Wildfond | 250 ml trockener Rotwein |
| 1 EL Preiselbeer-Gelee | 2 Zweige Thymian | 10 Wacholderbeeren |
| 5 Pfefferkörner | 2 Sternanis | Pflanzenöl, Salz, Pfeffer |

Für die Steinpilze:

| | | |
|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 6 große Steinpilze | 1 Zehe Knoblauch | 1 Schalotte |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 1 EL Butter | 1 Msp. Cayennepfeffer |
| Olivenöl | Salz | |

Für den Chicorée:

| | | |
|-----------------|-------------------|------------------|
| 4 Baby-Chicorée | 50 ml Orangensaft | 50 ml Gemüsefond |
| 50 ml Apfelsaft | 3 Safranfäden | 2 EL Zucker |

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Rehlachs im Filoteig Rehfleisch waschen, trocken tupfen und in Medaillons von etwa 80 bis 100 Gramm schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons kurz von beiden Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Pfanne für die Sauce weiterbenutzen.

Rosé-Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Pilze in etwas Öl scharf anbraten, salzen, pfeffern und mit der Petersilie vermengen.

Abgekühlte Rehmedaillons mit Speck unwickeln. Butter schmelzen, Filoteig-Blätter damit bestreichen. Medaillons in die Mitte der Filoteig-Blätter setzen, gebratene Champignons auf die Medaillons geben und die Blätter mit je einem Schnittlauchhalm verschließen. Acht Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für die Rotweinsauce Schalotten abziehen, hacken, in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Apfel vierteln und ein Viertel des Apfels in kleine Würfel schneiden. Eine Scheibe der Orange herunter schneiden. Apfelstücke und Orangenscheibe mit Öl in die Pfanne geben. Pfeffer und Wacholderbeeren zerdrücken und hinzugeben, kurz mitbraten. Mit Wildfond ablöschen, Sternanis, Preiselbeergelee und Thymianzweige hinzugeben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Rotwein hinzugeben. Weitere zehn Minuten einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kalter Butter binden.

Für den Chicorée Orangensaft und Gemüsefond mit einer Prise Salz und Safran erwärmen. Chicorée-Blätter putzen, dazugeben und etwa 15 Minuten bei aufgelegtem Deckel garen. Nicht kochen lassen. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen und einkochen. Chicorée dazugeben und mit dem Sirup glasieren. Steinpilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. In Olivenöl anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Knoblauch und Schalotten abziehen, würfeln und zu den Steinpilzen in die Pfanne geben. Butter dazugeben. Zitrone auspressen. Steinpilze mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Chicorée, Rehlachs und Steinpilze auf Tellern anrichten, mit der Sauce umgießen und servieren.

Alexandra Michel am 11. November 2015

Straußen-Filet mit Pfifferlingen in Thymianrahm

Für zwei Personen

Für das Straußenfilet:

| | | |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| 2 Straußenfilets, à 120 g | neutrales Speiseöl | Rauchpaprika |
| Rauchsalz | Pfeffer | |

Für die Pfifferlinge:

| | | |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| 200 g kleine Pfifferlinge | 200 ml Geflügelfond | 100 ml Sahne |
| 50 ml trockener Weißwein | 2 Zweige Thymian | Butter |
| Knoblauch-Salz | Salz, Pfeffer | |

Für die Kartoffeln:

| | | |
|---------------------|-------------------|---------------------------|
| 2 festk. Kartoffeln | 3 Zweige Rosmarin | 200 ml neutrales Speiseöl |
| 200 ml Olivenöl | Knoblauch-Salz | |

Für das Kräuterpesto:

| | | |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 50 g Grana-Padano | 100 ml Olivenöl |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 1 Zweig Basilikum | 1 Zweig Koriander |
| 1 Zweig Kerbel | Salz, Pfeffer | |

Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Rost und auf die untere Schiene ein Backblech einschieben.

Für das Fleisch Straußenfilet waschen und trocken tupfen. Mit Öl bestreichen, mit Rauchpaprikapulver würzen. Das marinierte Fleisch im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Rosmarin-Kartoffeln Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Würfel hinzufügen und bei mäßiger Hitze 15 Minuten frittieren. Rosmarin zupfen und hacken. Gebratene Kartoffelwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Knoblauch-Salz und gehacktem Rosmarin bestreuen.

Für das Kräuterpesto Blätter von Petersilie, Basilikum, Koriander und Kerbel zupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Kräuter mit Olivenöl und Knoblauch im Mörser vermahlen, bis ein Pesto entsteht. Grana Padano reiben, unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Straußenfilet in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Filets mit Rauchsalz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf den Rost legen. Bei 140 Grad circa zwölf Minuten rosa garen. Danach kurz ruhen lassen.

Für die Rahm-Pfifferlinge Pilze putzen, klein schneiden, anbraten, mit Salz würzen, Butter hinzufügen und gleichmäßig bräunen. Sahne, Fond und Wein angießen und mit einem Thymianzweig einkochen lassen. Den anderen Zweig Thymian zupfen und hacken. Zu den Pfifferlingen geben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch-Salz abschmecken.

Straußenfilet in dünne Scheiben aufschneiden mit Pfifferlingen in Thymianrahm, Rosmarin-Kartoffelwürfeln und Kräuterpesto auf einem Teller anrichten und servieren.

Clara Kramer am 23. September 2015

Tauben-Brust und Blutwurst, Balsamico-Kirschen, Majoran

Für 2 Personen

Für die Taubenbrust:

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------|
| 2 Taubenbrüste, mit Haut, à 150 g | 2 cm Blutwurst | 1 EL Butter |
| 1 TL Quatre Épices | $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin | Salz |
| Pfeffer | | |

Für die Balsamico-Kirschen:

| | | |
|--------------------|-------------------------|------------------------|
| 100 g Herzkirschen | 25 ml dunkler Balsamico | 50 ml Rotwein, trocken |
| 100 ml Wildfond | 1 EL Zucker | 0,5 cm Ingwer |
| Chilipulver | Salz | |

Für das Majoran:

| | |
|----------------------------|---------------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Majoran | 100 ml Geflügelfond |
|----------------------------|---------------------|

Für die Mergenthauer-Praline:

| | | |
|------------------|-------------------------------|--------------------|
| 100 g Knödelbrot | $\frac{1}{2}$ Zwiebel | 1 EL Butter |
| 60 ml Milch | 2 Eier | 1 EL Preiselbeeren |
| 3 EL Mehl | 3 EL Pankomehl | 1 EL Kürbiskerne |
| 1 Bund Estragon | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 2 l Frittier-Öl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Estragon-Brösel:

| | | |
|-----------------------------|----------------|-------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Estragon | 25 g Pankomehl | 1 EL Butter |
|-----------------------------|----------------|-------------|

Für die Garnierung:

| | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 Schale Erbsen-Kresse | 1 Schale Shiso-Kresse |
|------------------------|-----------------------|

Haut von Taubenbrust ablösen. Filets mit Quatre Épices würzen und mit Butter in einem Vakuumbeutel einschweißen. In ein Wasserbad mit 55 Grad Temperatur legen und 30 Minuten ziehen lassen. Haut auf einem Bogen Backpapier ausbreiten und jeweils drei Rosmarinnadeln darauf verteilen. Haut und Papier in eine Pfanne legen, einen zweiten Bogen Backpapier auflegen, mit einem Topf beschweren und die Haut bei mittlerer Hitze 20 Minuten kross ausbacken. Nach Ende der Garzeit Taube aus Beutel nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Butter nachbraten. Blutwurst in zwei dünne Scheiben schneiden, mit Rundausstecher auf Größe der Taubenbrust ausstechen und ebenfalls in der Butter anbraten.

Kirschen entsteinen. Zucker in Topf karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Balsamico und Wildfond, sowie Ingwer dazugeben und reduzieren. Wenn Konsistenz dicklich ist, Kirschen zugeben und kurz schwenken. Mit Chili und einer Prise Salz abschmecken.

Majoranblätter abzupfen und mit Fond in ein hohes Gefäß geben, mit Stabmixer fein mixen bis Flüssigkeit grün ist, kühl stellen. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer nochmals mixen.

Für Mergenthauer Pralinen Zwiebel abziehen und fein würfeln. In zerlassener Butter hellbraun anbraten, mit Milch ablöschen und über Knödelbrot gießen. Zwei Eier aufschlagen und verquirlen, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Petersilie abzupfen und fein hacken. Mit Eiern und Backpulver unter Semmelmasse kneten, bis ein glatter Teig entsteht, zehn Minuten ruhen lassen. Masse mit nassen Händen zu kleinen Knödeln formen. Mit dem Finger eine Vertiefung in den Knödel drücken und ein paar Preiselbeeren hinein geben, Loch verschließen und zu rundem Knödel formen. In kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen. Vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. Danach zuerst in Mehl, dann in aufgeschlagenen Eiern und zuletzt in einer Mischung aus Pankomehl, gehackten Kürbiskernen und zwei Stielen fein gehacktem Estragon panieren und in der Fritteuse ausbacken.

Für Estragon-Brösel Butter in einer Pfanne schmelzen, Pankomehl zugeben und bei milder Hitze

goldbraun rösten. Estragonblätter abzupfen, fein hacken und am Ende in die Brösel geben. Mit Salz abschmecken.

Alles auf Tellern anrichten, mit Zweierlei Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 17. November 2015

Tauben-Brust, Sellerie-Nussbutter-Püree, Ingwer-Kirschen

Für zwei Personen

Für die Taubenbrüste:

| | | |
|----------------|--------------------|-------------|
| 2 Taubenbrüste | 1 TL Quatre-Épices | 2 EL Butter |
| Meersalz | Salz | |

Für das Sellerie-Nussbutter-Püree:

| | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|
| 200 g Sellerie | 1 mittelgroße Kartoffel, mehlig | 250 ml Sahne |
| 50 g Butter | | |

Für die Ingwer-Kirschen:

| | | |
|---------------------|----------------|---------------------|
| 200 g Sauerkirschen | 1 cm Ingwer | 1 Schalotte |
| 1 TL Puderzucker | 200 ml Rotwein | 200 ml Geflügelfond |
| 1 TL Speisestärke | 1 TL Rapsöl | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Für das Petersiliengel:

| | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1 Bund glatte Petersilie | 150 ml Gemüsefond | 50 ml trockener Weißwein |
| 2 g Agar Agar | | |

Für die Garnitur:

1 Schale Rote-Bete-Sprossen

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für die Taube die Brüste unter kaltem Wasser gründlich waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Taube darin auf der Hautseite bei niedriger bis mittlerer Hitze goldbraun braten. In eine ofenfeste Form legen und im heißen Backofen drei bis vier Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und das Fleisch fünf Minuten ruhen lassen. Dann die Taubenbrust in Tranchen aufschneiden. Die Quatre Épices Gewürzmischung in die Pfanne zur Butter geben, kurz erwärmen und damit die Taubenbrust beträufeln. Für das Sellerie-Nussbutter-Püree den Sellerie und die Kartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden, mit der Sahne in einen Topf geben und langsam einkochen, bis die Sahne fast vollständig verkocht ist. Die Butter in einen Topf geben, schmelzen und solange bei milder Hitze kochen, bis sich der typische Nussbuttergeschmack bildet. Den Sellerie mit Meersalz würzen, die braune Butter hinzugeben und mit den Kartoffeln pürieren.

Für die Ingwer-Kirschen die Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit einem Tropfen Rapsöl anbraten. Dann den Ingwer hacken, die Stücke mit dem Puderzucker zugeben, leicht karamellisieren und mit dem Rotwein und dem Fond ablöschen. Den Sud auf ein Drittel einreduzieren und sämig mit Stärke abbinden. Zum Schluss die Kirschen zugeben und darin erwärmen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Petersiliengel die Blätter der Petersilie abzupfen und mit dem Gemüsefond und dem Weißwein so fein wie möglich mixen. Dann die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen. Den grünen Sud in einem Topf mit Agar Agar aufkochen. Anschließend die Flüssigkeit kühl stellen. Sobald sie fest geworden ist, diese nochmals mixen. Das entstandene Gel in einen Spritzbeutel füllen. Einen Klecks von dem Selleriepüree auf den Teller geben und die Taubenbrust darauf geben. Die Ingwer-Kirschen in einer Linie daneben anrichten. Um die Linie einige Tropfen des Petersilien-Gels spritzen. Zuletzt mit Rote-Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 27. Juli 2015

Wurst-Schinken

Brezen-Weißwurst-Roulade mit Pilz-Rahmsoße

Für zwei Personen

Für die Roulade:

| | | |
|---------------------------|---------------------------------|---------------------|
| 100 g feines Schweinebrät | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | 1 Laugenbrezel |
| 1 Ei | 100 ml Milch | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 Kopf Rotkohl | 3 EL Wildpreiselbeeren im Glas | 1 Apfel (Boskoop) |

Für die Pilzrahmsauce:

| | | |
|-------------------|-------------------------|---------------------------|
| 4 Steinpilze | 1 Bund Petersilie glatt | $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel |
| 2 Schalotten | 150 ml Weißwein trocken | 150 ml Sahne |
| 150 ml Hühnerfond | 1 EL Butterschmalz | 1 EL Butter |
| schwarzer Pfeffer | Muskatnuss | Salz |

Für die Garnitur:

| | | |
|-----------------|-------------------|--------------|
| 1 große Karotte | 300 ml Frittieröl | Fenchelsamen |
|-----------------|-------------------|--------------|

Für die Rotkohlblätter einen Topf mit Wasser erhitzen und die Rotkohlblätter fünf Minuten darin dünsten. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Kohlroulade einen 30 Zentimeter langen Streifen Alufolie auf ein Brett legen. Darüber einen gleichlangen Streifen Frischhaltefolie legen. Die abgekühlten Rotkohlblätter überlappend auf die Frischhaltefolie legen, so dass keine Löcher entstehen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, dann die Preiselbeeren gleichmäßig darauf verteilen und mit einer Reibe etwas Apfel darüber reiben.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne kurz andünsten. Die Milch hinzugeben und erwärmen.

Dann die Laugenbrezel in dünne Streifen schneiden und in der Milch fünf Minuten einweichen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und gehackter Petersilie abschmecken. Ein Ei aufschlagen, verrühren und anschließend die Hälfte mit der Brezenknödelmasse vermengen. Anschließend die entstandene Brezenknödelmasse auf den Rotkohlblättern verteilen. Das Brät mit fein gehacktem Schnittlauch vermengen und auf der Brezenknödelmasse verteilen.

Nun der Länge nach den Rotkohl einrollen. Mithilfe der Frischhaltefolie eine Rolle formen und gut verschließen. Mit der Alufolie die Rolle nochmals einwickeln. Das Ganze 15 Minuten im heißen Wasserbad garen. Die Rolle aus der Folie entfernen und in zehn Zentimeter breite Streifen schneiden.

Für die Pilzrahmsauce die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Danach die Pilze putzen, in dünne Streifen schneiden und beides in Butterschmalz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und Kerbel würzen. Zum Schluss etwas Butter und Sahne hinzugeben. Für die Garnitur die Karotte schälen. Mit einem Sparschäler acht dünne Streifen schälen. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und jeweils zwei Karottenstreifen für wenige Minuten frittieren, mit einer Gabel aus dem Fett holen und auf einem Küchenpapier abtupfen.

Den Streifen vor dem Erkalten schnell um einen runden Stab wickeln, einen Moment andrücken und dann vorsichtig runterziehen um die spiralförmige Form zu erhalten. Anschließend mit Salz und gemahlene Fenchelsamen würzen.

Zwei bis drei Stücke der Roulade auf dem Teller anrichten, daneben die Pilzrahmsauce geben und mit den Karottenstreifen garnieren.

Rebekka Nolte am 27. Juli 2015

Index

- Ananas, 8
Apfel, 4, 5, 17
Aprikosen, 11
Aubergine, 60
Avocado, 35, 39, 127, 130, 133, 136, 138, 150, 156
- Bällchen, 63
Bananen, 14–16
Barsch, 48
Beef-Stroganoff, 102
Birnen, 17
Blumenkohl, 164
Bohnen, 49, 58, 66, 130, 159
Bratapfel, 11
Bratklops, 64–66
Brokkoli, 76, 122
Brombeeren, 12, 13
Brot, 135
Burger, 62
- Carpaccio, 143, 149, 152
Ceviche, 35
Chicoree, 171
Chinakohl, 60
Creme, 7, 11, 21
Croutons, 118
Crumble, 4, 13, 15
- Doraden-Filet, 30
- Eier, 122
Eis, 10, 13, 16, 21
Enten-Brust, 55
Erbsen, 2, 31, 41, 85, 86, 88, 94, 102, 112, 113, 115, 117, 138, 151, 156, 173
Erdbeeren, 12, 22–24
- Feigen, 14
Feld-Salat, 158
Fenchel, 43, 47, 49, 51, 114, 178
Filet, 72, 96–100
Fisch, 114, 138, 152
Fisch-Filet, 140, 159
- Fleisch, 113, 119, 132
Fleisch-Filet, 134
Forellen, 146
Früchte, 15
- Garnelen, 139
Geflügel, 112, 132, 137
Geschmnetzeltes, 77, 78
Gnocchi, 124, 125
Gurke, 38, 39, 44, 50, 62, 74, 75, 82, 101, 102, 130, 138
- Hähnchen, 57
Hähnchen-Brust, 56, 60
Hähnchen-Curry, 54
Hühnchen, 54
Hackfleisch, 62
Heidelbeeren, 24
Himbeeren, 7, 10, 12, 14–16, 22
Hirsch, 166
Hirsch-Filet, 164
Huhn, 58, 59
- Jacobsmuscheln, 92, 133, 147, 151
- Käse, 132, 133, 142, 158, 161
Kürbis, 50, 92, 96, 130, 141, 146, 173
Kabeljau, 33
Kabeljau-Filet, 34
Kalb-Schnitzel, 79
Kaninchen, 168
Kaninchen-Rücken, 169
Karree, 83, 84
Kartoffel, 126, 129
Kartoffeln, 115, 117, 143, 144
Klößchen, 113
Knödel, 6
Kohlrabi, 38, 124, 126
Kokos, 8, 14, 112, 117
Kräuter, 118, 120
Kraut, 66
Kuchen, 5, 27
- Lachs, 35, 38, 39, 144, 145, 149, 150, 156

Lachs-Filet, 36, 37
 Lachs-Forelle, 32
 Lamm, 66
 Lamm-Lachs, 85, 86
 Lasagne, 38
 Lauch, 35, 44, 55, 74, 129, 148
 Linsen, 40, 55, 120, 147, 156

 Möhren, 43, 51, 54, 57, 60, 82, 96, 97, 99, 100,
 112–116, 120, 122, 130, 132, 135, 147,
 148, 156, 168, 170, 178
 Müllerin, 31
 Mandeln, 5, 11, 20
 Mango, 10, 27
 Mangold, 31, 40, 155, 169
 Mascarpone, 12, 16, 22, 25, 27
 Meeresfrüchte, 154
 Mousse, 9, 21
 Muffins, 20

 Nocken, 17
 Nudeln, 2, 126

 Obst, 17, 133, 135, 137, 153
 Orangen, 11, 14, 18, 20, 23

 Pak-Choi, 34, 95
 Paprika, 30, 40, 41, 45, 48, 56, 58, 59, 62–65,
 70, 74, 76, 79, 88, 89, 122, 130, 132,
 134, 144, 172
 Pasta, 123
 Pastinaken, 79, 97, 107
 Pilze, 60, 72, 73, 77, 78, 94, 95, 100, 102,
 108, 122, 123, 126, 128, 143, 148,
 166, 170–172, 178
 Porree, 51

 Quark, 22

 Rücken, 87, 88
 Radieschen, 35
 Ragout, 126
 Ravioli, 41, 168
 Reh, 171
 Reh-Filet, 170
 Reis, 2
 Rettich, 34, 78, 86, 102, 109, 113, 135, 138–
 140, 152
 Roastbeef, 95
 Romanesco, 146
 Rosenkohl, 32, 107
 Rotbarbe, 41

 Rotbarsch, 42
 Rote-Bete, 72, 78, 86, 94, 98, 102, 119, 120,
 123, 140, 150, 159, 175
 Rotkraut, 178
 Roulade, 73
 Rumpsteak, 101

 Sabayon, 23
 Sahne, 4–6, 8, 9, 12, 13, 15, 18, 20–22, 24, 27
 Saibling, 40, 43
 Sauerkraut, 108
 Schmarrn, 18
 Schnitzel, 109
 Schoko, 10, 13, 20, 22, 23, 27
 Schoten, 30, 34, 57, 59, 86, 88, 92, 122, 148,
 151
 Schwein, 70
 Schweine-Filet, 106, 107
 Seelachs, 44
 Seeteufel, 45, 46
 Sellerie, 33, 40, 43, 51, 60, 89, 97, 98, 100,
 101, 114, 132, 135, 144, 147, 148,
 153, 156, 168–170, 175
 Sorbet, 15, 16, 26
 Spargel, 34, 46, 47, 60, 72, 84, 122, 138, 155
 Spieß, 82
 Spinat, 36, 38, 73, 134, 159
 Spitzkohl, 122
 Steak, 108
 Steinbeißer, 47
 Strauß, 172
 Strudel, 19
 Surf-and-Turf, 94

 Törtchen, 8, 22, 23
 Tagliatelle, 128
 Tarte, 8
 Tatar, 144, 145, 150, 152
 Taube, 173, 175
 Tomaten, 2, 30, 35, 37, 41, 58, 60, 63, 65,
 73, 87, 92, 96, 100, 101, 114, 122,
 124, 125, 127, 129, 130, 132, 136,
 139, 142, 147, 148, 150, 151, 154,
 156, 158, 159, 161, 164, 166, 169
 Tortellini, 2

 Vanille-Eis, 22, 25
 Vanille-Soße, 5

 Weißwurst, 178
 Wiener-Schnitzel, 74–76

Wild, 143

Wolfsbarsch, 49

Zander-Filet, 50, 51

Zitrone, 4, 7, 8, 12–14, 16, 18, 21, 22, 24

Zucchini, 87, 96, 122, 123, 142, 149