

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

**Die Küchenschlacht  
2016 Jan. - Juni**

mind. 7 Rezepte pro Koch

143 Rezepte

**Alexandre Bidault  
Daniela Guckenberger  
Graziella Macri  
Manfred Königs  
Martin Wiatrek  
Sidney Schlange  
Tobias Zwick  
Wilhelm Dammann**

**Claudia Büchner  
Gerhilde Puxbaum  
Klaus-Dieter Braun  
Marko Dietrich  
Melanie Globerger  
Tamara Frey  
Ulrich Enderle**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Champagner-Trüffel-Risotto . . . . .	2
Glasiertes Wurzel-Gemüse . . . . .	2
Kartoffel-Salat . . . . .	3
Mediterranes Gemüse . . . . .	3
Safran-Risotto . . . . .	4
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
Apfel-Küchle im Bierteig mit Preiselbeer-Sahne . . . . .	6
Bananen-Toffee-Tartelette . . . . .	6
Heidelbeer-Pancakes mit Pistazien-Honig-Eis . . . . .	7
Himbeer-Sorbet mit Portwein-Feigen und Orangen-Karamell . . . . .	8
Kaiserschmarrn mit Apfel-Spalten und Pflaumen-Zimt-Eis . . . . .	9
Kirsch-Joghurt-Eis mit Kirsch-Biskuit und Minz-Espuma . . . . .	10
Kirsch-Tartelette mit Cashew-Krokant . . . . .	11
Kleine Struven mit Vanille-Soße und gebratenem Apfel . . . . .	12
Knusper-Joghurt mit Pfirsich-Püree . . . . .	13
Lauwarmes Schoko-Tonkabohnen-Küchlein mit flüssigem Kern . . . . .	13
Limetten-Küchlein mit Avocado-Limetten-Eis . . . . .	14
Matcha-Joghurt-Mousse auf Mango-Erdbeer-Salat . . . . .	15
Orangen-Bulgur mit Obst-Salat . . . . .	15
Palatschinken mit Walnuss-Füllung . . . . .	16
Paleo-Bratapfel mit Vanille-Soße . . . . .	16
Rote Früchte mit Schmand-Gus, gebrannten Mandeln, Minze . . . . .	17
Safran-Crêpe mit Erdbeer-Püree und Minz-Zucker . . . . .	18

Schoko-Küchlein mit flüssigem Kern . . . . .	18
Schoko-Küchlein mit marinierten Orangen-Filets . . . . .	19
Vanille-Tonkabohnen-Eis . . . . .	19
Wildbeeren-Crumble, Rosmarin, Orangen-Quark, Minzzucker . . . . .	20
<b>Fisch</b>	<b>21</b>
Bouillabaisse mit Rouille . . . . .	22
Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat . . . . .	23
Champagner-Trüffel-Risotto mit Ofen-Makrele . . . . .	24
Dorade mit dreierlei Gratin und Sekt-Sahne-Soße . . . . .	25
Fisch-Frikadellen mit Nordseekrabben-Speck-Topping . . . . .	26
Fish and Chips mit dreierlei Mayonnaise-Dip . . . . .	28
Konfiertes Saibling-Filet, Gewürz-Omelette, Tomaten-Honig . . . . .	29
Lachs mit Erbsen-Püree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat . . . . .	30
Lachs mit Weißwein-Käse-Soße und Sepia-Bandnudeln . . . . .	31
Lachs-Filet mit Orangen-Senf-Soße und Orangen-Linsen . . . . .	32
Lachs-Maultaschen in Riesling-Soße . . . . .	33
Quesadilla mit Steinbutt, Nordsee-Krabben, Guacamole . . . . .	34
Rotbarben-Filet mit Safran-Risotto, Petersilien-Soße . . . . .	35
Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Mousseline, Karotten-Soße . . . . .	36
Seeteufel-Burger mit Jacobsmuschel, Paprika-Mayonnaise . . . . .	37
Wildlachs-Filet mit Gemüse-Bandnudeln, Dill-Sahne-Soße . . . . .	38
Zander im Speck-Mantel mit Beurre blanc, schwarze Linsen . . . . .	39
<b>Geflügel</b>	<b>41</b>
Überbackene Hühner-Brust mit buntem Gemüse-Reis . . . . .	42
Chicken tikka masala mit Pilaw und Naan . . . . .	43
Coq au Vin mit Wurzel-Gemüse, Baguette mit Butterschmalz . . . . .	44
Hähnchen-Brust auf Bulgur-Salat, Brokkoli, Radieschen . . . . .	45
Hähnchen-Flügel, Zimt, Oliven, Pommes-frites, Mayonnaise . . . . .	46
Hähnchen-Spieß und Garnelen vom Grill, Honig-Senf-Soße . . . . .	47
Knusprige Enten-Brust, Pflaumen-Soße, Kürbis mit Füllung . . . . .	48
Polenta-Huhn mit Tomaten-Mais-Salat, Süßkartoffel-Stampf . . . . .	49
Puten-Curry mit Parmesan-Kräuter-Klößen . . . . .	50
Riesengarnele mit Teriyaki-Hähnchen-Spieß, Ratatouille . . . . .	51

<b>Hack</b>	<b>53</b>
Ei im Hack-Mantel, Kartoffel-Stampf, Schmelzzwiebeln . . . . .	54
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	55
Zigarren-Börek, Hirtenkäse, Lamm-Köfte, Minz-Joghurt . . . . .	56
<b>Innereien</b>	<b>57</b>
Blumenkohl-Sotto mit Hühner-Leber-Birnen-Curry . . . . .	58
Gebratene Kalb-Leber mit Äpfeln und Kartoffel-Püree . . . . .	59
<b>Kalb</b>	<b>61</b>
Cordon bleu mit Kartoffel-Mousseline . . . . .	62
Kalb-Filet-Schwertfisch-Variation mit Pilz-Säckchen . . . . .	63
Kalb-Involtini mit Polenta und Radicchio di Treviso . . . . .	64
Kalb-Roulade mit Kartoffel-Gratin und Weißwein-Soße . . . . .	65
Paniertes Kalb-Bries, Spargel-Salat, Himbeer-Vinaigrette . . . . .	66
Piccata alla milanese mit Tagliatelle, Wildkräuter-Salat . . . . .	67
Warendorfer Töttchen . . . . .	68
Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Salat und Gurken-Salat . . . . .	69
Wiener Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Gurken-Salat . . . . .	70
Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti . . . . .	71
<b>Lamm</b>	<b>73</b>
Bandnudeln, türkische Lamm-Bolognese, Tomaten-Concassée . . . . .	74
Lamm-Filet mit Chili-Garnelen und Steinpilzen . . . . .	75
Lamm-Lachs mit Kräuter-Kruste, Rosmarin-Jus, Spätzle . . . . .	76
Lamm-Lachs, Kräuter-Gemüse-Bulgur, Auberginen-Feta-Spieß . . . . .	77
Lamm-Rücken, Kräuter-Kruste, Rotwein-Soße, Orangen-Salat . . . . .	78
Steinpilz-Risotto mit Lamm-Rücken und Joghurt-Minz-Soße . . . . .	79
<b>Meer</b>	<b>81</b>
Fettuccine, Kirschtomaten, Calamaretti, schwarze Soße . . . . .	82
In Kokosmilch-Sud gegarte Jacobsmuscheln, Glasnudel-Salat . . . . .	83
Jacobsmuschel trifft Chorizo mit mediterranem Gemüse . . . . .	84
Jacobsmuschel-Saltimbocca, Garnelen und Sepia-Tuben . . . . .	85

Jacobsmuschel-Tatar und Nordseekrabben-Apfel-Salat . . . . .	86
Jacobsmuscheln mit Kohlrabi-Mus und Kokos-Vanille-Schaum . . . . .	87
Kastilische Paella mit Meeresfrüchten, Hähnchen-Flügeln . . . . .	88
Muscheln, Schnecken, Riesen-Garnelen, Safran-Paprika-Sud . . . . .	89
Safran-Risotto mit Garnelen und Rucola-Pesto . . . . .	90
Ziegen-Frischkäse-Risotto, Spargel, Erbsen, Minze, Garnelen . . . . .	91
<b>Rind</b>	<b>93</b>
Entrecôte, Cumberland-Soße, Kartoffeln, Tomaten-Salat . . . . .	94
Flank Steak, Cold-Brew-Coffee-Soße, Süßkartoffel-Würfeln . . . . .	95
Rinder-Filet mit Rotwein-Schokoladen-Soße, Schalotten . . . . .	96
Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Steinpilz-Risotto, Wirsing . . . . .	97
Roastbeef vom Wagyu-Rind mit Portwein-Jus, Baby-Möhren . . . . .	98
Rumpsteak, Zwiebeln, Bratkartoffeln, Cognac-Pfeffer-Soße . . . . .	99
Wrap mit Wagyu-Rind, Barbecue-Soße, Grillgemüse . . . . .	100
<b>Salat</b>	<b>101</b>
Erbsen-Zuckerschoten-Salat . . . . .	102
Glasnudel-Salat . . . . .	102
Spargel-Salat . . . . .	102
Tomaten-Mais-Salat . . . . .	103
Tomaten-Salat . . . . .	103
Wildkräuter-Salat . . . . .	103
<b>Schwein</b>	<b>105</b>
Schweine-Lende im Speck-Mantel, Kräuter-Kruste, Feldsalat . . . . .	106
Schweine-Schnitzel mit Orangen-Hollandaise und Spargel . . . . .	107
Zweierlei Linsen, Spätzle, Schweine-Bauch-Saté-Spieß . . . . .	108
<b>Soßen</b>	<b>109</b>
Cold-Brew-Coffee-Soße . . . . .	110
Cumberland-Soße . . . . .	110
Orangen-Hollandaise . . . . .	110
Pflaumen-Soße . . . . .	111

Pilz-Sahne-Soße . . . . .	111
Riesling-Soße . . . . .	111
Rotwein-Schokoladen-Soße . . . . .	112
Rotwein-Soße . . . . .	112
Tomaten-Soße . . . . .	113
Vanille-Soße . . . . .	113
Weißwein-Käse-Soße . . . . .	113
<b>Suppen</b>	<b>115</b>
Bohnen-Eintopf mit selbstgebackenem Quark-Brötchen . . . . .	116
Entrecôte-Karotten-Eintopf mit Ziegen-Frischkäse-Knöpfle . . . . .	117
Erbsen-Suppe, Rote-Bete-Carpaccio, Salsa, Brot-Chips . . . . .	118
Kartoffel-Suppe mit Speck, Lauch und Champignons . . . . .	119
Spargel-Suppe . . . . .	119
<b>Vegetarisch</b>	<b>121</b>
Île flottante mit Kirsch-Füllung und Minz-Schaum . . . . .	122
Frischkäse-Cashew-Ravioli, Salbei-Cherrytomaten-Butter . . . . .	123
Marillen-Quark-Knödel, Schoko-Kern, Pistazien-Panko-Mantel . . . . .	124
Marinierter Räuchertofu, Basilikum-Pesto, Rahm-Fenchel . . . . .	125
Pochiertes Ei auf grüner Soße, Kartoffeln, Gurken-Salat . . . . .	126
Tagliatelle mit Pilz-Sahne-Soße . . . . .	127
Tofu im Sesam-Mantel, Kräuterseitlinge, Sellerie-Püree . . . . .	128
Ziegen-Frischkäse-Küchlein mit Tomaten-Kumquat-Linsen . . . . .	129
<b>Verschiedenes</b>	<b>131</b>
Dreierlei vom Spargel . . . . .	132
<b>Vorspeisen</b>	<b>133</b>
Avocado-Mango-Salat mit Hähnchen-Sticks, Erdnuss-Dip . . . . .	134
Carpaccio-Terrine mit Senf-Soße, Edamame-Avocado-Salat . . . . .	135
Forellen-Ravioli in Tomaten-Estragon-Butter . . . . .	136
Jacobsmuschel-Carpaccio, Salat, Croûtons, Orangen-Filets . . . . .	137

Muschel-Eintopf mit Parmesan-Oregano-Remoulade . . . . .	138
Quinoa-Gorgonzola-Risotto mit Feigen und Pinienkernen . . . . .	139
Risotto mit überbackener Tomate und geschmortem Rucola . . . . .	140
Rote-Bete-Suppe, Feldsalat mit Schwarzwurzeln, Browns . . . . .	141
Vegane Antipasti di melanzane . . . . .	142
Wolfsbarsch-Tatar, Sauerampfer-Crème, Artischocken-Salat . . . . .	144
Zander-Filet auf Sherry-Linsen mit Beurre blanc, Speck . . . . .	145
<b>Wild</b>	<b>147</b>
Gefüllter Wachtelhahn auf buntem Salat, Brombeer-Dressing . . . . .	148
Kaninchen-Filet, Rettichsalat, Kaninchen-Essenz, -Wan-Tan . . . . .	149
Straußen-Filet mit Johannisbeer-Soße, Spätzle, Gelbe-Bete . . . . .	151
Wachtel-Brust, Ingwer-Zitronengras-Schaum, Thai-Spargel . . . . .	152
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>153</b>
Burrata mit Ofen-Tomaten, spanische Kroketten, Ei . . . . .	154
Käse-Spätzle mit Speck und Chinakohl-Salat . . . . .	155
Weißwurst mit Mango-Senf-Soße, Salat und Semmel-Pommes . . . . .	156
<b>Index</b>	<b>157</b>



# Beilagen

## Champagner-Trüffel-Risotto

### Für zwei Personen

100 g Risotto-Reis	1 schwarzer Trüffel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	25 g Parmesan	100 ml Champagner
300 ml Gemüsefond	1 TL Trüffelöl	100 g Crème-fraîche
1 Bund Kerbel	1 Bund Petersilie	50 g Butter

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond in einem Topf erwärmen. In einem weiteren Topf einen Teelöffel Butter mit Trüffelöl schmelzen. Schalotte und Knoblauch dazugeben und zwei Minuten dünsten. Risotto-Reis hinzufügen und eine Minute mitbraten. Mit Champagner ablöschen und eine Kelle Fond dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond angießen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, Risotto vom Herd nehmen.

Petersilie und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Mit Crème fraîche, Butter, geriebenen Parmesan zum Risotto geben. Den Trüffel hobeln, hinzufügen und kurz mitziehen lassen.

Melanie Globerger am 22. Februar 2016

## Glasiertes Wurzel-Gemüse

### Für zwei Personen

200 g Pastinaken	200 g Knollensellerie	100 ml Birnensaft
100 ml Gemüsefond	3 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Bund Kräuter-der-Provence	1 Lorbeerblatt	1 TL getrockneter Majoran
2 EL Ghee	Salz	Pfeffer

Pastinaken und Sellerie schälen und klein würfeln. In einer Pfanne Ghee erhitzen, Pastinaken und Sellerie fünf Minuten anbraten. Ahornsirup dazugeben, Gemüse leicht karamellisieren. Mit Birnensaft und Gemüsefond ablöschen. Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Lorbeer und Majoran zu dem Gemüse geben. Gemüse weitere sechs Minuten dünsten. Petersilie und Kräuter der Provence abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen, klein hacken und zu dem Wurzelgemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Lorbeer entfernen.

Claudia Büchner am 11. April 2016

## Kartoffel-Salat

### Für zwei Personen

400 g festk. Kartoffeln	100 g Feldsalat	1 kleine Speisezwiebel
2 EL Butter	200 ml Hühnerfond	2 EL Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ EL Dijon-Senf	$\frac{1}{4}$ EL Kümmelsamen	1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit Kümmelsamen in Salzwasser weich garen. Abgießen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Hühnerfond erhitzen, Weißweinessig, Senf und einige Kartoffelscheiben zugeben und pürieren. Dressing mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und mit Zwiebeln unter die Kartoffelscheiben mischen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, braun werden lassen, unter den Salat rühren und ziehen lassen. Feldsalat waschen, trockenschleudern und beiseite stellen.

Kurz vor dem Servieren beiseite gestellten Feldsalat unter den Kartoffelsalat heben.

Manfred Königs am 11. April 2016

## Mediterranes Gemüse

### Für zwei Personen

#### Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel	1 rote Paprika	1 große Kartoffel
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
100 ml Wermut	150 ml Krustentierfond	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Fenchel waschen und in kleine Stücke schneiden. Paprika halbieren, von den Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Etwa die Hälfte von Paprika und Fenchel dazugeben. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mitrösten. Mit Wermut ablöschen, Krustentierfond angießen und das Ganze bei niedriger Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffel schälen, in zwei Millimeter dicke Scheiben hobeln und mit einem Ausstecher Kreise ausstechen. Kartoffelkreise in den Paprika-Fenchel-Fond geben und zehn Minuten gar kochen. Das restliche Paprika und Fenchel in Olivenöl circa fünf Minuten anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Melanie Globerger am 23. Februar 2016

## Safran-Risotto

### Für zwei Personen

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	150 g Risotto-Reis
100 g Parmesan	50 g Butter	100 ml trockener Weißwein
1 L Geflügelfond	30 Safranfäden	Kurkuma
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Safranfäden in etwas Geflügelfond einweichen und mit einer Prise Kurkuma zum Risotto geben. Unter ständigem Rühren Geflügelfond aufgießen. Parmesan reiben. Am Ende der Garzeit Parmesan und Butter unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Klaus-Dieter Braun am 14. April 2016

# Dessert

## Apfel-Küchle im Bierteig mit Preiselbeer-Sahne

**Für zwei Personen**

**Für die Küchle:**

200 g Mehl	2 Eier	4 EL Milch
125 ml Bier, helles Weizen	2 säuerliche Äpfel, Boskoop	1 Zitrone
2 EL Rum	2 EL Zucker	2 TL Pflanzenöl
Zimt	Zucker	Salz

**Für die Preiselbeersahne:**

200 g Sahne	90 g Preiselbeeren	1 EL Vanillezucker
-------------	--------------------	--------------------

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Für die Küchle Eier trennen. Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen. Mehl, Eigelb, Milch, Öl und Bier in einer zweiten Rührschüssel verrühren. Eischnee unter den Teig ziehen. Äpfel schälen, Kernhaus entfernen und in dicke Ringe schneiden. Saft der Zitrone auspressen.

Apfelringe mit Zucker bestreuen und in Zitronensaft und Rum wenden. Apfelringe danach in Mehl wenden und durch den Ausbackteig ziehen und in der Fritteuse ausbacken.

Anschließend noch heiß mit Zimt und Zucker bestreuen.

Für die Preiselbeersahne Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und die Preiselbeeren unterziehen, sodass noch Schlieren zu erkennen sind.

Apfel-Küchle auf Tellern anrichten, mit Preiselbeersahne garnieren und servieren.

Daniela Guckenberger am 18. Februar 2016

## Bananen-TOFFEE-Tartelette

**Für zwei Personen**

1 Banane	3 Kekse	50 g Butter
200 g geschlagene Sahne	50 g Dulce de Leche	10 ml Zitronensaft
20 g Kakao	1 Vanilleschote	

Für den Tarteletteboden die Kekse in einen Plastikbeutel geben und mit dem Plattireisen fein klopfen. Butter dazugeben und miteinander verkneten, bis eine Teigkugel entsteht. Teigkugel in einen Servierring geben, zu einem flachen Boden drücken und kühl stellen.

Auf den festgewordenen Keksboden die Dulce de Leche-Creme verteilen, Bananen in Scheiben schneiden, durch Zitronensaft ziehen und eine Etage auf die Toffee-Creme geben. Sahne mit Vanilleextrakt festschlagen. Schlagsahne auf den Bananen verteilen und das Tartelette mit Kakao bestreuen.

Zum Anrichten einen dicken Pinselstrich der Toffee-Creme auf Teller streichen und das Tartelette mit der Konditor-Palette in die Mitte des Tellers heben und servieren.

Tobias Zwick am 12. Mai 2016

# Heidelbeer-Pancakes mit Pistazien-Honig-Eis

**Für zwei Personen**

**Für das Pistazieneis:**

250 ml Sahne	250 ml Milch	4 Eier
100g flüssiger Honig	100 g Pistazien, gemahlen	25 g Pistazien, gehackt

**Für die Heidelbeerpancakes:**

100 g Heidelbeeren	1 Zitrone	3 Eier
250 ml Milch	250g Weizenmehl	50 g Zucker
1 Pkg. Backpulver	Butter	

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Für das Eis Milch, Honig und Schlagsahne in einem Topf aufkochen. Zwei Eier trennen. Zwei Eigelbe und zwei ganze Eier mit einem Schneebesen in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Sahne unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Die Masse über dem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Bei einer Temperatur von 75 bis 80 Grad bindet die Ei-Sahne-Mischung. Die Konsistenz der aufgeschlagenen Masse prüfen, indem man mit einem Löffel durch die Masse zieht. Wenn sich beim Pusten auf dem Löffelrücken eine „Rose“ bildet, ist die richtige Konsistenz erreicht. Die Eismasse vom Wasserbad nehmen, Pistazien zugeben, mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Eismasse in einer Eismaschine cremig gefrieren.

Für die Heidelbeerpancakes Eier trennen. Zitrone waschen und trocken reiben. Etwas Schale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Mehl, Backpulver, Zucker, Milch, Eigelb und Zitronenabrieb mit einem Spritzer Zitronensaft verrühren und 15 Minuten ruhen lassen. Heidelbeeren waschen, gut abtropfen lassen und unter den Teig geben.

Butter in einer Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel Teigkleckse hineingeben und jeweils ein bis zwei Minuten auf jeder Seite goldbraun backen. Im Ofen bei 80 Grad warm halten. Nocken von Pistazieneis abstechen und mit gehackte Pistazien garnieren.

Pistazieneis mit Heidelbeerpancakes auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Wiatrek am 28. April 2016

# Himbeer-Sorbet mit Portwein-Feigen und Orangen-Karamell

**Für zwei Personen**

**Für das Orangen-Karamell:**

1 Orange  
4 cl Grand-Manier

1 Orange, (Saft) 30 g Zucker

**Für das Himbeer-Sorbet:**

500 g Himbeeren  
100 ml trockener Sekt

1 Zitrone 100 g Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Vanilleschote

**Für die Portwein-Feigen:**

6 grüne Feigen (reif)  
100 ml weißer Portwein

1 Orange 40 g Zucker

**Für die Garnitur:**

einige Himbeeren

Für das Orangen-Karamell eine Orange schälen und filetieren. Saft auffangen und zweite Orange auspressen. In einer Pfanne Zucker karamellisieren. Mit Orangensaft und Grand Manier ablöschen. Flüssigkeit einkochen und zuletzt die Orangenfilets in dem Karamell schwenken.

Für das Himbeer-Sorbet Mark aus Vanilleschote herauskratzen. Mark zusammen mit Zucker und 200 Milliliter Wasser aufkochen, bis der Zucker sich auflöst und ein dünner Sirup entsteht. Auf Eiswasser kalt stellen. Himbeeren pürieren und durch ein Sieb passieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Himbeeren mit Sirup, einem Spritzer Zitronensaft und Sekt verrühren. Sorbet in die Eismaschine geben.

Für die Portwein-Feigen Zucker karamellisieren, mit Portwein ablöschen. Feigen waschen, halbieren und in den Portwein einlegen. Orange waschen, trocken reiben und Zesten abziehen. Zesten in den Portwein-Sud geben. Einige Minuten ziehen lassen.

Himbeer-Sorbet mit Portwein-Feigen und Orangen-Karamell anrichten, mit Himbeeren garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 14. April 2016



# Kaiserschmarrn mit Apfel-Spalten und Pflaumen-Zimt-Eis

**Für vier Personen**

**Für den Schmarrn:**

250 ml Milch	125 g Mehl	3 Eier
1 Zitrone	1 Orange	25 g Mandelblättchen
4 EL Puderzucker	4 EL Butter	Puderzucker
Salz		

**Für die Apfelspalten:**

2 rote Äpfel (Boskoop)	1 EL Puderzucker	5 ml Bitterorangenlikör
2 EL Butter		

**Für das Pflaumen-Zimt-Eis:**

250 g Pflaumen, gefroren	100 ml Sahne	100 g Frischkäse
2 EL Puderzucker	1 TL Zimt	

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Kaiserschmarrn Eier aufschlagen, Eiweiß in eine, Eigelb in eine andere Schüssel geben. Eiweiß mit etwas Salz in einer Schüssel steif schlagen. Eigelb mit Milch, Puderzucker, Abrieb einer halben Zitrone und Orange sowie Mehl verquirlen. Eischnee unter den Eigelb-Teig heben. In einer backofenfesten, beschichteten Pfanne 2 EL Butter schmelzen und Mandelblättchen dazu geben.

Teig auf Mandelblättchen geben und 3 Minuten auf dem Herd stehen lassen. Schmarrn für 10 Minuten in den Ofen geben und zu Ende garen. Anschließend die Pfanne wieder auf den Herd stellen und den Schmarrn zerrupfen. Nochmals 1 EL Butter zugeben, mit Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken.

Für das Pflaumeneis Pflaumen, Sahne, Frischkäse, Puderzucker und Zimt in die Moulinette geben und mixen. Anschließend in der Eismaschine zubereiten.

Für die Apfelspalten Apfel entkernen und in Scheiben schneiden. Butter und Puderzucker in einer Pfanne zerlassen und karamellisieren lassen, Apfelspalten darin schwenken. Mit Bitterorangenlikör abschmecken.

Schmarrn mit karamellisierten Apfelspalten und Pflaumen-Zimt-Eis auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 15. Februar 2016

# Kirsch-Joghurt-Eis mit Kirsch-Biskuit und Minz-Espuma

**Für zwei Personen**

**Für das Kirsch-Joghurt-Eis:**

150 g tiefgekühlte Kirschen      150 g griechischer Joghurt      1 EL Puderzucker

**Für den Kirsch-Biskuit:**

125 g Kirschen      1 Ei (L)      30 g Butterkekse  
30 g Butter      30 g Mehl      5 g Backpulver  
50 g Zucker      20 ml Milch, 3,5 % Fett      30 g gemahlene Haselnüsse  
20 g gemahlene Mandeln

**Für den Minz-Espuma:**

1 Zitrone      100 g ungezuckertes Apfelmus      200 g griechischer Joghurt  
15 g Zucker      1 EL Minz-Sirup      1 Bund Apfelminze

**Für die Garnitur:**

75 g Kirschbonbons      1 Zweig Apfelminze

Für den Biskuit Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für den Biskuit Butter, Zucker und Milch schaumig schlagen. Ei dazugeben. Gemahlene Haselnüsse, gemahlene Mandeln, zerbröselte Butterkekse, Mehl und Backpulver unterrühren. Kirschen waschen, entkernen, Stiele entfernen und pürieren. Unter den Teig heben. Biskuit-Masse auf ein Backpapier streichen. Bei 160 Grad circa 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Für das Eis tiefgekühlte Kirschen mit Joghurt und Puderzucker mixen und in den Tiefkühler geben. Für den Minz-Espuma Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Apfelmus, 20 ml Zitronensaft, Zucker, Minze und Minz-Sirup aufkochen. Auskühlen lassen. Masse sieben und mit Joghurt mischen. In eine Espumafflasche füllen, zwei Patronen hineingeben. Kühlen. Kurz vor Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und kräftig schütteln.

Für die Garnitur Bonbons in einer Küchenmaschine pulverisieren und in einer Pfanne schmelzen. Flüssige Bonbons gitterähnlich auf einer Silikonmatte ausgießen und erkalten lassen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen.

Kirsch-Joghurt-Eis mit Kirsch-Biskuit und Minz-Espuma auf Tellern anrichten, mit Bonbon-Gitter und Minze garnieren und servieren.

Tamara Frey am 02. Juni 2016

## Kirsch-Tartelette mit Cashew-Krokant

**Für zwei Personen**

**Für die Kirsch-Tartelette:**

75 g Kirschen	3 Kakaokekse	25g Butter
100 ml Kirschsafte	250 ml Schlagsahne	100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
1 Vanilleschote		

**Für den Cashew-Krokant:**

50 g Cashewkerne	50 g Zucker	20 g Butter
------------------	-------------	-------------

Für den Tartelette-Boden Kekse in einen Plastikbeutel geben und mit einem Plattiereisen zerkleinern. Mit Butter zu einem Teig verkneten, in Servierlingen zu einem flachen Boden drücken. Im Kühlschrank erkalten lassen.

Für die Kirsch-Masse Kirschen waschen, Stiele entfernen und entkernen. Kirschen halbieren und mit dem Kirschsafte einkochen. Kirschen abgießen und beiseite stellen. Saft auffangen und erneut aufkochen. Auf ein Drittel des Volumens reduzieren und abkühlen lassen.

Vanilleschote halbieren und Mark auskratzen. Schlagsahne mit Vanillemark steif schlagen. Schlagsahne mit Frischkäse, Kirschen und der Kirschreduktion vermengen. Kirsch-Creme auf den fest gewordenen Keksböden verteilen.

Für den Cashew-Krokant Cashewnüsse hacken. Butter schmelzen, Zucker hinzufügen und karamellisieren. Cashewnüsse dazugeben. Masse auf ein Backpapier streichen und erkalten lassen. Nach dem Abkühlen in kleine Stücke brechen.

Cashew-Krokant auf den Törtchen verteilen. Servierling vorsichtig entfernen. Kirsch-Tartelette mit Cashew-Krokant servieren.

Tobias Zwick am 02. Juni 2016

# Kleine Struven mit Vanille-Soße und gebratenem Apfel

**Für zwei Personen**

**Für den Struven:**

175 ml Milch	30 g Korinthen	1 Ei
30 ml Rum	10 g Backhefe	250 g Mehl
1 TL Zucker	1 EL Butter	100 g Schweineschmalz
Puderzucker		

**Für die Bratäpfel:**

2 Äpfel (Boskoop)	Butter	Zimt
Zucker		

**Für die Vanillesauce:**

1 Vanilleschote	2 Eier	125 ml Milch
25 g Zucker		

Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Struven Milch in einem Topf handwarm erwärmen, dann in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und verquirlen. Eimasse, Zucker, zerbröselte Hefe und nach und nach Mehl einrühren. Korinthen mit Rum in einem Topf erwärmen und gut schwenken. Korinthen abseihen und mit etwas Mehl bestreuen. Gemahlte Korinthen in den Teig geben und unterrühren. Soviel Mehl dazugeben bis ein recht fester, aber noch gut rührbarer Teig entsteht; 15 Minuten gehen lassen. Schmalz und Butter in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel aus dem aufgegangen Teig eine Portion herausnehmen und mithilfe eines anderen Löffels in die Pfanne austreichen. Teig in der Pfanne auf einen Zentimeter Höhe glattstreichen. Wenn die Seite gebräunt ist umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls braun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Puderzucker bestreuen.

Für den gebratenen Apfel Äpfel schälen und den Kern ausstechen, anschließend in Scheiben schneiden. Scheiben in der Pfanne mit etwas Butter oder im Ofen auf einem gebutterten Blech durchgaren. Anschließend mit Zimt und Zucker bestreuen.

Für die Vanillesauce Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Eine halbe Schote mit Milch im Topf aufkochen, dann einige Minuten ziehen lassen. Mark der Vanilleschote in die Milch ziehen, Schote herausnehmen. Eier aufschlagen, trennen und zwei Eigelbe und Zucker drei Minuten in einer Schüssel schlagen bis eine dickflüssige Masse entsteht. Diese nach und nach unter die heiße Milch rühren. (Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden.) In einem Topf Wasser erhitzen, Schüssel in den Wasserdampf halten und die Eimasse solange rühren bis sie cremig ist. Anschließend Schüssel in Eiswasser stellen und weiterrühren bis sie abgekühlt ist. Die Struven mit Vanillesauce und Bratapfelscheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Wilhelm Dammann am 28. Januar 2016



# Limetten-Küchlein mit Avocado-Limetten-Eis

**Für zwei Personen**

**Für das Limetten-Küchlein:**

1 Bio-Limette	3 EL Limettensaft	2 Eier (Größe M)
125 g Magerquark	50 ml saure Sahne	10 g Butter
40 g Mehl	40 g Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver
15 g flüssiger Blütenhonig	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	1 Prise Salz
4 EL neutrales Pflanzenöl		

**Für das Avocado-Limetten-Eis:**

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	3 Limetten	100 ml Kokosmilch
30 ml Wasser	50 g Kokosraspel	2 EL Ahornsirup
1 Prise Salz		

**Für die Garnitur:**

1 Limette	50 g Mandelblättchen	Puderzucker
-----------	----------------------	-------------

Für die Limetten-Küchlein Limette waschen, trocken reiben, Saft auspressen und Schale abreiben. Mehl mit Backpulver mischen. Ein Ei aufschlagen, das andere Ei trennen. Quark, Butter, Saure Sahne, Zucker, Honig, ein Eigelb, ein ganzes Ei, Limettenschale und fünf Esslöffel Limettensaft verrühren. Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen und ebenfalls zugeben. Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen. Mehlmischung unter die Quarkmasse rühren, Eischnee unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in Nocken in die Pfanne geben und die Küchlein zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Fertige Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Avocado-Limetten-Eis Avocado schälen und Fruchtfleisch in einen Rührbecher geben. Limetten waschen und abtrocknen. Schale abreiben und ebenfalls in den Rührbecher geben. Limetten pressen. Etwa 30 Milliliter Limettensaft, Kokosmilch, Wasser, Kokosraspel, Ahornsirup und eine Prise Salz zur Avocado geben, alles kräftig pürieren und in der Eismaschine zu Eis verarbeiten.

Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne rösten. Schale einer Limette abreiben.

Limetten-Küchlein mit Nocken von Avocado-Limetten-Eis anrichten, Küchlein mit Puderzucker bestäuben, alles mit Mandelblättchen und Limettenabrieb garnieren und servieren.

Tamara Frey am 04. Mai 2016



## Palatschinken mit Walnuss-Füllung

**Für zwei Personen**

**Für den Palatschinken:**

1 Zitrone	4 Eier	250 g Mehl
150 g Zucker	500 ml Milch	125 ml Mineralwasser
gemahlener Zimt	neutrales Pflanzenöl	Butter
1 Prise Salz		

**Für die Walnuss-Füllung:**

40 g Butter	40 g Zucker	125 ml Milch
250 g Walnusskerne	100 g Rosinen	20 g Aprikosenmarmelade
2 EL Rum		

**Für die Garnitur:**

50 g Zartbitter-Kuvertüre	Puderzucker
---------------------------	-------------

Für den Palatschinken-Teig Mehl, Zucker, Eier, Milch und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Zitrone waschen und etwas Abrieb sowie eine Prise Salz und Zimt zum Teig geben. In einer Mischung aus Öl und Butter die Pfannkuchen ausbacken und beiseite stellen.

Für die Füllung Walnüsse hacken und mit Butter, Zucker, Milch, Rosinen, Aprikosenmarmelade und Rum vermengen.

Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen.

Pfannkuchen mit Walnussmasse befüllen und einrollen.

Palatschinken mit Walnuss-Füllung mit Puderzucker bestäuben, mit Kuvertüre garnieren und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 11. Februar 2016

## Paleo-Bratapfel mit Vanille-Soße

**Für 2 Personen**

**Für den Bratapfel:**

2 kleine Äpfel	2 Zitronen	400 g getrocknete Cranberries
300 g gemahlene Mandeln	Gemahlener Zimt	

**Für die Vanillesauce:**

1 Ei	250 ml Kokosmilch	15 ml Ahornsirup
1 Vanilleschote		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Bratapfel Deckel der Äpfel abschneiden. Äpfel entkernen und aushöhlen. Mandeln anbraten und mit Cranberries und Zimt mischen. Zitronen auspressen und Saft über die Äpfel träufeln. Äpfel mit der Mandelmischung füllen, Deckel wieder aufsetzen, in eine Muffinformen setzen und 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Vanillesauce Eier trennen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Eigelb mit Kokosmilch, Ahornsirup und Vanille verschlagen und aufkochen.

Paleo-Bratäpfel mit Vanillesauce anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 03. März 2016



# Rote Früchte mit Schmand-Gus, gebrannten Mandeln, Minze

**Für zwei Personen**

**Für die Früchte:**

1 rötliche Birne	1 roter, süßer Apfel	50 g Himbeeren
100 g Schmand	2 Eier	25 g Zucker
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker	Butter	

**Für die Mandeln mit Minze:**

2 EL Mandelblättchen	2 EL Zucker	1 TL Kürbiskernöl
2 Stiele Minze		

**Für die Garnitur:**

5 EL Puderzucker

Ofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Früchte Birne, Apfel und Himbeeren waschen und trocken tupfen. Apfel und Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen und beides in feine Scheiben schneiden. Kleine Auflaufformen buttern, Apfel- und Birnenspalten, sowie Himbeeren hineinlegen.

Für den Schmand-Guss Eier aufschlagen und mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Schmand unterheben. Masse über die Früchte gießen. Bei 250 Grad circa 5 Minuten gratinieren. Für die gebrannten Mandeln Zucker und Kürbiskernöl in eine Pfanne geben und Zucker schmelzen. Minze abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mandelblättchen und Minze in die Pfanne geben. Mandeln karamellisieren, dann auf einem Backpapier auskühlen lassen.

Rote Früchte mit Schmand-Guss mit Puderzucker bestäuben, mit gebrannten Mandeln mit Minze anrichten und servieren.

Graziella Macri am 14. April 2016

## Safran-Crêpe mit Erdbeer-Püree und Minz-Zucker

**Für zwei Personen**

**Für den Safran-Crêpe:**

1 Ei	40 g Butter	60 ml fettarme Milch
40 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Pck. Bourbon-Vanillezucker	1 Prise Safranpulver
1 Prise Salz		

**Für das Erdbeer-Püree:**

250 g Erdbeeren	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ EL Waldbeeren-Likör
4 EL Puderzucker	1 Vanilleschote	

**Für die Garnitur:**

50 g Zucker	1 EL Puderzucker	1 Bund Minze
-------------	------------------	--------------

Für den Safran-Crêpe 20 Gramm Butter zerlassen. Aus zerlassener Butter, Ei, Milch, Mehl, Safranpulver, Bourbon-Vanillezucker und einer Prise Salz einen Teig zubereiten. Teig 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für das Erdbeer-Püree Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Drei Erdbeeren beiseitelegen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Zitrone halbieren und auspressen. Erdbeeren in eine Schüssel geben und mit Vanillemark, ein Esslöffel Zitronensaft und vier Esslöffel Puderzucker pürieren.

Teigmasse aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Pfanne 20 Gramm Butter erhitzen und Crêpes ausbacken. Crêpes mit der Hälfte des Erdbeer-Pürees bestreichen und aufrollen.

Andere Hälfte des Pürees in einem Topf erhitzen, Waldbeeren-Likör unterrühren. Drei beiseitegelegte Erdbeeren in Scheiben schneiden und zu dem Erdbeer-Waldbeeren-Likör-Püree geben.

Für den Minz-Zucker Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. In einem Mörser mit Zucker vermengen.

Safran-Crêpes mit Erdbeer-Püree und Minz-Zucker anrichten, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Manfred Königs am 14. April 2016

## Schoko-Küchlein mit flüssigem Kern

**Für zwei Personen**

**Für das Schokoküchlein:**

100 g Zartbitterschokolade	3 Eier	35 g Mehl
100 g Zucker	100 g Butter	

**Für die Garnitur:**

50 ml Schlagsahne	1 Prise Vanillezucker	$\frac{1}{2}$ Birne
1 Scheibe Orange	20 g Blaubeeren	

Den Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schokoküchlein Schokolade hacken und mit der Butter in einem Topf langsam schmelzen lassen. Zucker mit den Eiern aufschlagen. Schokolade mit der Zucker-Ei-Mischung verrühren und Mehl dazugeben. Masse in eine Form geben und 10 Minuten im Ofen backen.

Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen.

Früchte waschen und dekorativ zurechtschneiden.

Das Schokoküchlein mit Sahne und Früchten anrichten und servieren.

Sidney Schlange am 11. Februar 2016

## Schoko-Küchlein mit marinierten Orangen-Filets

**Für zwei Personen**

**Für das Schokoküchlein:**

100 g Zartbitterkuvertüre	100 g Vollmilchkuvertüre	6 Eier
200 g Butter	100 g Zucker	100 g Mehl
Puderzucker		

**Für die Orangenfilets:**

1 Orange	200 ml Orangensaft	50 ml Amaretto
1 Zweig Minze	1 Zimtstange	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Küchlein Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen. Eier und Zucker circa drei Minuten mit einem Schneebesen aufschlagen. Schoko-Butter und Mehl vorsichtig unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Servierringe mit Durchmesser acht Zentimeter mit Backpapier auskleiden und etwas überstehen lassen. Schokoladenmasse einfüllen und circa acht Minuten backen.

Orange sorgfältig schälen und filetieren. Orangensaft und Amaretto mit einer Zimtstange aufkochen lassen und damit die Orangenfilets marinieren. Minze waschen, trocknen und vom Stiel zupfen. Blätter klein hacken und unterheben.

Die Schokoküchlein aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen. Servierringe und Backpapier entfernen, auf Tellern mit den Orangenfilets anrichten, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Marko Dietrich am 07. Januar 2016

## Vanille-Tonkabohnen-Eis

**Für zwei Personen**

**Für das Eis:**

4 Eier	100 g Zucker	130 g Mascarpone
300 ml Sahne	200 ml Milch (3,5 %)	2 Tonkabohnen
2 Vanilleschoten	2 Zimtblüten	3 Kardamomkapseln
1 Zimtstern	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	Minze

Für das Eis Eier aufschlagen und trennen. Eigelb und Zucker schlagen, bis die Masse dick und cremig ist. Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Etwas Tonkabohne dazureiben. Restliche Tonkabohnen mit Milch, Sahne, Vanillemark und den weiteren Gewürzen in einen Topf geben und aufkochen lassen (maximal 75 Grad).

Den Topf von der Herdplatte nehmen. Eine kleine Menge der Mischung zu der Eigelbmasse geben und verrühren. Diese Mischung wiederum zurück in den Topf gießen. Die Flüssigkeit unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie etwas eindickt. Die richtige Konsistenz ist erreicht, wenn man einen Löffel in die Masse taucht und beim Pusten auf dem Löffelrücken kleine wellenförmige Linien entstehen. Etwas Tonkabohne in die Masse reiben. Die Masse vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Gewürze entfernen. Mascarpone einrühren, Eismasse durch ein Sieb in die Eismaschine geben und die Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

Eis auf Tellern anrichten, mit Zimt und Minze garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 10. März 2016

# Wildbeeren-Crumble, Rosmarin, Orangen-Quark, Minzzucker

## Für zwei Personen

### Für den Crumble:

100 g Himbeeren	100 g Blaubeeren	100g Brombeeren
100 g Johannisbeeren	1 Zitrone	50 g weiche Butter
1 Zweig Rosmarin	50 g Mehl	60 g Zucker
1 Vanilleschote	1 Msp. gemahlene Kardamonkapseln	Puderrucker
Salz		

### Für den Orangenquark:

1 Orange, davon Saft und Abrieb	100 g Magerquark	1 EL Blütenhonig
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	2 EL Zucker	

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Streusel die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Mehl, gehackte Rosmarin, Kardamon, Zucker, eine Prise Salz und Butter in Flöckchen mit dem Knethaken des Handrührgerätes verrühren, bis alles zu großen Streuseln wird. Eventuell mit den Händen weiter zu Streuseln verarbeiten.

Beeren verlesen. Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Mark einer Vanilleschote herauskratzen. Zitronensaft und Vanillemark zu den Beeren geben und alles gut vermengen. Zuerst die Beere, dann obenauf die Streusel auf zwei kleine Auflaufförmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen.

Honig in den Quark einrühren. Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Von der anderen Hälfte Zesten abreiben. Saft und Zesten in den Quark einrühren.

Minzblätter waschen, trocknen und von den Stielen zupfen. Minzblätter mit dem Zucker im Mörser zerdrücken.

Den Wildbeer-Crumble mit Rosmarin auf Tellern anrichten mit Puderrucker bestäuben, den Orangenquark daneben anrichten, mit Minzzucker betreuen und servieren.

Manfred Königs am 14. März 2016

**Fisch**

# Bouillabaisse mit Rouille

## Für zwei Personen

### Für die Rouille:

1 Zehe Knoblauch	1 rote Peperoni	1 Ei
2 Scheiben Weißbrot	100 ml Kalbsfond	100 ml Olivenöl
5 Safranfäden	Piment-d'-Espelette	Salz, Pfeffer

### Für die Suppe:

300 g gemischte Fischfilets	10 Garnelen	2 Speisezwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Fenchel	2 kleine festk. Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Bio-Orange	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	4 geschälte Dosen-Tomaten
100 ml Orangensaft	50 ml trockener Weißwein	500 ml Fischfond
500 ml Gemüsfond	4 cl Anislikör	4 cl Noilly-Prat
1 TL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
10 Safranfäden	1-2 TL Fenchelsamen	Olivenöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	1 französisches Weißbrot	100 ml Olivenöl

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rouille Rinde des Weißbrots entfernen. Brot würfeln, mit Kalbsfond bedecken und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Safranfäden mit wenig Fond verrühren. Knoblauch abziehen, Peperoni waschen, halbieren und entkernen. Knoblauch und Peperoni im Mixer fein zerkleinern. Weißbrot ausdrücken, ebenfalls in den Mixer geben und gründlich zerkleinern. Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen. Safran und Eigelb ebenfalls in den Mixer geben. Olivenöl tropfenweise und dann in einem dünnen Strahl zugeben, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Rouille mit Piment d'espelette abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten aus der Dose abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Orange waschen, trocken reiben und Schale dünn abschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Fenchelsamen mit der Hälfte der Petersilie anschwitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und die Hälfte des Fenchels dazugeben und farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüse- und Fischfond hinzugeben. Tomaten, Thymian und Orangenschale in den Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Safran in Fond auflösen. Zur Suppe geben und mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. Mit Noilly Prat abschmecken.

Zitrone auspressen. Fischfilets und Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Garnelen bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Dann in die Suppe geben, fünf Minuten ziehen lassen. Orangenschale entfernen.

Anderer Hälfte des Fenchels in Olivenöl anbraten. Mit Anislikör ablöschen. Orangensaft zugeben, Fenchel kurz dünsten.

Weißbrot aufschneiden. Scheiben mit Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 180 Grad drei Minuten knusprig backen.

Fenchel-Tomaten in Teller geben. Garnelen und Fischfilets darauf anrichten. Dann Suppe durch ein Sieb aufgießen. Mit anderer Hälfte der Petersilie garnieren. Mit gerösteten Weißbrotscheiben und der Rouille anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 12. April 2016

# Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Ceviche:

1 Heilbuttfilet à 160 g, (Sushi-Qualität)	1 Chilischote	1 Zehe Knoblauch
2 Rote Zwiebeln	3 Limetten	3 EL Olivenöl
4 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette	Meersalz
Pfeffer		

### Für die Guacamole:

2 mittelgroße Ochsenherztomaten	1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 grüne Chilischote	2 reife Hass-Avocados	1 Limette
4 EL Walnussöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz
Pfeffer		

### Für den Quinoa-Salat:

100 g Quinoa	1 reife Hass-Avocado	1 Limette
70 g Feta	100 ml Geflügelfond	1 EL Avocado-Öl
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette	Salz
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 Zitrone	20 g Portulak	20 g Tortilla-Chips
-----------	---------------	---------------------

Für die Ceviche-Zubereitung Fischfilet waschen, trockentupfen und in dünne Tranchen schneiden. Knoblauch abziehen und über den Fisch raspeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebeln abziehen, fein hobeln und für etwa 1 Minute in kaltes Wasser legen. Anschließend Zwiebeln auf dem Fisch verteilen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft über den Fisch geben, 20 Minuten lang ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein hacken. Koriander und Chili zum Fisch geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken, mit Olivenöl beträufeln.

Für die Guacamole Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und auch klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Avocados längs halbieren und Steine entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in eine Schüssel geben. Limette halbieren, auspressen und Saft zur Avocado geben. Walnussöl hinzufügen und Masse mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Koriander dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Quinoa-Salat Quinoa in 150 ml Wasser und dem Geflügelfond 20 Minuten lang kochen lassen. Abkühlen lassen. Minze abbrausen, trockentupfen und Blätter abzupfen. Feta zerbröseln und mit Minze vermengen. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado längs halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Aus dem Fruchtfleisch 6 Würfel für die Garnitur schneiden. Rest der Avocado zerdrücken und mit der Käse-Minz-Mischung vermengen. Quinoa dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Avocado-Öl, Limettensaft und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Garnitur Portulak abbrausen und trockenwedeln. Zitrone abbrausen, trockenreiben und in Scheiben schneiden.

Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat auf Tellern anrichten, mit Tortilla-Chips, Portulak und Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Ulrich Enderle am 31. Mai 2016

# Champagner-Trüffel-Risotto mit Ofen-Makrele

**Für zwei Personen**

**Für den Risotto:**

100 g Risotto-Reis	1 schwarzer Trüffel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	25 g Parmesan	100 ml Champagner
300 ml Gemüsefond	1 TL Trüffelöl	100 g Crème-fraîche
1 Bund Kerbel	1 Bund Petersilie	50 g Butter

**Für den Fisch:**

2 Makrelenfilets á 125 g	1 Tomate	1 Zitrone
2 EL Zucker	1 Zimtstange	1 Vanilleschote
1 Bund Koriander	2 EL Olivenöl	Salz

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ein Stück Backpapier in Wasser einweichen. Makrelenfilet waschen, trockentupfen und auf das Backpapier legen. Tomate in Scheiben schneiden und den Fisch damit belegen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und dieses mit dem Zucker sorgfältig vermengen.

Vanillezucker über die Tomaten streuen und eine Prise Zimt darauf reiben. Mit Olivenöl und Saft der Zitrone beträufeln. Das Backpapier zusammen falten und circa 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond in einem Topf erwärmen. In einem weiteren Topf einen Teelöffel Butter mit Trüffelöl schmelzen. Schalotte und Knoblauch dazugeben und zwei Minuten dünsten. Risotto-Reis hinzufügen und eine Minute mitbraten. Mit Champagner ablöschen und eine Kelle Fond dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond angießen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, Risotto vom Herd nehmen.

Petersilie und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Mit Crème fraîche, Butter, geriebenen Parmesan zum Risotto geben. Den Trüffel hobeln, hinzufügen und kurz mitziehen lassen.

Den Fisch aus dem Backpapier herausnehmen und mit Salz und gehacktem Koriander bestreuen. Das Champagner-Trüffel-Risotto mit Ofen-Makrele auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Globerger am 22. Februar 2016



## Dorade mit dreierlei Gratin und Sekt-Sahne-Soße

### Für zwei Personen

#### Für die Dorade:

2 Doraden, à 450 g	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	2-3 Stängel Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

#### Für das Gratin:

4 vorw. festk. Kartoffeln	4 Möhren	1 Knollensellerie
50 g Parmesan	1 Zehe Knoblauch	50 g Butter
40 ml Panna-da-cucinare		

#### Für die Sauce:

250 ml Fischfond	20 ml trockener Rieslingsekt	10 ml Panna-da-cucinare
1 Bund Thymian	Salz	Pfeffer

Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gratin Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter mit Knoblauch in einem Topf erwärmen, über die Scheiben gießen und Panna da cucinare dazugeben. Parmesan reiben. Abwechselnd Karotten-, Kartoffeln- und Selleriescheiben auf Backblech legen, salzen mit Parmesan bestreuen. Im Ofen 20 Minuten goldbraun backen.

Für die Dorade Fisch waschen und trocken tupfen. Am Rücken entlang der Gräten beidseitig einschneiden. Am Kopf- und Schwanzende die Knochen lösen. Die entstandenen Filets entgräten. Topf mit Öl erwärmen die Karkasse darin leicht anbräunen. Zwiebel abziehen, klein schneiden, dazugeben mit Wasser ablöschen. Etwas Dill und Petersilie dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen und als Fond für die Sauce verwenden. Haut der Doradenfilets leicht einschneiden. Knoblauch abziehen und über der eingeschnittenen Doradenhaut mithilfe einer Knoblauchpresse verteilen. Mit Salz und buntem Pfeffer würzen. Pfanne mit Öl erhitzen und Filets auf der Hautseite knusprig braten, kurz wenden, nachwürzen und etwas Zitronenschale darauf abreiben.

Für die Sauce Fischfond in einem Topf reduzieren mit Panna da cucinare vermischen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten mit Sekt vermischen.

Gratin auf Teller geben, Dorade danebenlegen, Sauce darüber geben, mit Petersilie, Dill und Thymian garnieren und servieren.

Wilhelm Dammann am 28. Januar 2016

# Fisch-Frikadellen mit Nordseekrabben-Speck-Topping

## Für zwei Personen

### Für die Fisch-Frikadellen:

1 Lachsfilet à 250 g	1 Kabeljaufilet à 200 g	450 g mehlig. Kartoffeln
1 Zitrone	1 TL Kapern	1 Ei
2 TL Crème-double	1 TL Dijon-Senf	120 g Panko
20 ml trockener Weißwein	1 TL Sojasauce	1 EL Olivenöl
1 Bund Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	4 Stängel Borretsch
1 EL Mehl	3 EL Butter	4 TL Sonnenblumenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

### Für das Topping:

150 g Nordseekrabben	50 g Speckwürfel
----------------------	------------------

### Für das Gurken-Pak-Choi-Gemüse:

1 Nostrano-Gurke	1 Pak Choi	1 kleine rote Zwiebel
1 rote Chilischote	1 EL Reisessig	1 EL Sesamöl
1 EL Zucker	1 EL Chilisauc	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL Sonnenblumenöl		

### Für den Dill-Dip:

150 g griechischer Joghurt	30 ml Cidre	1 Bund Dill
1 Stange Zitronengras	Puderezucker	Himalaya-Salz
Weißer Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 Stück Fischhaut	1 TL rosa Pfefferkörner
-------------------	-------------------------

Für die Kartoffeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Für den Fisch in einem Topf Wasser auf circa 60 bis 80 Grad erhitzen. Für das lauwarme Gemüse Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Fisch-Frikadellen Fischfilets kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Sojasauce, Pfeffer, Olivenöl und Weißwein in einem Plastikbeutel einschweißen und bei konstanter Wassertemperatur fünf Minuten garen. Fisch aus dem Beutel nehmen und zerkleinern.

Kartoffeln schälen und weich kochen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Estragon und Borretsch abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben. Fisch, Kartoffeln, Kapern, Estragon, Borretsch, Zitronenabrieb, Senf und Crème double miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit Muskatnuss abschmecken.

Aus der Masse Frikadellen formen. Ei aufschlagen und verquirlen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Panko vermengen. Frikadellen mehlieren, in Ei und Petersilien-Panko-Mischung wenden. Sonnenblumenöl erhitzen, Frikadellen braten. Butter zum Aromatisieren dazugeben. Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen.

Für das Topping Speck in einer Pfanne ohne Fett kross auslassen. Nordseekrabben kalt abbrausen, trockentupfen und zum Speck geben.

Für das Gurken-Pak-Choi-Gemüse Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Pak Choi abbrausen, Strunk entfernen und Blätter klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebeln glasig anschwitzen, Gurken und Pak Choi dazugeben. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Chili, Koriander, Reisessig, Sesamöl, Zucker und Chilisauc mit Gurken, Pak Choi und Zwiebeln vermengen und warm stellen. Für

den Dill-Dip Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitronengras waschen und in feine Ringe schneiden. Joghurt mit Cidre, Dill und Zitronengras vermengen, mit Puderzucker abschmecken und mit Himalaya-Salz und weißem Pfeffer würzen.

Für die Garnitur rosa Pfeffer grob zermörsern. Fischhaut zwischen zwei Blätter Backpapier geben, mit einer Pfanne beschweren und im Ofen bei 150 Grad kross ausbacken.

Fisch-Frikadellen mit Nordseekrabben-Speck-Topping, lauwarmem Gurken-Pak-Choi-Gemüse und Dill-Dip auf Tellern anrichten, mit rosa Pfeffer und Fischhaut garnieren und servieren.

Tamara Frey am 30. Mai 2016

# Fish and Chips mit dreierlei Mayonnaise-Dip

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

200 g Kabeljau	100 g Sardellen	100 g Calamaretti
2 Eier	190 g Mehl	200 g feiner Maisgrieß
200 g Panko	1 TL Backpulver	90 ml Export-Bier
Mehl	Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

**Für die Chips:**

2 festk. Kartoffeln	2 Süßkartoffeln	500 ml Apfelsaft
Sonnenblumenöl	Salz	

**Für die Mayonnaise-Dips:**

2 Eier	75 g Crème-fraîche	3 TL mittelscharfer Senf
2 EL flüssiger Blütenhonig	2 TL Wasabipaste	100 ml Aceto Balsamico
3 EL Kürbiskernöl	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Chips Öl in der Fritteuse auf 130 Grad erhitzen.

Für den Fisch Bierteig herstellen. Dafür Eier trennen. Mehl, 1 TL Salz, Backpulver und Bier mit Eigelben vermengen und mit einem Schneebesen glattrühren. Eiweiße und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Zum Bierteig geben und behutsam unterheben.

Für die Chips Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden. Für circa 5 Minuten in Apfelsaft legen, dann trockentupfen. Kartoffelstifte in der Fritteuse für etwa 5 Minuten vorgaren, ohne dass sie Farbe annehmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend ein zweites Mal bei 170 Grad goldbraun ausbacken. Wieder auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Kabeljau, Sardellen und Calamaretti waschen und trocken tupfen. Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Bierteig wenden. Sardellen mehlieren, in Bierteig und Panko wenden. Calamaretti ausschließlich in Maisgrieß wenden. Kabeljau, Sardellen und Calamaretti portionsweise in der Fritteuse etwa 4 Minuten im 170 Grad heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise Eier trennen. Eigelbe mit 1 TL Senf in einer großen Rührschüssel mit einem Schneebesen vermengen. Hälfte des Sonnenblumenöls tröpfchenweise unterschlagen. Restliches Sonnenblumenöl in einem dünnen Strahl dazugeben und mit dem Stabmixer mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Für die Dips Mayonnaise in drei gleich große Portionen teilen. Balsamico in einem offenen Topf bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen, abkühlen lassen und mit einer der Mayonnaise-Portionen, Salz und Pfeffer verrühren. Dill abbrausen und trockenwedeln, Spitzen hacken und mit Honig, Crème fraîche, restlichem Senf, Salz, Pfeffer und der zweiten Mayonnaise-Portion vermengen. Das letzte Drittel der Mayonnaise mit Wasabipaste, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Fish and Chips in eine Pergamenttüte geben. Mit dreierlei Mayonnaise-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Enderle am 01. Juni 2016

# Konfiertes Saibling-Filet, Gewürz-Omelette, Tomaten-Honig

Für zwei Personen

## Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets à 150 g	$\frac{1}{2}$ EL Sardellen	150 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian	Meersalz	$\frac{1}{2}$ EL Salz
$\frac{1}{2}$ EL Schwarzer Pfeffer		

## Für das Gewürzomelette:

5 g Zwiebelsprossen	2 Eier (Größe M)	5 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Crème-double	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Msp. mildes Currypulver
1 Msp. scharfes Paprikapulver	1 Prise Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Für den Tomaten-Honig:

1 Rispe Cocktail-Strauchtomaten	2 Zehen Knoblauch	500 ml Tomatensaft
80 g kalte Butter	2 EL flüssiger Blütenhonig	50 g Puderzucker
$\frac{1}{4}$ Stange Zitronengras	Olivenöl	Salz
Weißer Pfeffer		

Für den Saibling Fisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Thymian abbrauen und trockenwedeln. Olivenöl, Sardellenfilets und Thymian in einem Topf auf circa 60 Grad erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd ziehen und Saiblingsfilets etwa fünf Minuten darin ziehen lassen. Aus dem Öl nehmen und mit Meersalz bestreuen.

Für das Gewürzomelette einige Zwiebelsprossen für die Garnitur beiseitelegen. Eier aufschlagen. Gewürze, Crème double und Zwiebelsprossen dazugeben und alles mit dem Stabmixer kräftig durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zerlassen und dazugeben. Unter Rühren zu einer cremigen Masse pürieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Masse darin zu einem ovalen Omelette ausbacken.

Für den Tomaten-Honig Tomatensaft mit Honig und Zitronengras in einer Pfanne auf etwa 100 Milliliter reduzieren lassen. Kalte Butter dazugeben und mit einem Stabmixer aufmontieren. Mit Salz und Weißem Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls dazugeben. Tomaten waschen, trockenreiben und im Olivenöl anschwitzen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Salz und Weißem Pfeffer würzen.

Konfiertes Saiblingsfilet, Gewürzomelette mit Zwiebelsprossen, Tomaten-Honig mit Zitronengras und Strauchtomaten anrichten und servieren.

Tamara Frey am 04. Mai 2016

# Lachs mit Erbsen-Püree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Tranchen Lachs, à 150 g    1 Zitrone    Rapsöl, Salz, Pfeffer

**Für das Erbsenpüree:**

150 g Erbsen    1 Schalotte    25 g Butter

50 ml Geflügelfond    1 Muskatnuss    Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

50 g Zuckerschoten    50 g Erbsen    25 g Erbsensprossen

1 Zweig Minze    1 EL Rapsöl     $\frac{1}{2}$  EL Weißweinessig

2 TL Ahornsirup    Salz    Pfeffer

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Sieden bringen.

Für das Erbsenpüree Schalotte abziehen und fein hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Erbsen darin anschwitzen. Geflügelfond angießen und Erbsen bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten zugedeckt garen. Mit der restlichen Butter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat Zuckerschoten putzen und mit den Erbsen 2-3 Minuten im Salzwasser garen. Erbsensprossen und Minze waschen und abzupfen. Erbsen kalt abschrecken und mit Minze und Erbsensprossen in eine Schüssel geben. 1 EL Rapsöl, Weißweinessig und Ahornsirup verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Erbsen-Zuckerschoten-Salat geben.

Für den Lachs Zitrone auspressen. Lachstranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite 5 Minuten anbraten. Wenden und eine weitere Minute braten.

Gebratenen Lachs mit Erbsenpüree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Sidney Schlange am 11. Februar 2016

# Lachs mit Weißwein-Käse-Soße und Sepia-Bandnudeln

## Für zwei Personen

### Für die Nudeln:

150 g Hartweizengrieß      150 g Mehl      1 Ei  
40 g Sepia-Tinte

### Für die Sauce:

100 ml trockener Weißwein    100 ml Gemüsefond    150 g Gruyère-Käse  
1 Schalotte                    1 Knoblauchzehe      1 rote Chili  
100 g Crème-fraîche          1 EL Butter            1 Bund Schnittlauch  
Salz                              Pfeffer

### Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g          1 rote Chili            1 Zitrone  
1 Butter                        Olivenöl                Salz  
Pfeffer

Für die Nudeln Mehl und Grieß mischen, das Ei hinein schlagen, eine gute Prise Salz, 1 EL Olivenöl und 20 Gramm Sepia-Tinte hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ein Esslöffel Butter im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit Weißwein ablöschen und Fond angießen. Käse hobeln, mit Crème fraîche einrühren und circa fünf Minuten köcheln lassen.

Nudeln mit der Nudelmaschine ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Das Nudelwasser kräftig salzen und den Rest der Sepia-Tinte hinzugeben. Die Nudeln circa drei Minuten darin kochen. Nach dem Abtropfen mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für den Lachs diesen waschen, trockentupfen und in je einen Esslöffel Butter und Olivenöl anbraten. Chilischote halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Chili in die Pfanne geben und den Lachs mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, in feine Röllchen schneiden und in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce auf den Teller geben und den Lachs in die Mitte setzen. Nudeln als Nest auf dem Lachs anrichten und mit etwas Käse bestreuen.

Melanie Globerger am 24. Februar 2016

# Lachs-Filet mit Orangen-Senf-Soße und Orangen-Linsen

**Für zwei Personen**

**Für das Lachsfilet:**

2 Lachsfilets à 250 g

1 EL Butterschmalz

3 Zehen Knoblauch

Salz

2 Zweige Thymian

Pfeffer

**Für die Orangen-Senf-Sauce:**

1 Schalotte

80 ml Sahne

Salz

1 Zehe Knoblauch

40 ml trockener Weißwein

Pfeffer

30 g Butter

$\frac{1}{2}$  EL Orangensenf

**Für die Orangen-Linsen:**

200 g gelbe Linsen

300 ml Fischfond

Butter

2 Orangen

100 ml trockener Weißwein

Salz

50 g Butter

3 Zweige Thymian

Pfeffer

**Für den Schalotten-Spinat:**

200 g Babyspinat

30 g Butter

3 Schalotten

Muskatnuss

3 Zehen Knoblauch

Salz

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Lachsfilet Fisch waschen, trocken tupfen. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Lachs, Thymian und Knoblauch zugeben. Lachs von jeder Seite eine Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen zehn bis zwölf Minuten fertig garen.

Für die Orangen-Senf-Sauce Schalotte und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, Knoblauch und Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Orangensenf hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Orangen-Linsen Orangen halbieren und auspressen. Butter erhitzen, Linsen zugeben und anschwitzen. Mit 100 Milliliter Orangensaft ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, ebenfalls zugeben und bei mittlerer Hitze Linsen weich kochen. Fischfond und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 50 Gramm Butter unterrühren.

Für den Schalotten-Spinat Spinat waschen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat zugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Lachsfilet mit Orangen-Senf-Sauce, Orangen-Linsen und Schalotten-Spinat auf einem Teller anrichten und servieren.

Manfred Königs am 14. April 2016



# Lachs-Maultaschen in Riesling-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Mehl	2 Eier	2 TL neutrales Öl
200 ml Rote-Bete-Saft	1 TL feines Salz	

### Für die Lachsfarce:

200 g gefrorenes Lachsfilet	100 g Räucherlachs	2 Scheiben Toastbrot
1 Stück Meerrettich à 3 cm	1 Zitrone	2 Eier
50 ml Sahne	1 Bund Dill	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Rieslingsauce:

150 ml trockener Riesling	150 ml Fischfond	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	125 ml Sahne	5 EL Butter
6 Senfsaatkörner	1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss
1 TL Zucker	1 EL Mehl	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

### Für das Knusper-Stroh:

1 große Karotte	1 Zucchini	200 ml Frittieröl
-----------------	------------	-------------------

Für den Nudelteig Mehl, Eier, Öl, zwei Esslöffel Rote-Bete-Saft und Salz mit den Händen zu einem Teig kneten. Mit der Küchenmaschine ausrollen und kalt stellen.

Für den Rieslingsauce die Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter und einem Teelöffel Zucker anschwitzen. Mit Riesling und Fischfond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Senfsaatkörner und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit abgezo- gener Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, Muskatnussabrieb und Zucker hinzugeben. Knoblauchzehe entfernen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Sauce reduzieren. Zum Schluss die Reduktion durch ein feines Sieb gießen mit Sahne und Mehl binden. Mit der übrigen Butter aufmontieren und geschlagene Sahne unterheben.

Für die Lachsfarce Lachs waschen und trockentupfen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und den Meerrettich fein hobeln. Lachs grob zerteilen und mit Toastbrot, Zitronensaft, Eier, Sahne, Meerrettich, Dill, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer in die Moulinette geben und zu einer Farce zerkleinern. Räucherlachs klein schneiden und untermischen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine ausbreiten, Lachsfarce darauf platzieren und zu Maultaschen formen. Einen Topf mit Wasser, Salz und 200 Milliliter Rote-Bete-Saft zum Kochen bringen. Die Maultaschen in kochendem Rote-Bete-Wasser circa zehn Minuten gar kochen. Für das Knusperstroh die Karotte schälen und von den Enden befreien und die Zucchini waschen. Feine Streifen von Karotte und Zucchini mit einem Juliennehobel schneiden und kurz im Frit- tieröl braten.

Die Lachsmaultaschen mit Rieslingschaum und Knusperstroh in einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 22. Februar 2016

# Quesadilla mit Steinbutt, Nordsee-Krabben, Guacamole

**Für zwei Personen**

**Für die Tortillas:**

60 g Mehl	2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Backpulver
1 TL Puderzucker	1 TL Kurkuma	1 TL Salz

Mehl

**Für die Füllung:**

1 Steinbutt-Filet à 150 g	50 g Nordseekrabben	1 rote Paprika
8 kleine braune Champignons	1 Rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Limette	75 g geriebener Cheddar	20 ml Sherry
2 EL Tomatenketchup	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL getrockneter Oregano
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL mildes Chilipulver	1 EL milde Chiliflocken

Mehl  
Pfeffer  
Olivenöl  
Salz

**Für die Guacamole:**

1 Tomate	1 weiße, süße Zwiebel	1 reife Avocado
1 Limette	1 EL Worcester-Sauce	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Tortilla-Fladen Mehl, 4 EL Wasser, Öl, Salz, Kurkuma, Puderzucker und Backpulver zu einem elastischen Teig kneten. Teig teilen und jeweils eine Kugel formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teigkugeln zu circa 1 mm dicken, runden Fladen ausrollen. Pfanne erhitzen, Tortillas von beiden Seiten jeweils eine Minute ausbacken.

Für die Füllung Fischfilet und Nordseekrabben kalt abrausen und trockentupfen. Limette abrausen, abtrocknen und Schale abreiben, dann Saft auspressen. Steinbutt mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und auf der Fleischseite mit Limettensaft beträufeln. Hautseite mehlieren. Olivenöl erhitzen, Fisch auf der Hautseite knusprig anbraten, dann Filet halbieren.

Für das Gemüse Knoblauch abziehen und fein hacken. Ketchup mit Sherry mischen. Oregano, Chilipulver, Kreuzkümmel, etwas Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermischen. Würzmarinade beiseite stellen. Koriander abrausen, trockenwedeln, klein hacken. Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln, Champignons und Paprika scharf anbraten und mit der Würzmarinade ablöschen. Kurz reduzieren, mit Koriander vermengen und beiseite stellen.

Für die Guacamole Tomate abrausen, trockenreiben, Strunk entfernen, filetieren und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Avocado teilen, von Schale und Kern befreien. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Limette halbieren, Saft auspressen und zur Avocado geben. Tomaten- und Zwiebelwürfel sowie Worcester-Sauce hinzufügen, mit Kreuzkümmel abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abrausen, trockenwedeln, klein hacken und unter die Guacamole heben.

Tortillafladen bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und jeweils 2 EL des geriebenen Cheddars darauf verteilen. Gemüse, Fisch und Nordseekrabben jeweils auf eine Hälfte des Fladens geben und zusammenklappen. Von beiden Seiten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Quesadilla und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Zwick am 01. Juni 2016

## Rotbarben-Filet mit Safran-Risotto, Petersilien-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rotbarbenfilet:**

2 Rotbarbenfilets à 150 g    Butter    Salz, Pfeffer

**Für das Safran-Risotto:**

2 Schalotten    1 Zehe Knoblauch    150 g Risotto-Reis  
100 g Parmesan    50 g Butter    100 ml trockener Weißwein  
1 L Geflügelfond    30 Safranfäden    Kurkuma  
Olivenöl    Salz    Pfeffer

**Für die Sauce:**

$\frac{1}{2}$  Schalotte    2 weiße Champignons    1 kleine mehlig. Kartoffel  
200 g kalte Butter    500 ml Geflügelfond    100 ml trockener Riesling  
200 ml Schlagsahne    4 cl Gin    1 EL Speisestärke  
1 Bund krause Petersilie    15 Wacholderbeeren    10 Pimentkörner  
1 EL Rapsöl    Muskatnuss    Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rotbarbe Fischfilets waschen, trocken tupfen und von Gräten und Schuppen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter zerlassen. Filets auf der Hautseite anbraten und dann auf der Fleischseite in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben. Ein Flöckchen Butter auf die Haut der Filets setzen. Filets bei 100 Grad für fünf bis zehn Minuten garen.

Für das Safran-Risotto Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Safranfäden in etwas Geflügelfond einweichen und mit einer Prise Kurkuma zum Risotto geben. Unter ständigem Rühren Geflügelfond aufgießen. Parmesan reiben. Am Ende der Garzeit Parmesan und Butter unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Petersilien-Wacholder-Sauce Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf Rapsöl erhitzen und Schalotte, Champignons und Kartoffel darin anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, mit Fond auffüllen. Wacholderbeeren und Pimentkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, mörsern und in die Sauce geben. Flüssigkeit auf zwei Drittel der Menge reduzieren, Schlagsahne dazugeben, mit Stärke binden. Sauce durch ein Sieb passieren und im Küchenmixer unter Zugabe der Petersilie mixen. Kalte Butter zum Binden zur Sauce geben. Mit Gin und Muskatnuss abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotbarbenfilet mit Safran-Risotto und Petersilien-Wacholder-Sauce anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 14. April 2016

# Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Mousseline, Karotten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Rotbarschfilets à 200 g                      Olivenöl                      Salz, weißer Pfeffer

**Für das Püree:**

3 Kartoffeln, weichk.                      150 ml Vollmilch                      100g kalte Butter  
1 EL grobes Salz                      Pfeffer

**Für die Soße und den Schaum:**

1 L Karottensaft                      5 g Lecithin                      1 Prise Piment-d´Espelette  
kalte Butter                      Salz

**Für die Garnitur:**

1 Scheibe Toast                      30g Baby-Leaf-Salat                      30g Butter

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln schälen und in ausreichend Kochwasser weich garen. Anschließend abgießen und mit einem Stampfer bearbeiten. Bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren eine Minuten ausdampfen lassen.

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze, die kalten Butterwürfel nach und nach unter ständigem Rühren in das Püree einarbeiten, bis das Püree glatt und cremig wird. Die warme Milch nach und nach einarbeiten, bis die Milch vollständig absorbiert wurde. Mit etwas Salz würzen.

Das Toast von der Rinde befreien und in Scheiben schneiden. Etwas Butter in einem Topf zerfließen lassen und den Toast damit bepinseln. Die Toaststreifen um einen Servierring legen. Nun mit Alufolie umwickeln und im Ofen einige Minuten goldbraun rösten.

Das Rotbarschfilet in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Die Haut einritzen. Eine Pfanne etwas erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, das Olivenöl zugeben und die Filets auf der Hautseite kurz braten. Die Filets umdrehen, die Hitze reduzieren.

Für die Karottensauce 800 Milliliter Karottensaft in einen großen Behälter geben. Lecithin hinzufügen. Mit einem Pürierstab bearbeiten, bis ein Schaum entsteht.

Den restlichen Karottensaft in einem Topf erhitzen. Um die Hälfte einreduzieren lassen. Mit Butter montieren. Mit Salz und Piment d´Espelette würzen.

Die Mousseline in einem Spritzbeutel geben und auf Tellern anrichten. Den Fisch über die Mousseline legen. Die Toaststreifen darauf legen. Karottensauce neben dem Fisch verteilen. Mit Baby Leaf Blätter dekorieren.

Rotbarschfilet mit Kartoffel-Mousseline, Karottensauce und Karottenschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Bidault am 21. April 2016

# Seeteufel-Burger mit Jacobsmuschel, Paprika-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Brötchen-Teig:

2 Eier	100 g kalte Butter	300 g Mehl
2 TL Backpulver	100 ml Kokosmilch	2 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam	1 TL Salz	

### Für den Seeteufel:

2 Seeteufel-Filets à 300 g	4 Jacobsmuscheln	6 Zehen Knoblauch
1 Orange	1 Stange Zitronengras	1 Bund Thymian
2 EL Mehl	70 g Butter	3 EL Rapsöl
Rosenblütensalz	Salz	Pfeffer

### Für die Paprika-Mayonnaise:

1 gelbe Paprika	1 orange Paprika	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Ei	160 ml mildes Rapsöl	1 TL rote Thai-Currypaste
2 EL flüssiger Blütenhonig	Chili	Salz

### Für den Portulak-Spinat-Salat:

100 g Portulak	100 g Babyspinat	30 ml Krustentierfond
1 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

2 Scheiben Serrano-Schinken	30 ml Crème-fraîche	1 EL Thymianblüten
-----------------------------	---------------------	--------------------

Für die Brötchen Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter ins Tiefkühlfach geben. Für den Seeteufel Wasser zum Kochen bringen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Paprika Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen., Für den Brötchen-Teig Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Butter mit einer Reibe dazu reiben. Zu einem bröseligen Teig kneten. Eier aufschlagen, ein Ei trennen. Ganzes Ei und Eigelb mit Kokosmilch verquirlen, zur Mehl-Butter-Mischung geben und zu einem glatten Teig kneten. Mit Hilfe eines Servierings Brötchen formen. Eiweiß mit einer Gabel leicht schaumig schlagen, Brötchen damit bestreichen. Oberseite der Brötchen in Sesam wälzen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 220 Grad 15-20 Minuten backen., Für den Fisch Seeteufel und Jacobsmuscheln kalt abbrausen und trocken tupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Zwei Zehen in schmale Scheiben schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Seeteufel zurechtschneiden. Mit einem Messer kleine Schlitze ins Seeteufel-Filet schneiden, Knoblauchscheiben hineinstecken. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Rapsöl erhitzen, Zitronengras anklopfen und mit einer angedrückten Knoblauchzehe dazugeben. Fisch kurz anbraten, dann auf Backpapier im Ofen bei 180 Grad 5 Minuten garen, dabei einmal wenden. Jacobsmuscheln mit Rapsöl, 3 angedrückten Knoblauchzehen und Thymian in einer Grillpfanne anbraten. Mit Rosenblütensalz und Pfeffer würzen. Orange auspressen. Orangensaft und Butter zur Jacobsmuschel geben. Pfanne vom Herd ziehen., Für die Paprika-Mayonnaise Paprikaschoten waschen und rundum mit 1 EL Rapsöl bestreichen. Bei 230 Grad 15 Minuten in den Ofen geben. Abkühlen lassen, Haut abziehen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Einen Streifen abschneiden, würfeln und für die Garnitur beiseite stellen. Restliches Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken. Zitrone auspressen. Ei trennen. Eigelb mit Zitronensaft, Currypaste, Honig, Salz und Chili pürieren. Rapsöl nach und nach dazugeben, zerdrückte Paprika unterrühren., Für den Salat Portulak und Babyspinat putzen, waschen und trockenschleudern. Krustentierfond, Weißweinessig, Salz und Pfeffer mixen. Olivenöl nach und nach zugeben. Vor dem Servieren Portulak und Babyspinat mit dem Dressing vermengen., Für die Garnitur Serrano in eine Pfanne geben, beschweren und

kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen., Burgerbrötchen aufschneiden. Seeteufel, Jakobsmuschel, Paprika-Mayonnaise, Portulak-Spinat- Salat und krossen Serrano darauf anrichten. Burger mit Paprikawürfeln, Crème fraîche und Thymianblüten garnieren und servieren.

Tamara Frey am 01. Juni 2016

## **Wildlachs-Filet mit Gemüse-Bandnudeln, Dill-Sahne-Soße**

### **Für zwei Personen**

#### **Für den Fisch:**

2 Wildlachsfilets à 200 g	1 Zitrone	50 g Butter
Salz		

#### **Für die Gemüse-Bandnudeln:**

2 große Karotten	1 Zucchini	150 g Parmesan
2 EL feines Salz		

#### **Für die Dill-Sahnesauce:**

2 Schalotten	100 g getr. Öl-Tomaten	1 TL Tomatenmark
200 ml Weißwein	200 ml Sahne	1 Bund Dill
1 EL Blütenhonig	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Gemüse-Bandnudeln die Enden der Karotten entfernen und schälen. Zucchini putzen und ebenfalls von den Enden befreien. Mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Karotten- und Zucchinistreifen in Salzwasser für vier Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Für den Fisch Lachsfilets von der Haut befreien und von beiden Seiten jeweils circa eine Minute anbraten. Im Ofen fertig garen. Mit Salz würzen.

Für die Sauce Schalotten abziehen, würfeln und in der Pfanne anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Getrocknete Tomaten abtropfen, hacken und mit Sahne in die Pfanne geben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüwestreifen und gehackten Dill hinzugeben.

Das Wildlachsfilet auf den Gemüse-Nudeln anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 07. Januar 2016

# Zander im Speck-Mantel mit Beurre blanc, schwarze Linsen

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Zanderfilets á ca. 120 g    4 Scheiben Landschinken

**Für die Linsen:**

100 g schwarze Linsen            1 Schalotte                            2 Frühlingszwiebeln

1 Zitrone                            1 Boskoop-Apfel                    1 EL Butter

150 ml Gemüsefond            50 ml Balsamico-Essig            2 EL Stärke

2 Zweige Petersilie            2 Zweige Dill                        1 TL Zucker

2 EL neutrales Öl                Salz                                      Pfeffer

**Für die Beurre blanc:**

220 g kalte Butter                400 ml trockener Weißwein    2 Lorbeerblätter

Pfeffer

Für die Linsen diese in einem Topf mit kochendem Wasser circa 25 Minuten gar kochen. In den letzten fünf Minuten mit Salz würzen, abgießen und abtropfen lassen. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Linsen zugeben, mit Gemüsefond auffüllen und fünf Minuten aufkochen lassen. Ein Esslöffel Stärke in kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico-Essig sowie Petersilie und Dill abschmecken.

Für die Beurre blanc die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und in einem Topf Weißwein und Lorbeerblätter aufkochen lassen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Reduktion durch einen Sieb gießen und mit Butter schaumig mixen.

Für den Fisch das Zanderfilets waschen, trockentupfen, mit Pfeffer würzen und mit Speck fest einwickeln. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und mit einem Esslöffel Zitronensaft mischen. Schalotte abziehen und fein hacken. Petersilie und Dill abbrausen und trockenwedeln. Blätter von Petersilie und Spitzen Dill zupfen und fein schneiden.

Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und schräg in feine Ringe schneiden.

Zwei Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Speck- „Nahtseite“ zwei Minuten braten, wenden und weitere zwei Minuten braten. Apfelwürfel und Frühlingszwiebeln zugeben und zwei Minuten mitbraten.

Den Zander im Speckmandel mit Beurre blanc und schwarzen Linsen auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 24. Februar 2016





# Geflügel

# Überbackene Hühner-Brust mit buntem Gemüse-Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Hühnerbrust:**

2 Hühnerbrüste à 140 g	1 große Strauchtomate	1 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Tiroler Schinkenspeck	1 Kugel Mozzarella	30 g Edamer
40 g Parmesan	30 g Pinienkerne	1 TL Mehl
100 g Basilikum	100 ml Olivenöl	10 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Gemüsereis:**

200 g Basmatireis	1 Zwiebel	100 g TK-Erbesen
100 g junge Karotten	100 g Knollensellerie	100 g Lauch
100 g Prinzessbohnen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	4 Zimtnelken
1 TL Sonnenblumenöl	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen. Die tiefgekühlten Erbsen auftauen.

Für das Hühnerbrustfilet Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl goldbraun anbraten. In eine Auflaufform legen.

Edamer reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomate waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Basilikum waschen und Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und mit Parmesan, Pinienkernen, Basilikum, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen.

Hühnerbrüste mit Pesto einreiben. Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen und je eine Scheibe Schinkenspeck daraufgeben. Mit geriebenem Edamer bestreuen und bei 200 Grad circa 20 Minuten backen.

Für den Gemüsereis Zwiebel abziehen, mit Nelken bespicken. Basmati bissfest garen, Zwiebel mit Nelken zum Kochwasser geben und nach Ende der Kochzeit Reis abschütten. Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Gemüse abgießen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und gemeinsam mit dem Basmati, dem Gemüse und etwas Öl vermengen. Mit Salz würzen.

Überbackenes Hühnerbrustfilet mit Gemüsereis anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 08. Februar 2016

## Chicken tikka masala mit Pilaw und Naan

### Für zwei Personen

#### Für das Curry:

300 g Hühnerfleisch (Schenkel)	1 rote Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 grüne Chili	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 TL Kurkuma
1 TL Cayennepfeffer	2 TL Garam Masala	1 EL Zucker
20 g Tomatenmark	200 g gehackte Tomaten	200 g Joghurt
4 Zweige Koriander	8 Curry-Blätter	Salz
Pfeffer		

#### Für den Pilaw:

50 g Basmatireis	1 kleine Zwiebel	100 ml Hühnerfond
1 TL Kurkuma	1 Stange Zimt	4 Kapseln Kardamom
4 Gewürznelken	10 g Butterschmalz	

#### Für das Naan:

125 g Mehl	1 TL Zucker	1 TL Backpulver
1 EL neutrals Pflanzenöl	1 EL Butter	1 TL feines Salz

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Naan Mehl, Zucker, Backpulver, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig dreiteilen, zu Kugeln formen und ausrollen. Teigrohlinge kurz ruhen lassen. Für den Pilaw Zwiebel abziehen, klein würfeln und im Butterschmalz anbraten. Kardamom, Nelken und Zimt mitrösten. Reis hinzugeben und mit Fond aufgießen. Kurz aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Curry Zwiebeln, Chili und Ingwer grob stifteln und in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und hineinpresse, Cayennepfeffer, Kurkuma, Garam Masala und Zucker hinzugeben. Tomatenmark unterheben und stark mitrösten. Gehackte Tomaten dazugeben und nochmal aufkochen. Aus dem Topf in eine Moulinette geben und darin cremig mixen. Curry zurück in die Pfanne geben und mit Joghurt anrühren. Hühnerfleisch waschen, trockentupfen und grob würfeln. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen und mit Curry-Blättern zum Curry geben und gar ziehen lassen.

Für das Naan eine beschichtete Pfanne erhitzen. Naan-Fladen darin von jeder Seite 1 Minute anbacken. Im Ofen ca. 5 Minuten nachbacken lassen. Vor dem Servieren mit Butter bestreichen. Das Chicken tikka masala mit Pilaw und Naan auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Tobias Zwick am 12. Mai 2016

# Coq au Vin mit Wurzel-Gemüse, Baguette mit Butterschmalz

## Für zwei Personen

### Für das Coq au Vin:

6 Perlhuhnschenkel à 90 g	4 dicke Scheiben Speck	10 braune Champignons
10 Cocktailtomaten	2 Zehen Knoblauch	1 $\frac{1}{2}$ Tassen Perlzwiebeln
400 ml Hühnerfond	400 ml trockener Rotwein	1 $\frac{1}{2}$ EL Kokosmehl
2 TL Tomatenmark	2 Zweige Thymian	1 EL gerebelter Thymian
6 Blätter Salbei	2 EL Ghee	Salz, Pfeffer

### Für das Wurzelgemüse:

200 g Pastinaken	200 g Knollensellerie	100 ml Birnensaft
100 ml Gemüsefond	3 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Bund Kräuter-der-Provence	1 Lorbeerblatt	1 TL getrockneter Majoran
2 EL Ghee	Salz	Pfeffer

### Für das Baguette:

$\frac{1}{2}$ französisches Baguette	200g Ghee	2 Zehen Knoblauch
4 Scheiben Ingwer	2 TL Fenchelsamen	2 TL Anissamen
2 TL Koriandersamen	2 TL Lavendelblüten	$\frac{1}{4}$ TL milde Chiliflocken
$\frac{1}{4}$ TL Bohnenkraut	1 TL rote Paprikaflocken	

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Coq au Vin Perlhuhnschenkel waschen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. Salbei abbrausen, trockenwedeln und unter die Haut der Perlhuhnschenkel schieben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schenkel und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Cocktailtomaten waschen und trocken reiben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thymian, gerebelten Thymian und Tomaten zu den Perlhuhnschenkeln geben und bei 220 Grad für 20 Minuten in den Ofen geben.

Champignons putzen und vierteln. Speck klein würfeln. In einer Pfanne Ghee erhitzen, Champignons, Speck, Perlzwiebeln und Tomatenmark darin anrösten. Kokosmehl hinzugeben. Mit Fond und Rotwein ablöschen. Gemüse mit Sud zu den Perlhuhnschenkeln geben und 20 Minuten im Backofen köcheln lassen.

Für das glasierte Wurzelgemüse Pastinaken und Sellerie schälen und klein würfeln. In einer Pfanne Ghee erhitzen, Pastinaken und Sellerie fünf Minuten anbraten. Ahornsirup dazugeben, Gemüse leicht karamellisieren. Mit Birnensaft und Gemüsefond ablöschen. Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Lorbeer und Majoran zu dem Gemüse geben. Gemüse weitere sechs Minuten dünsten. Petersilie und Kräuter der Provence abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen, klein hacken und zu dem Wurzelgemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Lorbeer entfernen.

Für das Baguette mit Lavendel-Butterschmalz Fenchelsamen, Anissamen und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Fenchelsamen, Anissamen, Koriandersamen, Lavendelblüten, Chiliflocken, Bohnenkraut und rote Paprikaflocken dazugeben und 15 Minuten durchziehen lassen. Dann Ghee durch ein feines Sieb passieren und im Kühlschrank auskühlen lassen. Baguette in Scheiben schneiden, kurz in der Pfanne anrösten und vor dem Servieren mit dem Lavendel-Butterschmalz bestreichen. Coq au Vin mit glasiertem Wurzelgemüse und Baguette mit Lavendel-Butterschmalz anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 11. April 2016

# Hähnchen-Brust auf Bulgur-Salat, Brokkoli, Radieschen

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrüste à 250 g      1 TL gemahlener Koriander      Olivenöl  
Salz      Pfeffer

**Für den Bulgur-Salat:**

250 g Bulgur       $\frac{1}{2}$  Kopf Brokkoli      1 Bund Radieschen  
1 Frühlingszwiebel      1 eingelegte Zitrone      50 ml Rotweinessig  
5 EL Olivenöl      1 Bund frische Minze      2 EL Kurkumapulver  
Olivenöl      Salz      Pfeffer

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Kästchen Kresse      1 Zitrone      50 g Magermilchjoghurt  
2 TL Harissapaste

Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Hähnchenbrust Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Auf eine Frischhaltefolie legen. Fleisch salzen und pfeffern und mit Koriander einreiben. Frischhaltefolie einschlagen und Fleisch plattieren. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und das Fleisch darin goldbraun braten.

Für den Salat Brokkoliröschen von Strunk entfernen, halbieren und zugedeckt circa vier Minuten im Salzwasser bissfest garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Grillpfanne Öl erhitzen, Brokkoli darin anbraten. Beiseite stellen.

Bulgur und eingelegte Zitrone in das Brokkoli-Wasser geben und zugedeckt circa 20 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Bulgur absieben und in eine große Schüssel füllen. Die eingelegte Zitrone zerdrücken und mit dem Bulgur vermischen.

Radieschen waschen, trocken tupfen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Radieschen, Frühlingszwiebel und Minze in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Rotweinessig, Kurkuma, Salz und Pfeffer anmachen.

Für die Garnitur Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Kresse waschen. Joghurt mit Harissapaste vermengen.

Bulgur-Zitronen-Mischung auf Tellern anrichten. Brokkoli und Radieschen-Mischung darüber geben. Fleisch darauf geben. Harissa-Joghurt klecksartig daneben anrichten. Mit Zitronenscheiben und Kresse garnieren und alles warm servieren.

Graziella Macri am 14. April 2016

# Hähnchen-Flügel, Zimt, Oliven, Pommes-frites, Mayonnaise

## Für 2 Personen

### Für die Hähnchenflügel:

6 Hähnchenflügel mit Haut	250 g Cocktailtomaten	150 g schwarze Oliven
3 Zitronen	100 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
4 EL Baharani-Gewürzmischung	4 EL gemahlener Zimt	3 EL Chilipulver
Salz	Pfeffer	

### Für die Pommes-frites:

2 große Süßkartoffeln	2 Eier	20 g Kokosmehl
5 EL Smoked Paprika (Gewürz)	neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	100 ml Olivenöl
100 ml Rapsöl	1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Vanilleschote	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Für die Hähnchenflügel Fleisch waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen und halbieren, Oliven ebenfalls halbieren. Zitronen auspressen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Hähnchenflügel auf ein Backblech legen, Oliven, Tomaten, etwas Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie und die Gewürze darüber geben. Mit Alufolie zudecken und 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend auf Grillstufe umstellen, Alufolie abnehmen und das Fleisch salzen, und weitere zehn Minuten knusprig backen.

Für die Süßkartoffel-Pommes frites Süßkartoffeln schälen und in Streifen schneiden.

Kokosmehl in eine Tüte geben, Kartoffelstreifen dazugeben und Tüte schütteln. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und die mehlierten Pommes darin wenden, dann für fünf Minuten in die Fritteuse geben. Salz und Smoked Paprika über die Pommes frites streuen.

Für die Vanille-Koriander-Mayonnaise Zitrone auspressen. Olivenöl und Rapsöl mit einem Ei und einem Teelöffel Senf verschlagen. Mayonnaise mit einem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz schlagen. Koriander waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und mit dem Koriander in die Mayonnaise geben.

Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenflügel mit Gemüse, Süßkartoffel-Pommes-frites und Vanille-Koriander-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 02. März 2016

# Hähnchen-Spieß und Garnelen vom Grill, Honig-Senf-Soße

Für zwei Personen

**Für das Surf and Turf:**

1 Hähnchenbrust à 250 g	4 Riesengarnelen á 25 g	1 Limette
2 EL Weißwein-Essig	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl	Meersalz	

**Für die Honig-Senfsauce:**

2 EL Honig	1 EL gekörnter Senf	1 Zitrone
150 g Crème-fraîche	1 Bund Dill	Meersalz
weißer Pfeffer		

**Für die glasierten Kirschtomaten:**

200 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
3 EL Balsamico-Essig	1 Zweig Rosmarin	20 g Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für die Erdäpfel:**

400 g festk. Kartoffeln	200 g Butterschmalz	1 Muskatnuss
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Surf and Turf die Holzspieße mit Olivenöl einstreichen. Limette halbieren, auspressen und ein Esslöffel des Saftes mit Olivenöl und Cayennepfeffer verrühren. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in längliche Scheiben schneiden. Garnelen und Hähnchenbrust im Chiliöl einlegen und einziehen lassen.

Für die gebratenen Würfel Kartoffeln waschen, schälen und in große Würfel schneiden. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Kartoffelwürfel im heißen Butterschmalz bei geringer Hitze circa 15 Minuten von allen Seiten kross anbraten. Je eine Hähnchenscheiben längs und eine Garnele auf einen Spieß stecken, in eine Pfanne geben und von allen Seiten circa sechs Minuten anbraten und mit Meersalz würzen.

Für die Honig-Senfsauce die Zitrone halbieren und auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gekörnten Senf, Crème fraîche, ein Esslöffel gehackten Dill, Honig und Zitronensaft gut verrühren. Mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die glasierten Kirschtomaten Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen. Butter dazu geben und aufschäumen lassen. Mit Balsamico-Essig ablöschen, den Rosmarinzweig und die andrückte Knoblauchzehe hinzugeben. Kirschtomaten waschen, trocknen und ebenfalls in die Pfanne geben. Zwei bis drei Minuten durch schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Hähnchen-Spieß und feurigen Garnelen vom Grill mit Honig-Senfsauce, gebratenen Erdäpfelwürfeln und glasierten Kirschtomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 23. Februar 2016

# Knusprige Enten-Brust, Pflaumen-Soße, Kürbis mit Füllung

## Für 2 Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	3 EL Sojasauce	3 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Pflaumensauce:

1 Apfel	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer à 3 cm
5 TK-Pflaumen	250 g getrocknete Pflaumen	80 g getrocknete Aprikosen
300 ml Gemüsefond	10 ml Pflaumenwein	$\frac{1}{2}$ TL Flüssiger Blütenhonig
1 TL gemahlener Anis	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	Salz, Pfeffer

### Für den Kürbis:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	300 g türkische Nussmischung	200 g Gorgonzola
2 EL Zitronen-Olivenöl	Pfeffer	

Einen Ofen auf 160, einen weiteren auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die knusprige Entenbrust Fleisch von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Haut rautenförmig einschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hautseite goldbraun anbraten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, Entenbrust wenden und Fleischseite kurz anbraten. Entenbrust auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech legen und im Backofen 12 bis 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Den Kürbis waschen, halbieren und aushöhlen. Mit Öl auspinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gorgonzola in Stücke schneiden. Nüsse hacken und zusammen mit dem Gorgonzola im Kürbis verteilen. Kürbis in eine mit Öl ausgestrichene ofenfeste Form setzen und im Ofen garen. Für die Pflaumensauce Gemüsefond erhitzen und getrocknete Früchte darin fünf Minuten ziehen lassen. Früchte abtropfen lassen, Fond auffangen, Früchte würfeln. Apfel schälen, entkernen und reiben. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes zusammen mit dem Fond, dem Ingwer und dem restlichen zerkleinerten Obst aufkochen. Zimt hinzugeben. Bei niedriger Temperatur 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, oft umrühren, anschließend pürieren. Mit Honig, Anis und Pflaumenwein abschmecken.

Die fertig gegarten Kürbishälften vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Knusprige Entenbrust, Pflaumensauce und Kürbishälften mit Gorgonzola-Nuss-Füllung anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 03. März 2016



# Polenta-Huhn mit Tomaten-Mais-Salat, Süßkartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für das Polenta-Huhn:**

2 Hähnchenbrüste, a 150 g	100g Speckwürfel	50g Fetakäse
100 g grüne Oliven	50 g Polenta	2 Zweige Petersilie
5 EL Cajun-Gewürz	Olivenöl	Salz

**Für den Süßkartoffelstampf:**

3 Süßkartoffeln	1 Zitrone	Salz
weißer Pfeffer		

**Für den Tomaten-Mais-Salat:**

2 vorgekochte Maiskolben	150 g Kirschtomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Zitrone	50 g Butter
2 Zweige Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für den Süßkartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Kartoffeln in Wasser mit einem Spritzer Zitrone weich kochen.

Für das Polenta Huhn die Hähnchenbrüste auf Frischhaltefolie legen und mit Salz, dem Cajun-Gewürz und der Polenta von beiden Seiten einreiben. Die Frischhaltefolie umschlagen und die Filets mit einem Fleischklopfer auf circa eineinhalb Zentimeter Dicke klopfen. Für den Tomaten-Mais-Salat die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln und Chili putzen und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Mit Tomaten, Lauchzwiebel und Chili in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft verfeinern, sowie mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch Öl in eine heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite circa vier Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Oliven halbieren. Speck hinzufügen. Sobald dieser knusprig ist, die Oliven dazugeben. Gleichzeitig eine weitere Pfanne erhitzen, Butter darin zerlassen und die Maiskolben von beiden Seiten anbraten.

In der Zwischenzeit Feta in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen, trocken wedeln und grob hacken. Die Maiskolben hochkant aufstellen, oben festhalten und mit einem langen, scharfen Messer von oben nach unten Maiskörner abschneiden. Die Maiskörner mit den Tomaten und den Lauchzwiebeln vermengen.

Süßkartoffeln stampfen, die Zitrone halbieren und auspressen. Die Süßkartoffel mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Hähnchenbrustfilet in Polenta-Panade auf Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit Feta und Petersilie garnieren und servieren.

Graziella Macri am 29. März 2016

## Puten-Curry mit Parmesan-Kräuter-Klößen

**Für zwei Personen**

**Für das Putencurry:**

1 Putenbrust à 150 g	75 g braune Champignons	40 g rote Paprika
40 g gelbe Paprika	40 g Speisezwiebeln	1 Stange Frühlingslauch
75 ml dicker Geflügelfond	25 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer	1 Msp. Kardamompulver	1 Msp. Chiliflocken
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Klöße:**

250 g Magerquark	50 g weiche Butter	3 Eier
40 g Semmelbrösel	10 g Maisgrieß	25 g Pinienkerne
25 g Parmesan	1 Zweig Thymian	2 Stängel glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 Stängel Thymian

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Sieden bringen.

Für die Parmesan-Kräuter-Klöße ein Ei trennen. Butter mit einem ganzen Ei, zwei Eigelben, Semmelbröseln und Maisgrieß gut verrühren, Quark mit unterziehen. Pinienkerne hacken und in einer Pfanne rösten. Gehackte Pinienkerne, gemischte gehackte Kräuter und Thymian in den Teig einarbeiten. Parmesan reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Klößchen formen und in das Salzwasser legen. Ziehen lassen, bis die Klößchen an die Oberfläche kommen.

Für das Putencurry Paprika, Champignons und Frühlingslauch putzen. Paprika würfeln, Champignons vierteln, Frühlingslauch in Röllchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, klein hacken und mit dem Putenfleisch in der Pfanne anbraten. Gemüse zur Putenbrust geben und mit Currypulver, Ingwerpulver, Kardamom und Chiliflocken würzen. Mit Geflügelfond angießen, mit eingedicktem Geflügelfond auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putencurry mit Parmesan-Kräuter-Klößen in tiefen Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und servieren.

Sidney Schlange am 10. Februar 2016

# Riesengarnele mit Teriyaki-Hähnchen-Spieß, Ratatouille

## Für zwei Personen

### Für den Hähnchenspieß:

1 Hühnerbrust	1 Zwiebel	1 rote Zwiebel
100 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	75 g Zucker
1 TL Speisestärke	edelsüßes Paprikapulver	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen	2 Scheiben Speck ohne Schwarte	1 Knoblauchzehe
neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamico-Essig	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig Majoran	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Sauce:

150 g Sahnejoghurt	1 Limette	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für die Teriyaki-Sauce den Geflügelfond, Sojasauce, 50 Milliliter Wasser und Zucker in einen Topf geben und die Sauce circa zehn Minuten köcheln lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben und kurz aufkochen lassen.

Für die Hähnchenspieße die Zwiebeln abziehen und vierteln. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und grob würfeln. Hähnchen und Zwiebeln abwechselnd auf die Holzspieße stecken, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum braten. Die Hähnchenspieße mit der Teriyaki-Sauce ablöschen und einkochen lassen.

Für das Ratatouille die Paprika waschen, halbieren, von den Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zucchini und Tomaten waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Zucchini, Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken, ins Ratatouille rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Balsamico-Essig abschmecken.

Von den Garnelen Kopf und Schale entfernen, entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Öl und der Knoblauchzehe bei starker Hitze zwei Minuten rundum grillen.

Für die Sauce alle Zutaten vermengen in einer kleinen Schale anrichten.

Die Riesengarnele mit Teriyaki-Hähnchen-Spieß und Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 23. Februar 2016



**Hack**

# Ei im Hack-Mantel, Kartoffel-Stampf, Schmelzzwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für den Kartoffelstampf:**

500 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Milch	1 Bund Petersilie
2 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für die Eier im Hackmantel:**

250 g gemischtes Hackfleisch	5 Eier, Größe S	1 EL Kapern
1 TL Tomatenmark	2 EL Mehl	1 EL mittelscharfer Senf
1 Brötchen vom Vortag	Butterschmalz	Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

**Für die Schmelzzwiebeln:**

2 Zwiebeln	5 g Butter	Butterschmalz
------------	------------	---------------

**Für die Garnitur:**

2 Scheiben Frühstücksspeck

Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz bissfest garen. Für den Kartoffelstampf Butter in einem Topf mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss erwärmen.

Gegarte Kartoffeln mit Milch und zerlassener Butter vermengen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Petersilie klein hacken und dazugeben.

Für das Ei im Hackmantel vier Eier acht Minuten kochen. Eine Brötchenhälfte in Wasser einweichen und anschließend ausdrücken, die andere Hälfte anderweitig verwenden. Hackfleisch, ein Ei, Kapern, Tomatenmark und das ausgedrückte Brötchen vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Gekochte Eier abschrecken, pellen, in Mehl wälzen und mit Hack ummanteln. Hackbällchen in einer Pfanne mit Butterschmalz rundum anbraten und anschließend im Ofen bis zum Anrichten nachziehen lassen.

Für die Schmelzzwiebeln Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz glasig anbraten. Zum Schluss Butter hinzufügen.

Für die Garnitur Speck in einer Pfanne knusprig ausbacken.

Ei im Hackmantel mit Kartoffelstampf und Schmelzzwiebeln auf Teller geben und servieren.

Daniela Guckenberger am 17. Februar 2016

# Frikadellen mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Frikadellen:**

250 g gem. Hackfleisch	50 g Speck	1 altbackenes Brötchen
2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	50 ml Milch
1 Ei	1TL Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für die Bratkartoffeln:**

250 g festk. Kartoffeln	50 g Speck	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für den Gurkensalat:**

1 Gurke	1 Zitrone	2 Schalotten
150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln in Salzwasser geben und köcheln lassen.

Für die Frikadellen Brötchen in Milch einweichen. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. Speck würfeln. Pfanne heiß werden lassen und Schalotten, Knoblauch und Speck kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und klein hacken. Die Hälfte davon für Bratkartoffeln beiseite stellen. Thymian und Rosmarin waschen, trocknen und hacken.

Angebratene Schalotten, Knoblauch und Speck zusammen mit Ei, Senf, Rosmarin, Thymian und Petersilie unter das Hackfleisch mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen in Butterschmalz anbraten und anschließend bei 80 Grad im Backofen warmstellen und fertig garen.

Für die Bratkartoffeln Speck fein hacken. Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Fertig gegarte Kartoffeln abgießen, schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig anbraten. Anschließend Speck und Schalotten begeben. Abschließend beiseite gestellte Petersilie zugeben und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat Gurke waschen, schälen, entkernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken tupfen und klein hacken. Schalotten abziehen und klein hacken. Schmand, Dill, Schalotten und etwas Zitronensaft zu einem Dip verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gurkennudeln vermengen.

Frikadellen mit Bratkartoffeln und Gurkensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Wiatrek am 25. April 2016

# Zigarren-Börek, Hirtenkäse, Lamm-Köfte, Minz-Joghurt

## Für zwei Personen

### Für die Zigarrenbörek:

10 dreieckige Yufka-Teigblätter      100 g Hirtenkäse       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie  
100 ml neutrales Pflanzenöl

### Für die Lammköfte:

200 g Lamm-Hackfleisch      1 Zehe Knoblauch      1 kleine Zwiebel  
2 EL Paprikamark       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie      1 TL gerebelter Oregano  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel      1 TL milde Chiliflocken      1 TL Zimtpulver  
1 TL Olivenöl      neutrales Pflanzenöl      Salz, Pfeffer

### Für den Minz-Joghurt:

100 g türkischer Joghurt, 10% Fett      1 Zitrone      1 EL Olivenöl  
3 Zweige Minze      Salz, Schwarzer Pfeffer

### Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous      1 Rispentomate       $\frac{1}{4}$  Salatgurke  
1 Lauchzwiebel      1 Granatapfel      1 Zitrone  
1 EL Butter      100 ml Gemüsefond      50 g Walnusskerne  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie      3 Zweige Minze      1 EL Sumach  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel      Salz      Pfeffer

Für den Couscous-Salat Gemüsefond erhitzen.

Für die Zigarrenbörek Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Hirtenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Petersilie vermengen. Yufkablätter auslegen, Käsemasse darauf verteilen. Überstehende Enden einklappen und Teig zu einer Art Zigarre länglich aufrollen. Pflanzenöl erhitzen, Zigarren goldbraun abraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Köfte Zwiebel und Knoblauch abziehen. Knoblauch und Hälfte der Zwiebel reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. 2 Esslöffel Petersilie zu geraspelter Zwiebel und Knoblauch geben. Hackfleisch, Paprikamark, Olivenöl und Gewürze hinzufügen und gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Köfte formen. In einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.

Für den Minz-Joghurt Zitrone halbieren und Saft pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinhacken. Mit Joghurt, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous-Salat Instant-Couscous ohne Öl anrösten. Kreuzkümmel hinzufügen und mit anrösten. Beides in eine Schüssel geben und mit heißem Gemüsefond übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Butter dazugeben und Couscous mit einer Gabel auflockern. Gurke, Tomate und Lauchzwiebel waschen. Enden der Gurke, Strunk der Tomate und äußere Blätter der Lauchzwiebel entfernen. Alles klein schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Beides kleinhacken. Granatapfel halbieren, Kerne auslösen. Walnusskerne kleinhacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Gemüse, 2 EL Granatapfelkerne und Walnüsse zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sumach und Zitronensaft abschmecken.

Zigarrenbörek mit Hirtenkäse, Lammköfte mit Minz-Joghurt und Couscous-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Zwick am 31. Mai 2016



# Innereien

# Blumenkohl-Sotto mit Hühner-Leber-Birnen-Curry

## Für 2 Personen

### Für das Blumenkohlsotto:

1 Kopf Blumenkohl	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
2 Zitronen	50 g Ghee	50 g Parmesan
500 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Hühnerleber-Birnen-Curry:

350 g Hühnerleber	4 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer à 3 cm	4 süße Birnen
1 Orange	100 ml Gemüsefond	4 EL Kokosöl
4 EL Kokosmehl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken	Salz, Pfeffer

100 Milliliter Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Für das Blumenkohlsotto Blumenkohl waschen und Röschen fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Zitronen auspressen, Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Blumenkohl mit der Hälfte des Knoblauchs etwa fünf Minuten darin anbraten. Nach und nach heißen Gemüsefond dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.

Für das Hühnerleber-Birnen-Curry Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles klein hacken. Birne schälen, von Kernen befreien und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Orange auspressen. Zwei Esslöffel Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Nelken, gemahlene Koriander und Zimt dazugeben und anbraten.

Tomaten- und Birnenwürfel in die Pfanne geben und fünf Minuten anbraten. Mit Fond und Orangensaft ablöschen, zehn Minuten köcheln lassen. Hühnerleber waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, mit Kokosmehl mehlieren. Zwei Esslöffel Kokosöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Leber darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber zu den Birnen geben, verrühren und vier Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Koriander abschmecken.

Blumenkohlsotto mit Petersilie garnieren, mit Hühnerleber-Birnen-Curry auf einem Teller anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 29. Februar 2016

# Gebratene Kalb-Leber mit Äpfeln und Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Kalbsleber:**

200 g Kalbsleber

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

1 EL Zucker

1 Zwiebel

100 g Butter

Salz

1 Zehe Knoblauch

1 EL Mehl

Pfeffer

**Für die karamellisierten Äpfel:**

1 Apfel (z.B. Braeburn)

2 EL Apfelessig

50 ml Weißwein

50 g Zucker

50 ml Geflügelfond

**Für das Kartoffelpüree:**

300 g mehligk. Kartoffeln

50 g Butter

Pfeffer

75 ml Milch

Muskatnuss

100 g Sahne

Salz

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die karamellisierten Äpfel Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Geflügelfond, Weißwein und Essig dazugeben und so lange reduzieren, bis der Karamellsud leicht gebunden ist. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, in acht Spalten schneiden und in den Karamellsud legen. Etwa fünf Minuten weiter köcheln lassen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in einem Topf in Salzwasser gar kochen. Zwei Esslöffel der Sahne zurück behalten und den Rest in einem Topf aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Heiße Sahne und 50 Gramm Butter zugeben, mit einem Holzlöffel glatt rühren.

Leber waschen, trocken tupfen, gegebenenfalls parieren. In grobe Würfel schneiden und leicht mit Mehl bestäuben. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel in Ringe schneiden und in einer Pfanne in Butter glasig anschwitzen. Wieder heraus nehmen und beiseite stellen. Erneut Butter in derselben Pfanne schmelzen und die Leber darin scharf anbraten. Knoblauch andrücken und zu der Leber in die Pfanne geben. Salbei waschen, trocknen, von den Stielen zupfen und mit in die Pfanne geben. Erneut etwas Butter in die Pfanne geben. Zwiebelringe wieder in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die restliche Sahne leicht anschlagen und unter das Kartoffelpüree heben. Die gebratene Kalbsleber mit karamellisierten Äpfeln und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Königs am 14. März 2016



**Kalb**

# Cordon bleu mit Kartoffel-Mousseline

## Für zwei Personen

### Für das Cordon bleu:

2 Kalbsrouladen (Oberschale à 170 g)	4 Scheiben gekochter Schinken	100 g Comté
1 Limette, davon den Abrieb	2 Eier, davon das Eiweiß	200 ml Milch, 3,5 %
30 g Butter	30 g Mehl	200 g Reismehl
200 g Paniermehl	2 L Sonnenblumenöl	1 Prise Currypulver
Muskatnuss	Meersalz	Pfeffer

### Für die Kartoffel-Mousseline:

5 mehlig kochende Kartoffeln	150 ml Milch, 3,5 %	70 g kalte Butter
Salz		

### Für die Garnitur:

50 g Baby-Salatblätter	1 Bund glatte Petersilie	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Petersilie in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Cordon bleu in einem Topf Sonnenblumenöl auf 160 bis 170 Grad erhitzen.

Für die Kartoffel-Mousseline Kartoffeln schälen und in kochendem gesalzenem Wasser weich garen. Abschütten, ausdampfen lassen und stampfen. Kalte Butter einarbeiten, Milch auf Zimmertemperatur erwärmen und unterrühren. Mousseline mit Salz würzen.

Für das Cordon bleu eine Béchamel-Sauce herstellen. Dafür Butter schmelzen, Mehl unterrühren. Milch hinzufügen und mit einem Schneebesen glattrühren. Comté fein reiben und etwa eine Handvoll untermengen. Rest des Käses beiseite stellen. Béchamel mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken.

Kalbsrouladen kalt abrausen, trockentupfen und mit einem Eisen plattieren. Aus dem Fleisch circa 15 Mal 12 Zentimeter große Vierecke schneiden.

Klarsichtfolie auf circa 17 Mal 14 Zentimeter zurechtschneiden, Béchamel darauf ausstreichen. Fleisch darauf legen. Jeweils zwei Scheiben Schinken auf das Fleisch geben, restlichen Comté darüber verteilen. Mit Hilfe der Klarsichtfolie zusammenrollen und für zehn Minuten ins Tiefkühlfach geben.

Eier trennen. Limette abrausen, trockenreiben und Schale abreiben. Cordon bleu aus der Klarsichtfolie befreien, dann in Reismehl, Eiweiß und abschließend in Paniermehl wälzen. Für circa drei bis vier Minuten in Sonnenblumenöl goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Fleur de Sel, Currypulver und Limettenabrieb würzen.

Für die Garnitur Petersilie in kochendem Wasser einige Sekunden blanchieren. Kalt abschrecken. Auspressen. Mit Kochwasser pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl dazugeben und erneut gründlich pürieren.

Baby-Salatblätter waschen und trockenschleudern.

Petersilien-Öl mit einem Pinsel auf Teller streichen, Cordon bleu darauf setzen. Mit Babysalat garnieren. Kartoffel-Mousseline separat anrichten. Alles servieren.

Alexandre Bidault am 30. Mai 2016

# Kalb-Filet-Schwertfisch-Variation mit Pilz-Säckchen

## Für zwei Personen

### Für das Surf and Turf:

1 Kalbsrücken à 200 g	1 Schwertfischfilet à 200 g	10 g Trüffel
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Zitrone	1 Passionsfrucht
50g Butter	30g weißer Sesam	30g schwarzer Sesam
100 ml Kalbsfond	100 ml Sahne	1 Bund Petersilie
1 Zweig Thymian	5 g Speisestärke	100 g Butterschmalz
Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

### Für den Passionsfrucht-Sud:

1 Passionsfrucht	1 Knolle Ingwer à 3 cm	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Pilzsäckchen:

200g braune Champions	100 g Kräutersaitlinge	1 Ei
200 ml Milch	50 g Mehl	16 Estragonblätter
1 Prise feines Salz		

Einen Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Kalb vier Medaillons aus dem Kalbsfilet schneiden und aus der Mitte eine runde, circa drei Zentimeter große Öffnung schneiden. Für circa zehn Minuten in den Ofen geben. Die runden Stücke mit Salz und Pfeffer würzen und im weißen Sesam wälzen.

Kalbsfond in einem großen Topf reduzieren lassen, mit Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Trüffel hobeln und hinzufügen.

Aus dem Schwertfisch vier circa fünf Zentimeter große Stücke schneiden und in die Öffnung der Kalbsmedaillons stecken. Die gefüllten Medaillons in einer Pfanne mit Öl kurz von beiden Seiten anbraten.

Vom Schwertfisch vier weitere Stücke schneiden und in schwarzem Sesam wälzen. Diese mit den Kalbsstücken im Sesammantel in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anbraten.

Für das Pilzsäckchen Mehl, Milch Ei und etwas Salz zu einem etwas zu dünnen Pfannkuchenteig verrühren. Dünn in eine beschichteten Pfanne fließen lassen und sofort auf die Oberseite vier Estragonblätter sternförmig anordnen, eventuell etwas eindrücken. Wenn die Masse von der Unterseite angebraten ist, wenden und von der anderen Seite braten. Pilze putzen, vierteln und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anbraten. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzmasse auf die Mitte der Pfannkuchen geben, die Ränder der Pfannkuchen anziehen und Säckchen formen. Die Säckchen im Ofen für circa fünf Minuten kross backen.

Das gefüllte Kalbfleisch sowie das Kalb und Schwertfisch im Sesammantel in dünne Tranchen schneiden. Passionsfrucht halbieren, entsaften und den Saft mit geriebenem Ingwer, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Scheiben vom Kalb und Schwertfisch kurz darin baden.

Das Kalbfilet-Schwertfisch-Variationen mit Pilz-Säckchen auf Tellern anrichten und servieren.

Wilhelm Dammann am 23. Februar 2016

## Kalb-Involtini mit Polenta und Radicchio di Treviso

### Für zwei Personen

#### Für die Involtini:

2 Kalbsschnitzel	6 Scheiben Parmaschinken	3 getr. Öl-Tomaten
1 Kugel Kuhmozzarella	1 Bund Salbei	2 EL Walnüsse
2 EL Butter	Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

#### Für die Polenta:

150 g Maisgrieß	200 ml Milch	100 ml Sahne
700 ml Hühnerfond	40 g Butter	40 g Parmesan
1 Zehe Knoblauch	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

#### Für den Radicchio:

1 Radicchio di Treviso	1 rote Zwiebel	1 Zweig Thymian
1 EL Zucker	2 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl

Für die Involtini Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Folie dünn klopfen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mit Schinken belegen. Walnüsse und Tomaten in Moulinette zerkleinern und auf die Involtini streichen, mit Mozzarellascheibe belegen. Fleisch aufrollen und mit Zahnstocher und einem Salbeiblatt befestigen. Butter in der Pfanne zerlassen und 1 EL Öl der eingelegten Tomaten dazugeben. Involtini rundum anbraten und in der Pfanne bis zum Anrichten ruhen lassen. Zum Schluss Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und mitbraten.

Für die Polenta Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Milch, Sahne, Hühnerfond, Lorbeerblatt und Knoblauch im Topf aufkochen. Anschließend Lorbeerblatt und Zehe entfernen und Grieß einrühren. Kurz aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 15 Minuten ruhen lassen. Parmesan raspeln und mit Butter unter die Polenta rühren. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Radicchio Strunk vom Radicchio abschneiden und in Blätter teilen. Weiße, bittere Teile abschneiden. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in Öl glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Anschließend mit Essig aufgießen. Radicchio und Thymianzweig dazugeben und 1 Minute dünsten.

Kalbsinvoltini mit Polenta und karamellisiertem Radicchio auf Teller geben und servieren.

Daniela Guckenberger am 18. Februar 2016



# Kalb-Roulade mit Kartoffel-Gratin und Weißwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Roulade:**

2 Kalbsschnitzel à 170 g	4 Scheiben Serrano-Schinken	8 Blätter Salbei
2-3 Zweige Thymian	50 g Parmesan	2 EL Ricotta
1 Prise Piment-d'Espelettes	Salz	Pfeffer

**Für das Gratin:**

2 große weichk. Kartoffeln	2 Zehen Knoblauch	140 ml Sahne
1 Muskatnuss	Butter	Salz

**Für die Sauce:**

1 Champignon	1 Stange Sellerie	1 Schalotte
3 Zweige Rosmarin	300 ml Kalbsfond	150 ml trockener Weißwein
Butter		

**Für den Parmesanschaum:**

400 g Parmesan	2g Soja Lecithin-Pulver
----------------	-------------------------

**Für die Garnitur:**

1 Handvoll Baby-Leaf-Salat	3 kleine Karotten	1 Zitrone
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Gratin Sahne in einem Topf erhitzen. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kartoffeln schälen, mit einer Mandoline in vier Millimeter Scheiben schneiden und Kreise ausstechen. Kurz bevor die Sahne kocht, Herdplatte abstellen.

Kartoffelscheiben zur Sahne geben und zwei Minuten garen. Kleine Auflaufform mit Butter einfetten, die Kartoffelscheiben hineinlegen, mit der Sahne übergießen und für 20 Minuten in den Ofen schieben. Für die Sauce den Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Den Champignon und den Sellerie putzen, Schalotte abziehen. Alles kleinschneiden. Anschließend in etwas Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen. Kalbsfond dazu geben und köcheln lassen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Das Gemüse kann anderweitig verwendet werden. Die Sauce zurück in den Topf schütten. Mit kalter Butter montieren. Rosmarinzweige in die Sauce legen. Für die Roulade den Parmesan reiben und mit Ricotta, Piment d'Espelettes, Salz und Pfeffer vermengen. Je zwei Scheiben Serrano auf das Fleisch legen. Mit Ricotta bestreichen. Mit je vier Salbeiblättern belegen. Das Fleisch zusammenrollen und mit Küchengarn festbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Roulade in etwas Olivenöl rundum kurz und scharf anbraten und für zwölf Minuten in den Ofen schieben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Karotten schälen und mit der Mandoline in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Baby Leaf Blätter waschen, trocknen und mit einem Spritzer Olivenöl, Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer würzen. Für den Parmesanschaum den Parmesan reiben, mit 300 Milliliter Wasser und dem Lecithinpulver in einen Topf geben. Kurz pürieren. Dann einmal kurz aufkochen und zehn Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten, die Flüssigkeit erneut gründlich pürieren bis Schaum entsteht. Die Kalbsroulade aufschneiden, auf einen Teller legen. Kartoffelgratin daneben dressieren. Mit der Sauce übergießen und mit Baby Leaf Blättern sowie Karotten dekorieren.

Gefüllte Kalbsroulade mit Gratin dauphinois, Rosmarin-Weißwein-Sauce und Parmesanschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Bidault am 18. April 2016

# Paniertes Kalb-Bries, Spargel-Salat, Himbeer-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für das panierte Kalbsbries:**

400 g Kalbsbries, gewässert, gehäutet	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
2 Eier	250 g Butter	200 g Paniermehl
100 g Mehl	500 ml Weißwein, trocken	2 Lorbeerblätter
2 Nelken	Salz	Pfeffer

**Für den Spargelsalat:**

12 Stangen grüner Spargel	40 g Parmesan	250 g Butter
50 ml Olivenöl	1 Schuss weißer Balsamico	1 Prise Zucker
1 Prise Natron	1 Prise Salz	

**Für die Vinaigrette:**

250 g Himbeeren, TK	1 EL Himbeeressig	50 ml Kalbsfond
20 ml Walnussöl	Zucker, Salz	

**Für die Kartoffeln:**

250 g festk. Kartoffeln	Salz
-------------------------	------

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.

Für das Kalbsbries Zwiebel und Knoblauch abziehen. Einen Liter Wasser mit Weißwein, Zwiebel und Knoblauch im Ganzen, Lorbeer und Nelke in einem Topf aufkochen. Kalbsbries hineingeben. Topf von der Kochstelle ziehen und das Kalbsbries 10-15 Minuten ziehen lassen, zwischendurch einmal wenden. Bries herausnehmen, abkühlen lassen und ggf. putzen. Bries in kleine Stücke schneiden (ca. 4-5 cm groß), salzen und pfeffern. Butter klären. Hierfür die Butter in einem Topf langsam erhitzen ohne umzurühren. Anschließend den Schaum abschöpfen.

Für die Panierung eine Panierstraße mit Mehl, Ei und Paniermehl vorbereiten. Das Bries erst in Mehl, dann in Ei und wieder in Paniermehl wenden und in der geklärten Butter in einer Pfanne kurz anbraten.

Für den Spargelsalat Wasser in einem großen Topf erhitzen, weißen Balsamico, Zucker, Natron und Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Den Spargel von den holzigen Enden befreien und ca. 3 bis 5 Minuten kochen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und anschließend auf einem Tuch abtropfen lassen.

Parmesan reiben. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Den Spargel hineingeben und salzen. Etwa 2 Minuten braten und dabei ständig mit der heiß-schäumenden Butter aus der Pfanne begießen. Den Spargel mit Parmesan bestreuen und mehrmals wenden.

Für die Vinaigrette Himbeeren pürieren und durch ein Sieb in einen kleinen Topf drücken. Topf auf dem Herd erhitzen und das Himbeerpüree etwas einkochen. Kalbsfond dazugeben, nach und nach das Walnussöl untermischen, so dass eine Emulsion entsteht. Essig hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Kartoffeln abgießen und in der Spargelpfanne im Spargel-Parmesansud schwenken.

Paniertes Kalbsbries mit warmem grünem Spargelsalat mit Himbeer-Vinaigrette und Salzkartoffel auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Enderle am 27. April 2016

# Piccata alla milanese mit Tagliatelle, Wildkräuter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Piccata:**

2 Kalbsschnitzel à 120 g	2 Eier	20 ml Mineralwasser
200 g geriebener Parmesan	70 g Paniermehl	50 g Mehl
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Tagliatelle:**

200 g doppelgriffiges Mehl	2 Eier	3 EL Olivenöl
Mehl	Salz	

**Für die Tomatensauce:**

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 kleine Karotte
5 Cocktailtomaten	400 g pass. Dosen-Tomaten	150 ml Gemüsefond
50 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Lorbeerblatt	1 Stück Zimtrinde	edelsüßes Paprikapulver
Muskatnuss	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Wildkräuter-Salat:**

100 g gemischte Wildkräuter	1 Schalotte	100 ml Rapsöl
20 ml Traubenkernöl	150 ml Geflügelfond	50 ml Himbeeressig
1 EL Speisestärke	neutrales Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Für die Piccata Kalbschnitzel unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und plattieren. Kleine Schnitzel zurechtschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan mit Paniermehl mischen. Eier aufschlagen und mit dem Mineralwasser verquirlen. Schnitzel mehlieren, dann durch das Ei ziehen, abschließend in der Parmesan-Paniermehl-Mischung wenden. In heißem Butterschmalz auf beiden Seiten goldgelb ausbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Für die Tagliatelle Mehl, Eier und Olivenöl mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten und circa 15 Minuten ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine zu einer dünnen Teigplatte ausrollen, immer wieder mit Mehl bestäuben. Teigplatten in schmale Streifen schneiden. Drei Minuten in kochendem Wasser bissfest garen und abschütten.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Cocktailtomaten und Karotte waschen und trocken tupfen. Karotte reiben. Cocktailtomaten vierteln. Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Cocktailtomaten darin anschwitzen. Karotte, passierte Tomaten und 100 Milliliter Gemüsefond dazugeben. Lorbeerblatt, halbe Vanilleschote und Zimtrinde beifügen und circa 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt, Zimtrinde und Vanilleschote entfernen, Sauce pürieren. Olivenöl untermischen. Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und unterheben. Sauce mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz Gemüsefond nachschütten.

Für den Wildkräuter-Salat Salat waschen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Mit Himbeeressig ablöschen, leicht reduzieren und mit Fond und etwas in Wasser angerührter Stärke auffüllen. Traubenkernöl und Rapsöl unterrühren. Salzen, pfeffern und eine Prise Zucker hinzugeben. Vinaigrette kalt stellen. Vor dem Servieren Wildkräutersalat mit der Vinaigrette marinieren. Piccata alla milanese mit selbstgemachten Tagliatelle und Wildkräutersalat anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 11. April 2016

# Warendorfer Töttchen

## Für zwei Personen

### Für das Töttchen:

300 g vorgegarte Kalbskutteln, am Stück	300 ml Rinderfond	50 g luftgetr. Speck
1 Zwiebel	3 TL Schweineschmalz	1 Bund Petersilie
5 Bärlauchkapern	weißer Pfeffer	Salz

### Für die Flusskrebse:

200 g Flusskrebse	2 EL Pflanzenöl	1 Zehe Knoblauch
Cayennepfeffer	Salz	

### Für die Bohnen:

400 g frische dicke Bohnen	50 g luftgetr. Speck	2 TL Schweineschmalz
----------------------------	----------------------	----------------------

### Für die Kartoffeln:

400 g Drillinge	Salz
-----------------	------

### Für die Sauce:

3 EL Mehl	50 ml sauren Apfelsaft	Schweineschmalz
Salz	Pfeffer	

Für das Warendorfer Töttchen Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Speck und Kutteln ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Speck mit Schweineschmalz in einer hohen Pfanne anbraten, Zwiebel dazugeben. Kalbskutteln und Hälfte der Petersilie dazugeben und mit Fond 25 Minuten weichkochen lassen, abseihen und Flüssigkeit auffangen. Kutteln mit restlicher Petersilie und Bärlauchkapern mischen. Alles mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Pellkartoffeln Drillinge in einem Topf mit Salzwasser 20 Minuten garkochen und anschließend pellen.

Für die dicken Bohnen Haut der Bohnen abziehen und in Salzwasser bissfest garen. Speck in einer Pfanne mit etwas Schweineschmalz anbraten. Vor dem Servieren gegarte Bohnen darin schwenken.

Für die Flusskrebse diese waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Knoblauch abziehen, mit einer Knoblauchpresse hineindrücken und anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Sauce etwas Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen, Mehl hineinrühren mit dem aufgefängten Sud und saurem Apfelsaft ablöschen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Warendorfer Töttchen auf Teller geben, Flusskrebse darauf legen, Pellkartoffeln und dicke Bohnen drum herum drapieren, Sauce zu den Kartoffeln geben und servieren.

Wilhelm Dammann am 27. Januar 2016

# Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Salat und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Wiener Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 160 g	1 Bio-Zitrone	2 Eier (Größe M)
50 ml Schlagsahne	50 g Mehl	150 g Semmelbrösel
100 g Preiselbeermarmelade	200 g Butterschmalz	1 EL neutrales Pflanzenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln	100 g Feldsalat	1 kleine Speisezwiebel
2 EL Butter	200 ml Hühnerfond	2 EL Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ EL Dijon Senf	$\frac{1}{4}$ EL Kümmelsamen	1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

1 Bio-Salatgurke	1 Schalotte	5 EL Schlagsahne
1 EL Weißweinessig	1 Bund Dill	2 Blätter Bärlauch
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Wiener Schnitzel Frischhaltefolie ausbreiten und dünn mit Öl bestreichen. Kalbsschnitzel unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, auf die Folie legen und damit bedecken. Auf etwa drei bis fünf Milliliter plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl sieben und Fleisch darin wenden. Sahne halbsteif schlagen. Zitrone waschen, trockenreiben und Zesten abziehen. Eier und Sahne verquirlen, mit Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen. Mehliertes Schnitzel durch Ei-Sahne-Mischung ziehen, anschließend in Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne auf 160 bis 170 Grad erhitzen, Schnitzel von beiden Seiten ausbacken. Dabei immer wieder mit heißem Fett begießen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln waschen und mit Kümmelsamen in Salzwasser weich garen. Abgießen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Hühnerfond erhitzen, Weißweinessig, Senf und einige Kartoffelscheiben zugeben und pürieren. Dressing mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und mit Zwiebeln unter die Kartoffelscheiben mischen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, braun werden lassen, unter den Salat rühren und ziehen lassen. Feldsalat waschen, trockenschleudern und beiseite stellen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Leicht durchkneten und ziehen lassen. Sud abgießen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Essig und Sahne zu den Gurken geben. Dill und Bärlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und untermischen.

Kurz vor dem Servieren beiseite gestellten Feldsalat unter den Kartoffelsalat heben. Preiselbeermarmelade zur Garnitur auf das Schnitzel geben.

Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat und Gurkensalat anrichten und servieren.

Manfred Königs am 11. April 2016

# Wiener Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Wiener Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 150 g	2 Eier	25 g Mehl
75 g Semmelbrösel	neutrales Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Petersilienkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz		

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zehe Knoblauch	10 ml Tafelessig (5%)
25 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Puderzucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zitrone

In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen.

Für das Wiener Schnitzel Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Plattiereisen flachklopfen. Fleisch salzen, pfeffern und mehlieren. Eier aufschlagen, verquirlen. Schnitzel zunächst im Ei und dann in Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Schnitzel darin goldbraun braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Petersilienkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Kartoffeln mit Butter und Petersilie vermengen, nach Belieben salzen.

Für den Gurkensalat Gurke waschen, schälen, halbieren und in Scheiben oder Würfel schneiden. Dill waschen und abzupfen. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Essig, Öl, Dill, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Gurken mit Dressing vermengen.

Für die Garnitur Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Wiener Schnitzel mit Petersilienkartoffeln, Gurkensalat und einer Scheibe Zitrone auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 11. Februar 2016

## Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti

### Für zwei Personen

#### Für das Geschnetzelte:

250 g Kalbfleisch (Oberschale)	200 g frische Champignons	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	100 g Butterschmalz
250 ml Sahne	50 ml Weißwein	1 Zitrone
4 Stängel Petersilie	Salz	Pfeffer

#### Braune Grundsauce:

1 Mohrrübe	1 Knollensellerie	1 große Zwiebel
1EL Tomatenmark	1EL Pfefferkörner	1EL Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	200 ml Rotwein	400 ml Kalbsfond
Olivenöl	rosenscharfes Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

#### Für die Rösti:

250 g Kartoffeln, festk.	1 Muskatnuss	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Grundsauce Mohrrübe und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen, alles kleinschneiden. Alles in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Rotwein ablöschen. Rotwein sämig einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen. Pfefferkörner, Pimentkörner und Lorbeerblatt zugeben. Das ganze gut 20 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für das Geschnetzelte Kalbfleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schnetzeln. Champignons putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Zwei Stängel klein hacken. Rest für Garnitur beiseite legen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin hell anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebeln in der gleichen Pfanne anbraten und danach Champignons hinzugeben.

Mit Weißwein, der fertigen braunen Grundsauce und 200 Milliliter Sahne ablöschen. Zitrone auspressen. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und nach drei Minuten wieder entfernen. Kleingehackte Petersilie hinzugeben. Sauce sämig einkochen lassen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Sahne schlagen. Fleisch wieder in die Pfanne geben und geschlagene Sahne unter das Geschnetzelte heben.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und auf der Gemüsereibe in feine Streifen reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und einige Minuten ziehen lassen. Das austretende Wasser mit den Händen gut ausdrücken.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffelstreifen hinein geben und gleichmäßig auf  $\frac{1}{2}$  cm dick verteilen und etwas andrücken. Die Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils vier bis fünf Minuten goldbraun anbraten. Die Rösti aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 07. März 2016





**Lamm**

# Bandnudeln, türkische Lamm-Bolognese, Tomaten-Concassée

**Für zwei Personen**

**Für die Joghurt-Marinade:**

250 g türkischer Joghurt	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Dill
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Bandnudeln:**

100 g Mehl	1 Ei	2 Lorbeerblätter
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz		

**Für die Lamm-Bolognese:**

200 g Lamm-Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten	1 Prise Zimtpulver	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Chiliflocken	4 Zweige Thymian
10 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	Pfeffer

**Für die Tomaten-Concassée:**

1 Fleischtomate	4 Zweige Petersilie	1 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz		

Für die Bolognese Fleischtomaten am Boden mit dem Messer einkreuzen und in kochendem Wasser kurz heiß aufkochen. In Eiswasser abschrecken, schälen und in mittlere Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Hackfleisch hinzugeben und scharf anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Olivenöl, Thymian, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Zimt, Paprika, Salz und Pfeffer im Mörser zu einer groben Paste verarbeiten. Würzpaste zum Hackfleisch geben und mit der Hälfte der Tomatenwürfel in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Knoblauchjoghurt Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen, reiben und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Joghurt rühren.

Für den Nudelteig Mehl, Ei und Salz zu einem homogenen Teig kneten. In der Nudelmaschine dünn ausrollen, mit dem Schneideaufsatz in breite Bandnudeln schneiden und etwas bemehlen, sodass die Nudeln nicht aneinander kleben.

Für die Concassée Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomate hacken und mit den übrigen Petersilie, Meersalz und etwas Olivenöl vermengen.

Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser und Lorbeer bissfest garen.

Fertige Nudeln abtropfen, durch den Knoblauchjoghurt ziehen und lauwarm als Nest in der Mitte eines Tellers anrichten. Etwas von der Bolognese in die Mitte des Nudelnestes geben, 1 EL Tomaten-Concassée darauf drapieren und servieren.

Tobias Zwick am 09. Juni 2016

# Lamm-Filet mit Chili-Garnelen und Steinpilzen

**Für zwei Personen**

**Für das Surf and Turf:**

1 Lammfilet à 300 g	200 g Riesengarnelen	1 rote Chili
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Majoran
1 Zweig Oregano	Olivenöl	

**Für den Weißweinschaum:**

2 Schalotten	300 ml trockener Weißwein	1 Dose Kokosmilch
300 ml Gemüsfond	1 TL Speisestärke	neutrales Öl

**Für die Steinpilze:**

150 g getrocknete Steinpilze	1 Schalotte	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl		

**Für das Kürbis-Orangen-Mousse:**

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Orange	200 ml Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

**Zur Garnitur:**

4 essbare Blüten

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Kürbis-Orangen-Mousse den Kürbis waschen, vierteln, aushöhlen und in Würfel geschnitten in Salzwasser gar kochen.

Für den Weißweinschaum Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Gemüsfond und Kokosmilch aufgießen und reduzieren lassen. Sauce mit etwas Speisestärke binden.

Für die Pilze diese in kaltem Wasser einweichen und fein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen, fein hacken und mit Pilzen und Rosmarin in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für das Surf and Turf das Lammfilet in einer Pfanne mit Öl rundum anbraten. Majoran und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das angebratene Fleisch darin wenden und im Ofen ruhen lassen. Die Garnelen waschen, trockentupfen und in der gleichen Pfanne mit Öl, einer gequetschten Knoblauchzehe, Ingwer und gehackter Chili angebraten.

Kürbis mit dem Saft einer Orange und Crème fraîche pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammfilet mit Chili-Garnelen, Weißwein-Schaum, Steinpilzen und Kürbis-Orangen-Mousse auf Tellern anrichten, mit essbaren Blüten garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 23. Februar 2016

# Lamm-Lachs mit Kräuter-Kruste, Rosmarin-Jus, Spätzle

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à 200 g	2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin	Rapsöl	

### Für die Kräuterkruste:

50 g Weißbrot	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Butter, zimmerwarm	$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter	

### Für die Kräuterspätzle:

200 g Mehl doppelgriffig	3 Eier	70 g Crème-fraîche
70 g Saure Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter	1 EL Öl
1 TL Salz	Butter	

### Für den Rosmarinjus:

1 Mohrrübe	1 Stück Knollensellerie	1 Zwiebel
1 Limette	1 EL Tomatenmark	400 ml Kalbsfond
100 ml Rotwein	100 ml Portwein (rot)	5 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Speisestärke	Zucker, Salz, Pfeffer

Einen Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste die Butter mit einem Mixer schaumig rühren. Kräuter waschen, trockentupfen, teilweise Stiele entfernen. Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zusammen mit Kräutern und Weißbrot im Blitzhacker klein mixen. Die kleingehackte Masse unter die Butter mischen. Die Kräuterbutter zwischen zwei Frischhaltefolien ausrollen (maximal drei Millimeter dick) und in den Tiefkühler geben. Für das Fleisch Knoblauch abziehen und kleinhacken. Kräuter waschen und trockentupfen. Den Lammrücken mit den Kräutern in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend für etwa 20 Minuten auf ein Gitter in den Backofen geben. Mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur (60 bis 62 Grad) überprüfen.

Nach etwa zehn Minuten die Kräuterbutter zum Übergrillen auf das Lamm legen. Den Backofen auf Grillfunktion 220 Grad schalten. Die Kruste sollte goldbraun werden.

Für den Rosmarinjus Rosmarin waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Mohrrübe und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen. Alles kleinschneiden. Den Saft einer halben Limette auspressen. Das Wurzelgemüse in etwas Olivenöl anschwitzen, anschließend Tomatenmark hinzufügen. Den Kalbsfond, den Rotwein, den Portwein und die Rosmarinzweige für ca. 5 Minuten auf großer Flamme kochen lassen. Etwas Limettensaft hinzufügen. Anschließend durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun stark einkochen lassen. Eventuell mit etwas Speisestärke abbinden.

Für die Kräuterspätzle die Kräuter fein schneiden und mit der sauren Sahne und der Creme fraîche im Mixer pürieren. Eier aufschlagen und mit dem Kräuterpüree, Mehl, Salz und Öl mit einem Handrührer drei bis fünf Minuten verkneten, bis der Teig Blasen wirft. Je nach Konsistenz, eventuell etwas kaltes Wasser (circa 100 Milliliter) hinzufügen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Den Teig mit einer Spätzlepresse in das Wasser pressen. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen aus dem Wasser nehmen. Abtropfen lassen und vor dem Servieren in einer Pfanne bei milder Hitze in Butter anschwemmen.

Die Lammlachse mit den Spätzle und dem Rosmarinjus auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 09. März 2016

# Lamm-Lachs, Kräuter-Gemüse-Bulgur, Auberginen-Feta-Spieß

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à 220 g	1 TL Kümmelpulver	1 TL Ras-el-Hanout
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Bulgur:

80 g Bulgur	1 Karotte	1 Zucchini
1 rote Paprika	1 Schalotte	2 cm Ingwer
1 Limette	1 Orange	1 Bund Glatte Petersilie
2 Bund Minze	1 Bund Koriander	1 Msp. Kardamom Pulver
1 Prise Piment-d'Espelette	Olivenöl	Butter

### Für das Pita-Brot:

1 Würfel Hefe	160 g Mehl	20 g Pistazienkerne
1 Prise Piment-d'Espelette	Olivenöl	Salz

### Für den Joghurt-Minz-Dip:

4 EL griech. Naturjoghurt	40 g Feta	1 Limette
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Minze	15 g Pistazien
100ml Olivenöl	Salz	

### Für den Spieß:

1 Aubergine	20 g Feta	1 Prise Piment-d'Espelette
Olivenöl		

Einen Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 110 Grad Umluft vorheizen. Für das Brot die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Hefe, ein Spritzer Olivenöl, 160 Milliliter Wasser, Kümmelpulver, ein Prise Piment d'Espelette und Pistazien mit der Kitchen Aid zu einem Teig kneten. Den Teig in den Ofen stellen und gehen lassen. Den Teig anschließend ausrollen und mit Olivenöl beidseitig beträufeln. Pitabrot in einer heißen Pfanne eine Minute pro Seite backen.

Für das Lamm je eine Prise Salz, Pfeffer, Kümmel und Ras el Hanout in etwas Olivenöl verrühren. Das Lamm damit einreiben. Kurz und scharf in etwas Olivenöl rundum anbraten. Das Fleisch für 15 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Für den Bulgur diesen in Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und zehn Minuten mit Deckel ziehen lassen. Den Ingwer schälen und etwas Orangenschale abreiben. Den Bulgur mit Orangenschale und einer Scheibe Ingwer würzen. Vom Herd nehmen und eine Flocke Butter zufügen.

Die Schalotte abziehen und klein hacken. Karotte, Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Brunoise schneiden. Alles in etwas Olivenöl und Butter ganz kurz anschwitzen. Mit dem Bulgur vermengen. Den Saft einer halben Limette auspressen. Etwas Limette abreiben. Mit etwas Kardamom Pulver, Salz, Pfeffer, Limettenabrieb, Limettensaft, Piment d'Espelette würzen. Petersilie, Koriander und etwas Minze waschen, trocken tupfen, fein hacken und ganz am Schluss untermischen.

Für den Spieß die Aubergine der Länge nach in fünf Millimeter Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen und zwei Minuten pro Seite in einer Pfanne braten. Die Scheiben auf ein Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend aufeinander legen und mit einem Stück Feta Käse einrollen. Mit einem Aperitifstocher befestigen.

Für den Dip die Minze waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen. Den Saft einer halben Limette auspressen. Die Minzblätter mit den Pistazien, einer halben Knoblauchzehe, vier Esslöffel Joghurt, einem Stück Feta Käse und etwas Olivenöl in einen Behälter geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft würzen. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals abschmecken und

kalt stellen.

Den Bulgur auf Tellern verteilen. Auberginen-Feta-Spieß über den Bulgur legen. Die Lammlachse aufschneiden und neben dem Bulgur legen. Den Minz-Joghurt-Dip und das Pita Brot separat servieren.

Alexandre Bidault am 20. April 2016

## Lamm-Rücken, Kräuter-Kruste, Rotwein-Soße, Orangen-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Lammrücken:

300 g Lammrückenfilet	50 g mittelscharfer Senf	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für die Kräuterkruste:

2 Scheiben helles Toastbrot	1 Knoblauchzehe	150 g Butter
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Thymian	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Majoran	1 Zweig Rosmarin	

#### Für die Rotweinsauce:

1 Schalotte	250 ml trockener Rotwein	50 ml Sahne
1 Zweig Rosmarin	1 EL Zucker	Speisestärke
Salz	Pfeffer	

#### Für den Orangensalat:

1 Fenchel	2 süßliche Orangen	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
50 ml Olivenöl	1 EL Chiliflocken	Salz

Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste Toastbrot zerbröseln, Basilikum, Thymian, Petersilie, Majoran und Rosmarin waschen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls klein hacken. Nun alles vermischen und auf einen Teller geben.

Für den Lammrücken Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Lammrückenfilets waschen, trocken tupfen, würzen und von jeder Seite scharf anbraten bis sie schön dunkel werden. Nun die Filets raus nehmen und nur von oben mit dem Senf bestreichen. Anschließend die Filets in die Kräuter-Brot-Masse drücken und mit der Masse nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Butter in feine Scheiben schneiden und auf die Brot-Masse legen. Die Filets nun für circa 12 bis 15 Minuten in den bereits vorgeheizten Backofen geben. Den Ofen circa fünf Minuten vor Ende der Garzeit auf Grill umstellen und die Filets gratinieren lassen.

Für die Sauce den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Schalotte abziehen, sehr fein schneiden und im Zucker weich dünsten. Die Hitze hoch schalten und sobald es kräftig kocht, mit dem Rotwein ablöschen. Den Rosmarinzwig hineingeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. Die Sahne dazu gießen und noch mal alles auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Speisestärke abbinden.

Für den Orangensalat die Orangen schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen und kleinschneiden. Orangen, Fenchel und Zwiebeln gut vermischen, mit Olivenöl vermengen und mit Chili und Salz würzen.

Lammrücken auf sizilianischem Orangensalat auf Tellern anrichten, die Sauce dazugeben und servieren.

Graziella Macri am 31. März 2016

# Steinpilz-Risotto mit Lamm-Rücken und Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

**Für das Steinpilz-Risotto:**

200 g große Steinpilze	100 g Risottoreis	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie
1 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	50 g Butter
350 ml Geflügelfond	40 g Parmesan	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig frische Petersilie	Kalaharisalz	Tellicherrypfeffer

**Für den Lammrücken:**

2 Lammkarree	2 Zehen Knoblauch	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Salz
Pfeffer		

**Für die Sauce:**

100 g Joghurt	1 Zitrone, davon Saft und Abrieb	1 TL Harissapaste
3 Zweige Minze	1 Stück Ingwer (1 cm)	1 TL Bienenhonig
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lammkarrée mit Kalaharisalz und Tellicherrypfeffer würzen. Knoblauch andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lamm zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen sowie dem Knoblauch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch wieder aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und im Backofen etwa 20 Minuten in den Ofen geben.

Minze waschen, abtrocknen, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Joghurt, Harissapaste und Zitronensaft verrühren. Ingwer schälen und in den Joghurt rühren. Gehackte Minze und Honig ebenfalls hineingeben und verrühren.

Steinpilze putzen und die Hälfte der Pilze würfeln. Die restlichen Pilze je halbieren. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit etwas Butter glasig anschwitzen. Die gewürfelten Steinpilze dazugeben und leicht salzen. Risottoreis hinzugeben und unter Rühren andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen Fond erhitzen und nach und nach unter Rühren zum Risottoreis geben und langsam einkochen lassen.

Die restlichen halben Steinpilze in etwas heißer Butter goldbraun anbraten. Rosmarinnadeln abzupfen und zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lammkarrée aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen und anschließend mit einem Messer in einzelne Koteletts schneiden.

Petersilie waschen, abtrocknen, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Etwas kalte Butter, Parmesan und Petersilie unter das Risotto heben und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steinpilz-Risotto mit den gebratenen Steinpilzhälften garnieren, zusammen mit dem Lammrücken und der Joghurt-Minz-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Königs am 14. März 2016





**Meer**

# Fettuccine, Kirschtomaten, Calamaretti, schwarze Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Fettuccine:**

300 g frische Fettuccine    100 g Parmesan    Salz

**Für die Calamaretti:**

10 Calamaretti	200 g Kirschtomaten	2 Schalotten
3 Zehen Knoblauch	1 Zitrone	150 g Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige Oregano	1 Zweig Rosmarin
1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Briefchen Sepiatinte
200 ml Weißwein	200 ml Fischfond	2 EL Balsamico weiß
50 ml Olivenöl	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Calamaretti diese waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Schalotten abziehen und klein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Calamaretti und Schalotten in eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben. Mit Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Calamaretti anbraten und mit Fischfond und Weißwein ablöschen und reduzieren. Salz, Pfeffer, Balsamico und Zucker dazugeben.

Rosmarin, Thymian, Oregano abbrausen, trockenwedeln. Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Olivenöl und Butter in einer Pfanne mit Rosmarin, Thymian, Oregano und Knoblauch aromatisieren. Butter leicht aufschäumen lassen. Mit dem Löffel aromatisierte Butter zu Calamaretti-Sauce geben und mit dem Schneebesen einrühren.

Für die Fettuccine Nudeln in Salzwasser circa zwei bis drei Minuten garen und herausnehmen. Kurz in Calamaretti-Sauce schwenken, herausnehmen, auf den Anrichteteller geben und warmstellen.

Kirschtomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Sepiatinte in Calamaretti-Sauce einrühren. Halbierete Kirschtomaten in der Butterpfanne schwenken.

Calamaretti-Sauce in die Mitte der Nudeln geben. Mit Kirschtomaten, Petersilie und Basilikum verzieren. Parmesan drüber hobeln und servieren.

Ulrich Enderle am 28. April 2016

# In Kokosmilch-Sud gegarte Jakobsmuscheln, Glasnudel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

4 Jakobsmuscheln	1 Schalotte	1 Stück Ingwer à 15g
125 ml Kokosmilch	50 ml Gemüsefond	30 g Butter
30 g Panko	1 Zweig Koriander	1 Kaffir-Limetten-Blatt
2 EL Sesamöl	Zucker	Salz

**Für den Glasnudelsalat:**

40 g Glasnudeln	25 g Shiitake	25 g Zuckerschoten
1 Karotte	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Limette	2 EL Austernsauce	3 EL Sweet Chili-Sauce
2 EL Sesamöl	Chili	Salz

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Glasnudelsalat Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Pilze säubern, Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und die Hälfte mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze, Karotte und Zuckerschoten hinzugeben und kurz mit braten. Eine halbe Limette auspressen und den Saft mit Austernsauce, Sweet Chili-Sauce, Salz und Chili zu dem Gemüse geben. Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen.

Für den Kokosmilch-Sud Ingwer schälen, Schalotte abziehen und beides grob würfeln. Sesamöl erhitzen, Ingwer und Schalotte darin anbraten. Kokosmilch und Gemüsefond angießen, Kaffir-Limettenblatt zugeben und Sud mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud auf 50 Grad bringen.

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in den Sud legen. Zugedeckt etwa fünf Minuten ziehen lassen.

Koriander waschen, Blätter abzupfen, in einem Mörser zerstoßen und fein mahlen. Panko mit Koriander vermengen.

Jakobsmuscheln aus dem Sud nehmen, in eine Auflaufform setzen und mit Koriander-Panko-Mischung bestreuen. Butter in Flöckchen darauf geben und unter dem Backofengrill eine bis zwei Minuten überbacken. Kokosmilch-Sud durch ein Sieb gießen und schaumig schlagen.

Die in Kokosmilch-Sud gegarten Jakobsmuscheln mit Glasnudelsalat anrichten und servieren.

Sidney Schlange am 08. Februar 2016

# Jacobsmuschel trifft Chorizo mit mediterranem Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Surf and Turf:**

4 ausgelöste Jakobsmuscheln    50 g Chorizo    Olivenöl

**Für das Gemüse:**

$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel	1 rote Paprika	1 große Kartoffel
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
100 ml Wermut	150 ml Krustentierfond	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse Fenchel waschen und in kleine Stücke schneiden. Paprika halbieren, von den Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Etwa die Hälfte von Paprika und Fenchel dazugeben. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mitrösten. Mit Wermut ablöschen, Krustentierfond angießen und das Ganze bei niedriger Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffel schälen, in zwei Millimeter dicke Scheiben hobeln und mit einem Ausstecher Kreise ausstechen. Kartoffelkreise in den Paprika-Fenchel-Fond geben und zehn Minuten gar kochen. Das restliche Paprika und Fenchel in Olivenöl circa fünf Minuten anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chorizo diese in der Moulinette fein hacken. Wurstbrösel in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Jakobsmuschel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin bei starker Hitze von einer Seite anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Jakobsmuscheln von der anderen Seite noch kurz nachziehen lassen.

Kartoffelkreise aus dem Sud nehmen. Den Sud durch ein feinmaschiges Sieb in einen zweiten Topf gießen, noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit Chorizo-Bröseln auf mediterranem Gemüse anrichten und servieren.

Melanie Globerger am 23. Februar 2016

# Jacobsmuschel-Saltimbocca, Garnelen und Sepia-Tuben

**Für zwei Personen**

**Für das Jakobsmuschel-Saltimbocca:**

4 Jakobsmuscheln, küchenfertig	4 Scheiben Parmaschinken	1 Zitrone
20 g Ghee	3 EL Olivenöl	8 Blätter Salbei
Salz	Pfeffer	

**Für die Chili-Knoblauch-Garnelen:**

4 Garnelen	2 Zehen Knoblauch	1 Chillischote
5 TL flüssiger Blütenhonig	5 Chilifäden	1 Vanilleschote
Olivenöl		

**Für die gefüllten Sepia-Tuben:**

6 kleine Sepia-Tuben	1 Räucherforelle à 200 g	2 Bio-Zitronen
100 g Pinienkerne	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Weißer Pfeffer	

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Jakobsmuschel-Saltimbocca Zitrone halbieren und Saft auspressen. Jakobsmuscheln kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Pfeffer, Zitronensaft und wenig Salz würzen. Salbeiblätter abbrausen, trockentupfen. Schinken in gleich große Streifen schneiden, jeweils mit einem Salbeiblatt und einer Jakobsmuschel belegen. Schinken um die Jakobsmuschel und den Salbei wickeln. Olivenöl erhitzen. Saltimbocca darin rundum goldgelb anbraten. Dann auf dem Rost im Ofen bei 100 Grad warm stellen. Öl aus der Pfanne gießen, Ghee darin erhitzen. Restliche Salbeiblätter kurz aufschäumen lassen, salzen und pfeffern. Saltimbocca vor dem Servieren mit Salbeibutter umgießen.

Für die Chili-Knoblauch-Garnelen Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und dazugeben. Chillischote halbieren, entkernen und ebenfalls dazugeben. Garnelen im Chili-Knoblauch-Öl scharf anbraten. Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Vanillemark, Chilifäden und Honig zu den Garnelen geben, kurz durchschwenken.

Für die gefüllten Sepia-Tuben Sepia waschen und trocken tupfen. Eine Zitrone halbieren und Saft auspressen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Forellenfilet, Zitronensaft und geröstete Pinienkerne in einem Mixer zerkleinern, mit weißem Pfeffer und Salz würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unter die Forellen-Masse heben. Fischmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und die Sepia-Tuben damit füllen. Mit Zahnstochern verschließen und in heißem Öl etwa fünf Minuten braten. Zweite Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, halbieren und auf den Schnittflächen mit anbraten.

Jacobsmuschel-Saltimbocca, Chili-Knoblauch-Garnelen und gefüllte Sepia-Tuben anrichten, mit gebratenen Zitronen garnieren und servieren.

Claudia Büchner am 12. April 2016

# Jacobsmuschel-Tatar und Nordseekrabben-Apfel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Tatar:**

6 Jakobsmuscheln	100 g Zuckerschoten	20 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ Limette	4 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

**Für den Salat:**

150 g Nordseekrabben	1 süßer Apfel	1 unbehandelte Zitrone
2 EL Schmand	1 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
3 Stängel glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

**Für die Limetten-Creme:**

1 Limette	1 EL Limettenöl	100 g Crème fraîche
Salz	Pfeffer	

**Für das Brunnenkresse-Pesto:**

$\frac{1}{2}$ Bund Brunnenkresse	1 EL Apfelessig	1 EL Traubenkernöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

2 große festk. Kartoffeln	200 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	-----------------------------	---------------

In einer Fritteuse Pflanzenöl erhitzen.

Für das Tatar Limette auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Zuckerschoten waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und fein würfeln. Jakobsmuschel-Würfel mit Ingwer, Öl und Limettensaft verrühren. Zuckerschoten unterheben und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Nordseekrabben-Apfel-Salat Apfel waschen, trocken reiben und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Nordseekrabben waschen, trocken tupfen, halbieren und in einer Schüssel mit dem Apfel vermengen. Schmand unterrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, kleine Ringe schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Schale der Zitrone abreiben. Saft auspressen. Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl zur Krabben-Mischung geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und als Garnitur über den Krabben-Apfel-Salat geben.

Für die Garnitur Kartoffeln waschen, mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden und in Pflanzenöl frittieren. Die Chips auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pesto Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und mit Apfelessig und Traubenkernöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Limetten-Creme Crème fraîche mit einem Schneebesen cremig schlagen und mit dem Limonenöl, Salz und Pfeffer würzen. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Limettenschale und Limettensaft zur Creme geben und vermengen.

Jacobsmuschel-Tatar und Nordseekrabben-Apfel-Salat mit Limetten-Creme, Brunnenkresse-Pesto und Kartoffelchips anrichten und servieren.

Graziella Macri am 12. April 2016

# Jacobsmuscheln mit Kohlrabi-Mus und Kokos-Vanille-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

6 Jakobsmuscheln  
2 EL Rapsöl

1  $\frac{1}{2}$  EL Hartweizengrieß     $\frac{1}{2}$  Knolle Wintertrüffel

**Für das Mus:**

1 mittelgroßer Kohlrabi  
50 ml trockener Weißwein  
 $\frac{1}{2}$  TL Honig

1 EL Butter  
100 g Sahne  
 $\frac{1}{2}$  TL Meersalz

100 ml Gemüsefond  
1 Msp. Chilipulver  
Pfeffer

**Für den Kokos-Vanilleschaum:**

200 ml Kokosmilch  
50 ml Milch

50 g Kokosmark  
 $\frac{1}{2}$  TL Honig

50 ml Vanillelikör  
Meersalz

**Für die Garnitur:**

30 g Rucola  
50 g Friséesalat

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Mus den Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Kohlrabi-Würfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Alles aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln.

Für den Schaum Kokosmark, Kokosmilch und Vanillelikör in einem Topf bei mittlerer Hitze ansetzen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Den Kohlrabi abgießen und die überflüssige Flüssigkeit auffangen. Den gegarten Kohlrabi durch ein feinmaschiges Sieb streichen, in den Topf zurückgeben und bei niedriger Hitze erwärmen. Mit Honig, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 100 Milliliter der Kochflüssigkeit angießen. Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Das Muschelfleisch im Hartweizengrieß wenden. In einer ofenfesten Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten jeweils 30 Sekunden kross anbraten, danach im Ofen fünf Minuten weitergaren. Mittig auf Tellern das Kokos-Kohlrabi-Mus platzieren und eine Jakobsmuscheln anrichten. Mit etwas Schaum bedecken und mit einigen Rucola- oder Friséebättchen garniert servieren.

Gerhilde Puxbaum am 22. Februar 2016

# Kastilische Paella mit Meeresfrüchten, Hähnchen-Flügeln

**Für zwei Personen**

**Für die Paella:**

10 große Garnelen	2 Calamari-Tuben	250 g Venusmuscheln
250 g Miesmuscheln	6 sehr kleine Hähnchenflügel	2 Strauchtomaten
1 Zehe Knoblauch	1 Speisezwiebel	1 grüne Paprika
50 g TK-Erbesen	50 g spanische grüne Oliven	250 g Paella-Reis
1 L Fischfond	250 ml Wermut	0,1 g Safranfäden
0,1 g Safranpulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone	2 Eier
-----------	--------

Venus- und Miesmuscheln für circa eine Stunde in kaltes Salzwasser legen. Erbsen auftauen. Safranfäden in etwas Fischfond einlegen.

Wasser zum Kochen bringen. Eier hart kochen und beiseite legen.

Für die Paella Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Paprika und Tomaten waschen, trocken reiben, Kerngehäuse entfernen und beides ebenfalls würfeln.

Calamari abbrausen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Hähnchenflügel abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Paellapfanne Olivenöl erhitzen und Hähnchenflügel goldbraun anbraten. Beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Paprika, Tomate und Calamari-Ringe hinzugeben und circa fünf Minuten anbraten. Paellareis dazugeben und glasig andünsten. Hähnchenflügel wieder hinzugeben und alles mit einem Viertel des Fonds ablöschen. Aufkochen lassen, Safranfäden hinzugeben und Temperatur herunter schalten. Reis auf mittlerer Stufe 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren bissfest garen. Regelmäßig Fond nachgießen, am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und mit Safranpulver nachfärben.

Venus- und Miesmuscheln aus dem Salzwasser nehmen und putzen. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Muscheln darin anschwitzen. Sobald sie sich öffnen, mit Wermut ablöschen. Die ungeöffneten Muscheln aussortieren. Muscheln abgießen, den Sud auffangen. Muscheln beiseite stellen. Einen Teil des Muschelsuds für ein besseres Aroma in die Paella geben.

Garnelen waschen, trocken tupfen und in Olivenöl glasig braten. Muscheln, Garnelen, Erbsen und Oliven zum gegarten Paella-Reis geben und zusammen noch einmal zwei Minuten erwärmen.

Eier pellen und vierteln. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Paella in einer kleinen Paella-Pfanne anrichten, mit Eiern und Zitrone garnieren und servieren.

Graziella Macri am 11. April 2016



# Muscheln, Schnecken, Riesen-Garnelen, Safran-Paprika-Sud

**Für zwei Personen**

**Für die Meeresfrüchte:**

150 g Miesmuscheln	150 g Scheidenmuscheln	300 g Herzmuscheln
4 Jakobsmuscheln	4 Riesengarnelen	150 g Wellhornschnecken
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	Butter, Salz

**Für den Safran-Paprika-Sud:**

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	2 rote Paprika
1 Zitrone	200 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein
50 ml Olivenöl	0,2 g Safranfäden	Olivenöl, Kalahari-Salz

**Für den Spargel:**

200 g Thaispargel	100 g grüner Spargel	100 g weißer Spargel
Salz		

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Meeresfrüchte Riesengarnelen und Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Restliche Muscheln und Schnecken waschen.

Für den Safran-Paprika-Sud Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Fischfond pürieren. Saft durch ein feines Tuch pressen. Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Riesengarnelen, Schnecken, Herzmuscheln, Scheidenmuscheln und Miesmuscheln zugeben und kurz mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen, pürierte Paprika- Fischfond-Mischung zugießen und 6 Minuten garen. Anschließend durch ein Sieb geben und Flüssigkeit auffangen. Muscheln, Schnecken und Riesengarnelen beiseite stellen. Sud noch einmal aufkochen, Safranfäden dazugeben, dann um die Hälfte reduzieren lassen.

Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Köpfe und Schwänze der Riesengarnelen entfernen. Olivenöl tröpfchenweise unter Paprika-Safran-Sud rühren, Muscheln, Schnecken und Riesengarnelen wieder untermischen. Zitrone waschen, Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Sud mit Kalahari Salz, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken, warm halten. Für die Jakobsmuscheln Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Rosmarin zufügen.

Jakobsmuscheln in die Pfanne geben und zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Knoblauch und Rosmarin vor dem Servieren entfernen. Mit Salz würzen.

Für den Spargel weiße Spargelstangen schälen, grünen und Thaispargel waschen. Holzige Enden aller Spargelstangen abschneiden und Spargel in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Einen Teil des Safran-Paprika-Suds aufschäumen, damit die Jakobsmuscheln beträufeln. Muscheln, Schnecken und Riesengarnelen im Safran-Paprika-Sud, Jakobsmuscheln und Spargel anrichten und servieren.

Manfred Königs am 12. April 2016

## Safran-Risotto mit Garnelen und Rucola-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für das Safranrisotto:**

250 g Risottoreis	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	100 g kalte Butter	750 ml Hühnerfond
250 ml Weißwein	0,2 g Safran	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnelen:**

4 Garnelen	1 Zehe Knoblauch	4-5 Zweige Thymian
Butter	Chiliflocken	Salz
Pfeffer		

**Für das Rucolapesto:**

1 Bund Rucola	1 Bund Petersilie	2 Zehen Knoblauch
40g Pinienkerne	100 ml Olivenöl	Salz

Den Hühnerfond in einem Topf mit den Safranfäden erhitzen.

Für das Risotto Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Reis mit etwas Hühnerfond und Weißwein aufgießen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, noch etwas Hühnerfond aufgießen und weiterrühren, bis der Reis bissfest gegart ist. Parmesan reiben. Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Garnelen diese längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Butter erhitzen Knoblauch, Thymianzweige und Garnelen darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Für das Rucolapesto Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Rucola waschen, trocken schleudern und zerkleinern. Knoblauch, Petersilie, Rucola und Pinienkerne fein pürieren. Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Safranrisotto mit Garnelen und Rucolapesto auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Wiatrek am 28. April 2016

# Ziegen-Frischkäse-Risotto, Spargel, Erbsen, Minze, Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

100 g Risotto-Reis	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
4 Stangen grüner Spargel	40 g junge Tiefkühl-Erbsen	40 g Ziegenfrischkäse
25 g Butter	20 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL flüssiger Akazienhonig	4 Blätter Minze
1 EL milde Chiliflocken	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

**Für die Garnelen:**

4 White Tiger Garnelen	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Erbsen auftauen. Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Für das Risotto unteres Drittel des Spargels schälen, Stangen waschen, trockentupfen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit Honig, Chiliflocken, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. In einer heißen Pfanne anbraten und beiseite stellen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis hinzugeben und eine Minute mitdünsten. Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Risotto geben. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Nach 6 Minuten Kochzeit Erbsen hinzufügen. Gemüsefond nach und nach zugeben und Reis bissfest garen. Am Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer würzen und Minze, Ziegenfrischkäse, Butter und Spargel unterrühren.

Garnelen schälen, entdarmen, kalt abbrausen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Garnelen mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und in Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.

Ziegenfrischkäse-Risotto mit grünem Spargel, Erbsen, Minze und gebratenen Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Zwick am 02. Juni 2016



**Rind**

# Entrecôte, Cumberland-Soße, Kartoffeln, Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes à 250 g	1 Zehe Knoblauch	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Bio-Orange	200 ml dunkler Portwein
20 ml trockener Rotwein	3 TL Preiselbeeren	1 TL Senfkörner
Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Rosmarinkartoffeln:

250 g kleine neue Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	100 ml neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Tomatensalat:

400 g rote und gelbe Tomaten	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
1 eingelegte Zitrone	2 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
1 g Safranfäden	Salz	Pfeffer

Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und fein würfeln. Orange waschen, trocken reiben, Schale abziehen und Saft auspressen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalotte andünsten und mit Portwein und Rotwein ablöschen. Etwas von der Orangenschale sowie 80 Milliliter Orangensaft und 50 Milliliter Wasser dazugeben. Fünf Minuten bei starker Hitze einkochen und anschließend Preiselbeeren und Senfkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere fünf Minuten kochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren. Sauce kaltstellen.

Für das Entrecôte Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In Rapsöl von jeder Seite circa zwei Minuten scharf anbraten. Knoblauchzehe mit Schale zerdrücken und mit dem Rosmarinweig ebenfalls in der Pfanne mit anschwelen. Fleisch aus der Pfanne in den Ofen geben, Rosmarinweig und Butter darauflegen und circa acht Minuten bei 150 Grad garen. Anschließend zwei Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tomatensalat Safranfäden in circa 100 Milliliter heißem Wasser auflösen. Tomaten waschen, trocken reiben und verschieden aufschneiden (in Scheiben, Würfeln, Hälften, usw.). Eingelegte Zitrone fein hacken. Frühlingszwiebeln abziehen, putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Zitrone, Frühlingszwiebeln und Chili mit Olivenöl und Safran inklusive dem Wasser in eine Pfanne geben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Tomaten geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und als Garnitur über den Salat geben.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen, halbieren und in reichlich Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und in reichlich Öl goldbraun braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und einen Zweig zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Von den anderen Zweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit gehacktem Rosmarin bestreuen.

Entrecôte mit Cumberland-Sauce, Rosmarinkartoffeln und buntem Tomatensalat anrichten und servieren.

Graziella Macri am 13. April 2016

# Flank Steak, Cold-Brew-Coffee-Soße, Süßkartoffel-Würfeln

## Für zwei Personen

### Für das Flank Steak:

400 g Flank-Steak	100 ml Olivenöl	1 EL Rauchsatz
1 EL Rauchpaprika	100 g Ghee	Salz
Pfeffer		

### Für die Sauce:

500 ml Cold Brew Coffee	500 ml Rinderfond	100 ml trockener Rotwein
50 g Ghee	50 g Schokolade, 80%	100 g getr. Cranberries
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Süßkartoffel-Würfel:

4 Süßkartoffeln	1 TL gerebelter Thymian	1 TL getrockneter Rosmarin
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Granatapfelkerne

Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Flank Steak Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Olivenöl, Rauchsatz und Rauchpaprika einreiben. In einer Grillpfanne Ghee erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten. Bei 120 Grad für circa 15 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. In Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffel-Würfel Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser gar kochen und abschütten. Olivenöl erhitzen. Süßkartoffel-Würfel anbraten, getrocknete Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Olivenöl erhitzen. Cranberries dazugeben und kurz anbraten. Mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und reduzieren lassen. Cold Brew Coffee dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter und Nadeln abzupfen und ebenfalls in die Sauce geben. Schokolade hinzufügen und in der Sauce schmelzen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Ghee hinzufügen und noch einmal erwärmen.

Flank Steak mit Granatapfelkernen garnieren, mit Cold-Brew-Coffee-Sauce und Süßkartoffel-Würfeln anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 13. April 2016

# Rinder-Filet mit Rotwein-Schokoladen-Soße, Schalotten

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz
Kalahari Salz	Tellicherry Pfeffer	

### Für die Schalotten:

200 g Schalotten	100 ml trockener Rotwein	40 ml Portwein
1,5 EL Puderzucker	2 Zweige Thymian	2 Gewürznelken
1 Zimtstange		

### Für die Rotwein-Schokoladen-Sauce:

1 Rote Zwiebel	10 g Bitterschokolade (70%)	30 g kalte Butterwürfel
125 ml Rotwein	125 ml Portwein	80 ml Rinderfond
1,5 EL Marsala	1 EL Zucker	1 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Trüffelbutter	50 ml Schlagsahne
150 ml Milch	1 EL Trüffelöl	Kalahari Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 kleiner Schwarzer Trüffel	2 Stängel Kerbel
-----------------------------	------------------

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Für das Rinderfilet Fleisch unter kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Schalotten abziehen und halbieren, Knoblauch abziehen und leicht andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz erhitzen und Rinderfilet von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Kalahari Salz und Tellicherry Pfeffer würzen. Thymian, Rosmarin, Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Anschließend alles auf ein Blech geben und im Ofen bei 160 Grad auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen. Für die Schalotten Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. Puderzucker in einem Topf hellbraun karamellisieren und mit Rotwein und Portwein ablöschen. Zimtstange, Thymian, Gewürznelken sowie Schalotten zugeben. Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Schalotten beiseite stellen. Für die Rotwein-Schokoladen-Sauce Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schokolade zerkleinern. Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Zwiebelstreifen zugeben und kurz anbraten. Anschließend mit Rotwein und Portwein ablöschen und etwas Rinderfond, Marsala und Thymian zufügen und auf etwa 100 Milliliter einkochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Zerkleinerte Schokolade zur Sauce geben und auflösen. Anschließend eiskalte Butter einrühren und beiseite gestellte Schalotten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser garen. Anschließend abgießen. Milch und Trüffelöl in einem großen Topf aufkochen. Kartoffeln durch die Presse dazu drücken. Püree mit Trüffelbutter verfeinern, mit Kalahari Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen und unterheben. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Rinderfilet mit Rotwein-Schokoladen-Sauce, Schalotten und getrüffeltem Kartoffelpüree anrichten. Etwas schwarzen Trüffel über das Püree hobeln, mit Kerbelblättchen garnieren und servieren.

Manfred Königs am 13. April 2016



## Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Steinpilz-Risotto, Wirsing

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

400 g Rinderfilet                      Salz                      Pfeffer

**Für das Steinpilz-Risotto:**

300 g Risotto-Reis                      2 Schalotten                      100 g frische Steinpilze

20 g getrocknete Steinpilze                      1 Zitrone                      500 ml Gemüsefond

150 g Parmesan                      50 g Butter                      1 Zweig Rosmarin

**Für das Wirsinggemüse:**

1 kleiner Wirsingkohl                      1 Schalotte                       $\frac{1}{2}$  Zitrone

50 g Pinienkerne

**Für die Rotweinsauce:**

300 ml Rotwein                      200 ml Gemüsefond                      50 g kalte Butter

1 EL Tomatenmark

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Getrocknete Steinpilze in reichlich Wasser einweichen. Für das Rinderfilet eine Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf von allen Seiten anbraten. Butter und Rosmarin in die Pfanne geben und aufschäumen lassen, anschließend für circa 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Rotweinsauce Tomatenmark in der Pfanne anbraten, mit Gemüsefond und Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Zum Schluss mit etwas kalter Butter binden.

Für das Risotto Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Butter andünsten und den Risotto-Reis hinzugeben. Unter ständigem Rühren im Abstand von drei Minuten etwas Gemüsefond angießen. Die eingeweichten Steinpilze klein schneiden und zugeben.

Für den Wirsing Schalotte abziehen, würfeln und den Wirsing grob schneiden. Schalotte in einer Pfanne anschwitzen, Wirsing und Pinienkerne hinzugeben und kurz anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald das Risotto bissfest ist, Parmesan, etwas Saft der Zitrone und Butter unter das Risotto heben. Frische Steinpilze grob schneiden und in etwas Butter und Rosmarin schwenken. Mit dem Risotto vermengen.

Das Rinderfilet mit Steinpilz-Risotto und Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Marko Dietrich am 06. Januar 2016

# Roastbeef vom Wagyu-Rind mit Portwein-Jus, Baby-Möhren

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Roastbeef, Wagyu-Rind à 400 g    1 Prise Meersalz

**Für das Püree:**

400 g lila Kartoffeln    1 schwarzer Wintertrüffel    100 g Butter

200 ml Sahne    1 EL feines Salz

**Für die Möhren:**

8 Baby-Möhren    1 rote Chili    1 Zitrone

1 EL Honig    20 g Zucker    1 TL feines Salz

**Für die Jus:**

300 ml Portwein    300 ml Kalbsfond    2 Schalotten

1 EL Tomatenmark    2 EL kalte Butter    1 EL neutrales Öl

**Für die Garnitur:**

4 Köpfe Rosenkohl    1 Kiste bunte Kresse

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Für Möhren diese waschen, schälen und in einem weiteren Topf mit Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Möhren mit Honig, Zucker, angedrückter Chilischote und Abrieb der Zitrone in der Pfanne schwenken.

Für das Fleisch das Roastbeef waschen, trockentupfen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und im Ofen für etwa 15 Minuten fertig garen.

Für die Jus Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Öl anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mit Portwein ablöschen und mit dem Kalbsfond stark reduzieren lassen. Mit kalter Butter aufmontieren.

Kartoffeln abgießen und mit Sahne und Butter stampfen. Einige Scheiben vom Trüffel hobeln und unterheben.

Vom Rosenkohl einige Blätter zupfen, diese waschen und einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Die Blätter in Eiswasser abschrecken.

Das Roastbeef vom Wagyu-Rind fein tranchieren, mit Meersalz bestreuen und mit Portwein-jus, Baby-Möhren und Kartoffel-Trüffel-Püree auf Tellern anrichten, mit Kresse und Rosenkohl garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 22. Februar 2016

# Rumpsteak, Zwiebeln, Bratkartoffeln, Cognac-Pfeffer-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rumpsteak á 250 g                      4 Zwiebeln                      Rapsöl  
Mehl

**Für die Bratkartoffeln:**

300 g festk. Kartoffeln                      100 g Bauchspeck                      1 Zwiebel

**Für die Cognac-Pfeffersauce:**

20 g eingel. grüner Pfeffer                      2 Schalotten                      250 ml Sahne  
2 EL Crème-fraîche                      1 Muskatnuss                      4 cl Cognac  
250 ml braune Grundsauce                      Butter

**braune Grundsauce:**

1 Mohrrübe                      1 Stück Knollensellerie                      1 große Zwiebel  
200 ml Rotwein                      400 ml Kalbsfond                      1 EL Tomatenmark  
1 EL Pfefferkörner                      1 EL Pimentkörner                      1 Lorbeerblatt

Einen Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Grundsauce Mohrrübe und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen, alles kleinschneiden. Alles in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Rotwein ablöschen. Rotwein sämig einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen. Pfefferkörner, Pimentkörner und Lorbeerblatt zugeben. Das ganze gut 20 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze einkochen lassen.

Für die Kartoffeln diese schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser circa 15 Minuten bissfest kochen.

Für das Fleisch die Steaks in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und im Backofen gar ziehen lassen.

Die Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in Mehl wenden. In heißem Rapsöl ausbacken. Für die Sauce die Schalotten in Butter hellbraun anschwitzen. Mit dem Cognac ablöschen und die Pfefferkörner hinzugeben. Anschließend mit der braunen Grundsauce und der Sahne auffüllen. Die Sauce etwas reduzieren lassen und kurz vor dem Servieren Creme fraîche hinzufügen. Mit Salz und einer kleinen Prise Muskat abschmecken.

Für die Kartoffeln die Zwiebel abziehen und mit dem Bauchspeck fein würfeln. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne in Rapsöl knusprig anbraten. Kurz vor dem Servieren die Zwiebeln und den Bauchspeck dazugeben. Alles bei großer Hitze nochmals durchschwenken, sodass die Zwiebeln und der Speck schön knusprig werden.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Bratkartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 10. März 2016

# Wrap mit Wagyu-Rind, Barbecue-Soße, Grillgemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Wagyu-Rib-Eye-Steak à 250 g      Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für den Wrap-Teig:**

100 g Mehl      65 ml warmes Wasser      20 ml Olivenöl

3 g Salz      Piment-d'Espelette      Mehl

**Für die Barbecue-Sauce:**

1 Zwiebel      1 Zehe Knoblauch      1 EL Worcester-Sauce

1 EL Ketchup      2 EL Rohrzucker      1 EL edelsüßes Paprika

Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für das Grillgemüse:**

1 Zucchini      3 Strauchtomaten      2 Zehen Knoblauch

$\frac{1}{2}$  Bund Thymian      1 Prise Zucker      Olivenöl

Salz, Pfeffer

**Für die Avocado-Mousse:**

1 große reife Avocado      1 Limette      Salz, Pfeffer

**Für die Chips und die Garnitur:**

1 Radieschen      1 große mehligk. Kartoffel      100 ml Olivenöl

Salz

Ofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Für die Tomaten Wasser zum Kochen bringen.

Für den Teig, Mehl, Salz, Piment d'Espelette, warmes Wasser und Olivenöl zu einem Teig kneten. Ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn zu runden Fladen ausrollen. In einer heißen Pfanne pro Seite eine Minute backen.

Für das Fleisch Steak kalt abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Für 15 Minuten bei 110 Grad in den Ofen geben. Ruhen lassen.

Für die Barbecue-Sauce Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. In Olivenöl anschwitzen. Rohrzucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ketchup, Worcester-Sauce und einen Schuss Wasser dazugeben. Reduzieren lassen.

Für die Avocado-Mousse Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit Limettensaft, Salz und Pfeffer fein pürieren.

Für das Gemüse Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Tomaten in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren, kalt abschrecken. Haut abziehen, halbieren, vierteln, entkernen. In Olivenöl anbraten. Thymian, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und 1 zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Zucchini waschen, trockenreiben, Enden entfernen, in Streifen schneiden und mit Olivenöl in einer Grillpfanne braten. Thymian, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und 1 zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben.

Für die Garnitur Radieschen waschen, trocken reiben, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel gründlich waschen. In dünne Scheiben schneiden, mit einem Ausstecher runde Chips ausstechen und in Olivenöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Fleisch in dünne Streifen schneiden. Wrap mit Barbecue-Sauce bestreichen. Fleisch, Zucchini und Tomaten darauf verteilen. Wrap aufrollen, mit Avocado-Mousse, Kartoffel-Chips und Radieschen garnieren und servieren.

Alexandre Bidault am 01. Juni 2016

# Salat

## Erbsen-Zuckerschoten-Salat

### Für zwei Personen

50 g Zuckerschoten	50 g Erbsen	25 g Erbsensprossen
1 Zweig Minze	1 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
2 TL Ahornsirup	Salz	Pfeffer

Zuckerschoten putzen und mit den Erbsen 2-3 Minuten im Salzwasser garen. Erbsensprossen und Minze waschen und abzupfen. Erbsen kalt abschrecken und mit Minze und Erbsensprossen in eine Schüssel geben. 1 EL Rapsöl, Weißweinessig und Ahornsirup verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Erbsen-Zuckerschoten-Salat geben.

Sidney Schlange am 11. Februar 2016

## Glasnudel-Salat

### Für zwei Personen

40 g Glasnudeln	25 g Shiitake	25 g Zuckerschoten
1 Karotte	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Limette	2 EL Austernsauce	3 EL Sweet Chili-Sauce
2 EL Sesamöl	Chili	Salz

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Glasnudelsalat Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Pilze säubern, Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und die Hälfte mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze, Karotte und Zuckerschoten hinzugeben und kurz mit braten. Eine halbe Limette auspressen und den Saft mit Austernsauce, Sweet Chili-Sauce, Salz und Chili zu dem Gemüse geben. Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen.

Sidney Schlange am 08. Februar 2016

## Spargel-Salat

### Für zwei Personen

200 g grüner Spargel	6 Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola
1 Orange	3 EL flüssiger Honig	20g Walnüsse
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den grünen Spargel 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Stücke schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und kleinschneiden. Die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Rucola mit Spargelstücken, Erdbeeren und Walnüssen in einer Schüssel geben. Den Saft einer Orange auspressen. Den Saft mit Honig, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Über den Salat geben.

Martin Wiatrek am 27. April 2016

## Tomaten-Mais-Salat

### Für zwei Personen

2 vorgekochte Maiskolben	150 g Kirschtomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Zitrone	50 g Butter
2 Zweige Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln und Chili putzen und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Mit Tomaten, Lauchzwiebel und Chili in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft verfeinern, sowie mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Graziella Macri am 29. März 2016

## Tomaten-Salat

400 g rote und gelbe Tomaten		
2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote	1 eingelegte Zitrone
2 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	1 g Safranfäden
Salz	Pfeffer	

Safranfäden in circa 100 Milliliter heißem Wasser auflösen. Tomaten waschen, trocken reiben und verschieden aufschneiden (in Scheiben, Würfeln, Hälften, usw.). Eingelegte Zitrone fein hacken. Frühlingszwiebeln abziehen, putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Zitrone, Frühlingszwiebeln und Chili mit Olivenöl und Safran inklusive dem Wasser in eine Pfanne geben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Tomaten geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und als Garnitur über den Salat geben.

Graziella Macri am 13. April 2016

## Wildkräuter-Salat

100 g gemischte Wildkräuter	1 Schalotte	100 ml Rapsöl
20 ml Traubenkernöl	150 ml Geflügelfond	50 ml Himbeeressig
1 EL Speisestärke	neutrales Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Salat waschen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Mit Himbeeressig ablöschen, leicht reduzieren und mit Fond und etwas in Wasser angerührter Stärke auffüllen. Traubenkernöl und Rapsöl unterrühren. Salzen, pfeffern und eine Prise Zucker hinzugeben. Vinaigrette kalt stellen. Vor dem Servieren Wildkräutersalat mit der Vinaigrette marinieren.

Klaus-Dieter Braun am 11. April 2016





# Schwein

# Schweine-Lende im Speck-Mantel, Kräuter-Kruste, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Schweinefilet à 300 g                      6 Scheiben geräucherter Speck    Salz  
Pfeffer

### Für den Salat:

100 g Feldsalat                                      100 g braune Champignons            1 Zitrone  
50 g Maasdamer                                    1 Ei    2 EL Joghurt  
3 EL Sahne    1 TL Senf                                    2 EL Olivenöl  
Salz    bunter Pfeffer

### Für die Kräuterkruste:

1 altbackenes Laugenbrötchen    2 EL mittelscharfer Senf                       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
 $\frac{1}{2}$  Bund Thymian                                     $\frac{1}{2}$  Bund Rosmarin                               $\frac{1}{2}$  Bund Oregano  
2 EL Butter

### Für die Sauce:

100 ml Rotwein                                      1 Schalotte                                       $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe  
1 Zitrone    1 TL Chiliflocken                              10 g Mehl  
2 EL Olivenöl                                        Zucker    Salz  
Pfeffer

### Für die Garnitur:

15 g Mandelblättchen                              1 EL Butter

Den Ofen-Grill auf 200 Grad vorheizen.

Für die Schweinelende diese waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck umwickeln und rundherum scharf anbraten.

Für die Kräuterkruste Laugenbrötchen zu Bröseln reiben und Kräuter fein hacken. Die Hälfte davon mit Senf, Salz, Pfeffer, Butter und Laugenbrösel mischen. Mischung auf Fleisch geben und im Ofen unter dem Grill fertig garen.

Für den Salat Ei hart kochen, Zitrone entsaften, Champignons in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eigelb heraustrennen, Eiweiß würfeln. Eigelb, Senf, Joghurt, Sahne, gewürfeltes Eiweiß, Salz und Pfeffer mischen. Anschließend Käse und Champignons untermischen. Feldsalat waschen, schleudern und mit Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Restliche Kräuter mit Knoblauch, Schalotte, Chili-Flocken und Zitronensaft mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Öl in einer Pfanne erwärmen, Kräutermischung zugeben und erwärmen. Mit Mehl anbinden und mit Rotwein ablöschen.

Für die Garnitur Mandelblättchen in einer Pfanne mit Butter rösten.

Die Schweinelende im Speckmantel mit Kräuterkruste und Champignon-Feldsalat auf Tellern anrichten, mit gerösteten Mandelblättchen garnieren und servieren.

Melanie Globerger am 21. Januar 2016

# Schweine-Schnitzel mit Orangen-Hollandaise und Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

2 Schnitzel	100 g Paniermehl	100 g Mehl
2 Eier	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Orangen-Hollandaise:

2 Schalotten	1 Orange	3 Eier
150 g Butter	150 ml Gemüsefond	75 ml trockener Weißwein
1 Schuss Weißwein-Essig	1 EL Schwarze Pfefferkörner	Piment-d'-Espelette
Butter	Salz	

### Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	6 Stangen weißer Spargel	100 g Butter
100 ml trockener Weißwein	50 ml Orangensaft	Salz

### Für die Kartoffeln:

250 g kleine festk. Kartoffeln

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. In einem Topf gesalzenes Wasser für die Kartoffeln zum Kochen bringen. Für das Aufschlagen der Hollandaise in einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen. Für den Spargel Wasser zum Kochen bringen.

Für die Schweineschnitzel Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen, Mehl sowie Paniermehl bereitstellen. Schnitzel zuerst in Mehl, danach in Ei und dann im Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel von beiden Seiten goldgelb ausbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Für die Salzkartoffeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Danach abschütten.

Für den Spargel weißen Spargel waschen und komplett schälen, grünen Spargel ebenfalls waschen und nur am unteren Ende schälen. Butter, Weißwein und Orangensaft zu dem Kochwasser geben, mit Salz abschmecken. Weißen Spargel circa zwölf Minuten in der Flüssigkeit bissfest garen, nach circa fünf Minuten grünen Spargel hinzugeben.

Für die Orangen-Hollandaise Schalotten abziehen, würfeln und in ein wenig Butter anschwitzen. Weißwein, ein Schuss Weißwein-Essig, Gemüsefond und Pfefferkörner hinzugeben. Köcheln lassen und um ein Drittel reduzieren. Reduktion durch ein Sieb geben und erkalten lassen. Butter zerlassen. Eier trennen. Eiweiß beiseite stellen. Abgekühlte Reduktion zu den Eigelben geben. Im Wasserbad bei mittlerer Hitze zu einer schaumigen Masse schlagen. Schüssel vom Wasser nehmen und flüssige Butter unterrühren. Schale einer Orange abreiben. Saft auspressen.

Hollandaise mit Orangensaft- und Abrieb aromatisieren. Mit Salz und Piment d'espelette würzen.

Schweineschnitzel mit Orangen-Hollandaise, Spargel und Salzkartoffeln anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 13. April 2016

# Zweierlei Linsen, Spätzle, Schweine-Bauch-Saté-Spieß

## Für zwei Personen

### Für die Linsen:

150 g geräucherter Bauchspeck	100 g rote Linsen	150 g Alb-Leisa Linsen
3 Karotten	3 Petersilienwurzeln	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
2 große Schalotten	1 Gemüsezwiebel	1 Zehe Knoblauch
50 g Butter	50 g Butterschmalz	1 L Gemüsefond
4 EL dunkler Balsamico-Essig	50 g Tomatenmark	1 Bund Liebstöckel
1 Bund glatte Petersilie	1 TL Piment-d'Espelette	3 Nelken
1 EL Wachholderbeeren	2 Blätter Lorbeer	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Spätzle:

250 g Spätzlemehl	6 Eier	50 ml Mineralwasser
50 g Butter	Salz	

### Für den Spieß:

100 g Schweinebauch, (3 mm Scheiben)	2 TL Tomatenmark	2 TL Ajvar
2 TL flüssiger Blütenhonig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser für die Spätzle zum Kochen bringen.

Für die Spätzle Eier, Spätzlemehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Je nach Konsistenz etwas Mineralwasser dazugeben. Spätzleteig portionsweise von einem Spätzlebrett in kochendes Wasser schaben. Kurz aufkochen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abschrecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin schwenken.

Für das Linsen-Püree rote Linsen in einen Topf geben und mit etwas Gemüsefond, Wasser und Salz kochen, bis sie gar sind. Gemüsezwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem zweiten Topf in Butterschmalz glasig dünsten. Tomatenmark und eine Prise Zucker dazugeben und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Gekochte Linsen dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Butter hinzufügen. Püree durch ein Sieb streichen und mit Piment d'Espelette, zwei Esslöffel Balsamico-Essig und Salz abschmecken.

Für die Alblinsen Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Petersilie fein hacken. Alb-Leisa Linsen in einen Topf geben und mit etwas Gemüsefond, Liebstöckel, Wasser und Salz aufkochen, bis sie weich sind. Schalotten abziehen und kleinhacken. Speck in Würfel schneiden. Schalotten und Speck in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Sellerie, Karotten und Petersilienwurzeln schälen, würfeln und mit in die Pfanne geben. Mit etwas Zucker glasieren. Teil des Wurzelgemüses für die Garnitur beiseite stellen. Rest der Speck-Gemüse-Mischung mit Gemüsefond ablöschen. Nelken, Wachholderbeeren und Lorbeer in ein Gewürzsäckchen legen und dazugeben. Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit den Linsen zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffel Balsamico-Essig abschmecken. Nach dem Kochen Gewürzsäckchen entfernen und gehackte Petersilie untermengen.

Für den Schweinebauch-Saté-Spieß Schweinebauchscheiben wellenförmig auf zwei Holzspieße stecken. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Spieße für zehn Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Tomatenmark, Honig und Ajvar zu einer Paste vermengen. Gebratene Spieße mit der Paste einstreichen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin kurz auf beiden Seiten scharf anbraten. Zweierlei Linsen mit selbstgemachten Spätzle und Schweinebauch-Saté-Spieß auf Tellern anrichten. Mit etwas Wurzelgemüse garnieren und servieren.

Ulrich Enderle am 30. Mai 2016

**Soßen**

## Cold-Brew-Coffee-Soße

### Für zwei Personen

500 ml Cold Brew Coffee	500 ml Rinderfond	100 ml trockener Rotwein
50 g Ghee	50 g Schokolade, 80%	100 g getr. Cranberries
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Olivenöl erhitzen. Cranberries dazugeben und kurz anbraten. Mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und reduzieren lassen. Cold Brew Coffee dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter und Nadeln abzupfen und ebenfalls in die Sauce geben. Schokolade hinzufügen und in der Sauce schmelzen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Ghee hinzufügen und noch einmal erwärmen.

Claudia Büchner am 13. April 2016

## Cumberland-Soße

### Für zwei Personen

1 Schalotte	1 Bio-Orange	200 ml dunkler Portwein
20 ml trockener Rotwein	3 TL Preiselbeeren	1 TL Senfkörner
Butter	Salz	Pfeffer

Schalotte abziehen und fein würfeln. Orange waschen, trocken reiben, Schale abziehen und Saft auspressen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalotte andünsten und mit Portwein und Rotwein ablöschen. Etwas von der Orangenschale sowie 80 Milliliter Orangensaft und 50 Milliliter Wasser dazugeben. Fünf Minuten bei starker Hitze einkochen und anschließend Preiselbeeren und Senfkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere fünf Minuten kochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren. Sauce kaltstellen.

Graziella Macri am 13. April 2016

## Orangen-Hollandaise

### Für zwei Personen

2 Schalotten	1 Orange	3 Eier
150 g Butter	150 ml Gemüsefond	75 ml trockener Weißwein
1 Schuss Weißwein-Essig	1 EL Schwarze Pfefferkörner	Piment-d'Espelette
Butter	Salz	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Für das Aufschlagen der Hollandaise in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Schalotten abziehen, würfeln und in ein wenig Butter anschwitzen. Weißwein, ein Schuss Weißwein-Essig, Gemüsefond und Pfefferkörner hinzugeben. Köcheln lassen und um ein Drittel reduzieren. Reduktion durch ein Sieb geben und erkalten lassen. Butter zerlassen. Eier trennen. Eiweiß beiseite stellen. Abgekühlte Reduktion zu den Eigelben geben. Im Wasserbad bei mittlerer Hitze zu einer schaumigen Masse schlagen. Schüssel vom Wasser nehmen und flüssige Butter unterrühren. Schale einer Orange abreiben. Saft auspressen.

Hollandaise mit Orangensaft- und Abrieb aromatisieren. Mit Salz und Piment d'espelette würzen.

Klaus-Dieter Braun am 13. April 2016

## Pflaumen-Soße

**Für 2 Personen**

**Für die Pflaumensauce:**

1 Apfel	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer à 3 cm
5 TK-Pflaumen	250 g getrocknete Pflaumen	80 g getrocknete Aprikosen
300 ml Gemüsefond	10 ml Pflaumenwein	$\frac{1}{2}$ TL Flüssiger Blütenhonig
1 TL gemahlener Anis	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	Salz
Pfeffer		

Für die Pflaumensauce Gemüsefond erhitzen und getrocknete Früchte darin fünf Minuten ziehen lassen. Früchte abtropfen lassen, Fond auffangen, Früchte würfeln. Apfel schälen, entkernen und reiben. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes zusammen mit dem Fond, dem Ingwer und dem restlichen zerkleinerten Obst aufkochen. Zimt hinzugeben. Bei niedriger Temperatur 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, oft umrühren, anschließend pürieren. Mit Honig, Anis und Pflaumenwein abschmecken.

Claudia Büchner am 03. März 2016

## Pilz-Sahne-Soße

**Für zwei Personen**

60 g Champignons	60 g Kräuterseitlinge	2 Steinpilze
70 ml Kalbsfond	100 g italienische Kochsahne	1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum
50 g Butter	50 g Olivenöl	Salz, Pfeffer

Pilze putzen und portionsweise in einer Pfanne mit einem Butter-Olivenöl-Gemisch anbraten. In einem Topf den Fond einkochen lassen, Sahne dazugeben noch etwas weiterkochen lassen. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und in eine Knoblauchpresse geben. Pilze, Petersilie, Basilikum, gepressten Knoblauch und Zitronensaft zur Sahne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wilhelm Dammann am 25. Januar 2016

## Riesling-Soße

**Für zwei Personen**

150 ml trockener Riesling	150 ml Fischfond	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	125 ml Sahne	5 EL Butter
6 Senfsaatkörner	1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss
1 TL Zucker	1 EL Mehl	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Die Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter und einem Teelöffel Zucker anschwitzen. Mit Riesling und Fischfond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Senfsaatkörner und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit abgezogener Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, Muskatnussabrieb und Zucker hinzugeben. Knoblauchzehe entfernen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Sauce reduzieren. Zum Schluss die Reduktion durch ein feines Sieb gießen mit Sahne und Mehl binden. Mit der übrigen Butter aufmontieren und geschlagene Sahne unterheben.

Daniela Guckenberger am 22. Februar 2016

## Rotwein-Schokoladen-Soße

### Für zwei Personen

1 Rote Zwiebel	10 g Bitterschokolade (70%)	30 g kalte Butterwürfel
125 ml Rotwein	125 ml Portwein	80 ml Rinderfond
1,5 EL Marsala	1 EL Zucker	1 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schokolade zerkleinern. Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Zwiebelstreifen zugeben und kurz anbraten. Anschließend mit Rotwein und Portwein ablöschen und etwas Rinderfond, Marsala und Thymian zufügen und auf etwa 100 Milliliter einkochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Zerkleinerte Schokolade zur Sauce geben und auflösen. Anschließend eiskalte Butter einrühren und beiseite gestellte Schalotten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Manfred Königs am 13. April 2016

## Rotwein-Soße

### Für zwei Personen

1 Mohrrübe	1 Knollensellerie	1 große Zwiebel
1EL Tomatenmark	1EL Pfefferkörner	1EL Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	200 ml Rotwein	400 ml Kalbsfond
Olivenöl	rosenscharfes Paprikapulver	Weißwein
200 ml Sahne	Zitronensaft	Knoblauch
Ingwer	Petersilie	Salz, Pfeffer

Mohrrübe und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen, alles kleinschneiden. Alles in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Rotwein ablöschen. Rotwein sämig einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen. Pfefferkörner, Pimentkörner und Lorbeerblatt zugeben. Das ganze gut 20 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze einkochen lassen; mit Paprikapulver würzen.

Weißwein und 200 ml Sahne hinzufügen; Knoblauch, Ingwer hinzugeben und nach drei Minuten wieder entfernen. Kleingehackte Petersilie einsteuen. Sauce sämig einkochen lassen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Klaus-Dieter Braun am 07. März 2016



## Tomaten-Soße

### Für zwei Personen

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 kleine Karotte
5 Cocktailtomaten	400 g pass. Dosen-Tomaten	150 ml Gemüfefond
50 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Lorbeerblatt	1 Stück Zimtrinde	edelsüßes Paprikapulver
Muskatnuss	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Cocktailtomaten und Karotte waschen und trocken tupfen. Karotte reiben. Cocktailtomaten vierteln. Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Cocktailtomaten darin anschwitzen. Karotte, passierte Tomaten und 100 Milliliter Gemüfefond dazugeben. Lorbeerblatt, halbe Vanilleschote und Zimtrinde beifügen und circa 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt, Zimtrinde und Vanilleschote entfernen, Sauce pürieren. Olivenöl untermischen. Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und unterheben. Sauce mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz Gemüfefond nachschütten.

Klaus-Dieter Braun am 11. April 2016

## Vanille-Soße

### Für zwei Personen

1 Vanilleschote	2 Eier	125 ml Milch
25 g Zucker		

Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Eine halbe Schote mit Milch im Topf aufkochen, dann einige Minuten ziehen lassen. Mark der Vanilleschote in die Milch ziehen, Schote herausnehmen. Eier aufschlagen, trennen und zwei Eigelbe und Zucker drei Minuten in einer Schüssel schlagen bis eine dickflüssige Masse entsteht. Diese nach und nach unter die heiße Milch rühren. (Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden.) In einem Topf Wasser erhitzen, Schüssel in den Wasserdampf halten und die Eimasse solange rühren bis sie cremig ist. Anschließend Schüssel in Eiswasser stellen und weiterrühren bis sie abgekühlt ist.

Wilhelm Dammann am 28. Januar 2016

## Weißwein-Käse-Soße

### Für zwei Personen

100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüfefond	150 g Gruyère-Käse
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 rote Chili
100 g Crème-fraîche	1 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ein Esslöffel Butter im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit Weißwein ablöschen und Fond angießen. Käse hobeln, mit Crème fraîche einrühren und circa fünf Minuten köcheln lassen.

Melanie Globerger am 24. Februar 2016



# Suppen

# Bohnen-Eintopf mit selbstgebackenem Quark-Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

1 Dose weiße Bohnen	500 ml Gemüsefond	500 ml Rinderfond
2 EL Crème-fraîche	75 g geräucherter Speck	1 Ei
250 g Mehl	1 Bund Liebstöckel	1 Bund Bohnenkraut
125 g Butter	Salz	Pfeffer

**Für die Quarkbrötchen:**

150 g Mehl	75 g Quark	5 EL Milch
3 EL neutrales Öl	1 TL Backpulver	1 Prise feines Salz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Nudelteig das Ei mit einem Schneebesen aufschlagen und mit 150 g Mehl und einer Prise Salz Teig einrühren. Diesen dünn ausrollen und kurz antrocknen lassen.

Für den Eintopf die Fonds erhitzen, Kräuter hacken und dazugeben. Bohnen abgießen. Speck würfeln und in einer Pfanne kross anbraten.

Für die Brötchen Mehl, Quark, 3 EL Milch, Öl, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten. Zu 4 kleinen Brötchen formen. Im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit mit übriger Milch bestreichen, damit die Brötchen einen schönen Glanz bekommen.

Teig in kleine Nudelbahnen schneiden und anschließend in reichlich Butter in einer Pfanne anbraten bis sie braun werden. Anschließend etwas Mehl darauf streuen, in den Suppenansatz geben und kräftig aufkochen lassen.

Kurz bevor Nudeln gar sind, Bohnen, Crème fraîche und Speck dazugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bohneneintopf in tiefen Tellern anrichten, Brötchen dazu reichen und servieren.

Melanie Globerger am 18. Januar 2016

# Entrecôte-Karotten-Eintopf mit Ziegen-Frischkäse-Knöpfele

## Für zwei Personen

### Für den Eintopf:

2 Entrecôtes à je 270 g	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
2 große Karotten	1 EL Puderzucker	1 EL Tomatenmark
100 ml trockener Rotwein	300 ml Rinderfond	3 Zweige Rosmarin
1 Lorbeerblatt	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Knöpfele:

30 g Ziegenfrischkäse	2 Eier	220 g Mehl
150 ml Mineralwasser	Butter	Salz
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel	1 Lauchzwiebel	1 Zitronen-Abrieb
1 Spitzer Weißweinessig	2 Stängel glatte Petersilie	

Ofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Für die Knöpfele in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Knöpfele-Teig Mehl, Eier, 1 Teelöffel Salz, Mineralwasser und Ziegenfrischkäse zu einem homogenen Teig verkneten. Ruhen lassen. Teig durch eine Spätzlereibe ins kochende Salzwasser reiben. Sobald die Knöpfele an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abschrecken. Butter erhitzen, Knöpfele darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Eintopf Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch kalt abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl erhitzen, Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Etwas Butter, 3 Zweige Rosmarin und eine angedrückte Knoblauchzehe dazu geben. Pfanne von Herd nehmen. Fleisch bei 110 Grad für 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend ruhen lassen. Dann Fettrand entfernen und Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel und zweite Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in der Pfanne, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde, mit Butter anschwitzen. Karotten schälen und klein schneiden. Ebenfalls mit anschwitzen. Tomatenmark und Puderzucker zugeben. Mit Rotwein ablöschen und nahezu vollständig reduzieren lassen. Rinderfond und Lorbeerblatt hinzufügen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Ende der Garzeit Lorbeerblatt entfernen.

Für die Garnitur rote Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Mit Essig beträufeln und ziehen lassen. Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Entrecôte-Karotten-Eintopf mit Ziegenfrischkäse-Knöpfele auf Tellern anrichten, mit roten Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Zitronenabrieb und Petersilie garnieren und servieren.

Alexandre Bidault am 02. Juni 2016

# Erbsen-Suppe, Rote-Bete-Carpaccio, Salsa, Brot-Chips

## Für zwei Personen

### Für die Erbsensuppe:

300 g TK-Erbsen	2 Schalotten	1 Zitrone
200 ml Sahne	500 ml Gemüfefond	200 ml Weißwein
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für Carpaccio und Salat:

2 Stück vorgekochte Rote-Bete	1 Bund Rucola	1 Zitrone
200 g Feta	50 g Walnüsse	2 EL Honig
1 EL mittelscharfer Senf	100 ml Balsamico-Essig	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für Brotchips:

1 Baguette	250 g Cherrytomaten	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	1 Bund Basilikum

Für die Erbsensuppe Schalotten abziehen und würfeln. Mit Öl in einem Topf anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Gemüfefond, Sahne und Erbsen hinzugeben. So lange kochen, bis die Erbsen weich sind. Nun die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Anschließend die Flüssigkeit durch ein Sieb streichen und erneut pürieren, bis eine schaumige Konsistenz entsteht.

Rote Bete in dünne Scheiben hobeln und als Carpaccio kreisförmig auf einen Teller geben. Aus Honig, Senf, Öl und Essig ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit Dressing marinieren und auf die Rote Bete setzen. Walnüsse und Schafskäse darüber verteilen und etwas Zitronenzeste darüber reiben.

Brot in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten. Schalotten abziehen, würfeln und in einer weiteren Pfanne mit etwas Knoblauch anschwitzen. Tomaten fein würfeln, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit Schalotten und Knoblauch vermengen.

Erbsensuppe in ein Glas geben, neben dem Carpaccio anrichten und zusammen mit den Brotchips und der Tomatensalsa servieren.

Marko Dietrich am 05. Januar 2016

# Kartoffel-Suppe mit Speck, Lauch und Champignons

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelsuppe:**

2 Scheiben Schinkenspeck	350 g mehligk. Kartoffeln	1 kleine Speisezwiebel
20 g getrocknete Steinpilze	200 ml Gemüsefond	2 Stängel Majoran
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL gemahlene Kümmelsamen	2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Topping:**

150 g weiße Champignons	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	75 g gewürfelter Speck
2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelsuppe Steinpilze in Wasser einweichen. Kartoffeln waschen, schälen, klein würfeln. Zwiebel abziehen, klein würfeln und mit Speckscheiben in Öl anbraten. Getrocknete Steinpilze klein schneiden. Kartoffeln und Steinpilze zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsefond und Wasser aufgießen und weich kochen. Speck entfernen. Suppe mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Majoran und Petersilie waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und in die Suppe geben. Für das Topping Champignons und Lauch putzen und in feine Würfel schneiden. Gemeinsam mit den Speckwürfeln in Öl anbraten.

Suppe mit Champignons, Lauch und Speckwürfeln anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 09. Februar 2016

# Spargel-Suppe

**Für zwei Personen**

250 g Weißer Spargel	4 Schalotten	30g Butter
30g Mehl	200ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
500 ml Geflügelfond	Zucker	Salz, Pfeffer

Die Schalotten abziehen, klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Den Geflügelfond in einem separaten Topf erhitzen. Den Spargel von den Enden befreien. Den weißen Spargel komplett schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel. Den Spargel für die Suppe kleinschneiden. Der Spargel kann auch ungeschält in die Suppe gegeben werden. Den erhitzten Geflügelfond mit dem weißen Spargel für die Suppe zu den Schalotten geben und etwa 15 Minuten im Fond kochen. Den Spargel mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Aus Butter und Mehl eine helle Schmitze bereiten und mit dem heißen Fond aufgießen, dabei mit dem Schneebesen ständig rühren. Ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer würzen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Spargelstücke sowie die Sahne dazu geben. Die Suppe pürieren. Schnittlauch waschen, trocknen, klein hacken und auf die Suppe streuen.

Martin Wiatrek am 27. April 2016





# Vegetarisch

# Île flottante mit Kirsch-Füllung und Minz-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Îles flottantes:**

4 Eier, nur das Eiweiß      1 TL Zucker      Butter

**Für die Kirsch-Füllung:**

200 g Kirschen       $\frac{1}{2}$  Limette      1 Spritzer Kirschwasser  
1 Prise Zucker      Salz      Pfeffer

**Für den Minz-Schaum:**

200 ml Schlagsahne      1 g Lecithinpulver      1 Spritzer Minzsirup  
1 Bund Minze

Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Für die Îles flottantes Eier trennen. Eiweiße schaumig schlagen. Zucker zugeben. Für die Kirsch-Füllung Kirschen waschen, trockentupfen, entsteinen, Stiele entfernen. Kirschen mit Kirschwasser, einer Prise Salz, Zucker, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft pürieren und durch ein Sieb streichen.

Servierringe mit Butter einfetten. Eiweiß in einen Spritzbeutel geben, in Servierringe spritzen, mittig eine Mulde frei lassen und mit der Kirsch-Flüssigkeit befüllen. Restliches Eiweiß darüber geben und glatt streichen. Für 8 bis 9 Minuten bei 90 Grad in den Ofen geben.

Für den Minz-Schaum Minze abbrausen, trockenwedeln und mit der Sahne aufkochen. Beiseite stellen und ziehen lassen. Minze herausnehmen. Sahne mit Minzsirup und Lecithinpulver aufschäumen, bis ein Schaum entsteht.

Îles flottantes aus dem Ofen nehmen und mittig auf Tellern platzieren. Servierring entfernen. Mit Minz-Schaum anrichten und servieren.

Alexandre Bidault am 02. Juni 2016

# Frischkäse-Cashew-Ravioli, Salbei-Cherrytomaten-Butter

**Für zwei Personen**

**Für die Ravioli:**

100 g Mehl                      1 Ei                              10 g Cashewkerne  
50 g Frischkäse                1 Prise feines Salz

**Für die Butter:**

80 g Butter                      10 Cherrytomaten    1 Knoblauchzehe  
200 ml Gemüsefond          2 Zweige Salbei

**Für die Brösel:**

50 g Pankomehl                30 g Parmesan            30 g Butter

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Für den Teig Mehl, Ei und Salz zu einem homogenen Teig kneten und dünn mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen.

Für die Füllung Cashewkerne klein hacken, in der Pfanne ohne Öl anrösten, etwas abkühlen lassen und mit dem Frischkäse mischen. Mit dem Ausstecher aus dem Nudelteig ca. 12 Kreise ausstechen.  $\frac{1}{2}$  TL von der Frischkäse-Masse in die Mitte geben und die Teigplättchen zu Ravioli-Halbmonden falten, dabei die zu verklebenden Ränder mit etwas Wasser bestreichen und beim Falten fest andrücken.

Für die Sauce Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch andrücken und hinzugeben. Tomaten halbieren, etwas Fond angießen und Tomaten dazugeben. Salbei fein schneiden in die Sauce rühren.

Für die gerösteten Brösel Panko in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter ca. 3 Minuten goldgelb anrösten, mit etwas geriebenem Parmesan betreuen und abkühlen lassen.

Die Ravioli in dem Salzwasser ca. 3 Minuten gar kochen und anschließend durch die Sauce schwenken. 6 Ravioli halbmondförmig auf einem Teller anrichten, etwas Sauce darauf geben und mit einer Cherrytomate und einem Salbeizweig verzieren.

Tobias Zwick am 11. Mai 2016

# Marillen-Quark-Knödel, Schoko-Kern, Pistazien-Panko-Mantel

## Für zwei Personen

### Für die Marillen-Quark-Knödel:

6 reife Aprikosen	1 Zitrone	100 g weiße Blockschokolade
600 g Magerquark	3 EL Schmand	1 Ei
70 g Mehl	70 g Grieß	60 g Semmelbrösel
4 EL Zucker	Salz	

### Für den Pistazien-Panko-Mantel:

100 g gehackte Pistazien	100 g Panko	50 g Zucker
50 g Butter		

### Für die Nussbutter:

200 g Butter

### Für die Garnitur:

125 g Crème-fraîche	50 g Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
Puderzucker		

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser für die Knödel zum Sieden bringen.

Für die Marillen-Quark-Knödel Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und Schale abreiben. Magerquark mit Ei, Mehl, Grieß, Semmelbröseln, Schmand, Zucker und Zitronenabrieb zu einem Teig verkneten und kurz ins Gefrierfach stellen.

Weißer Schokolade in kleine Würfel schneiden. Aprikosen waschen, trockenreiben, halbieren, Kern entfernen und durch einen Würfel der weißen Schokolade ersetzen. Teig aus dem Gefrierfach nehmen, jeweils etwa einen Esslöffel Masse abstechen und Knödel formen. Flach drücken, je eine gefüllte Aprikose in die Mitte geben und mit dem Teig umschließen. Knödel in siedendes Wasser geben und circa zehn Minuten gar ziehen lassen.

Für den Pistazien-Panko-Mantel Butter zerlassen. Zucker unterrühren und schmelzen lassen. Panko zugeben und hellbraun anrösten. Abkühlen lassen und mit den gehackten Pistazien vermischen.

Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und in den Pistazien-Panko-Bröseln wenden.

Für die Nussbutter Butter schmelzen und bei niedriger Temperatur so lange köcheln lassen, bis die flüssige Butter einen hellen Brauntönen erreicht.

Für die Garnitur Mark aus der Vanilleschote kratzen. Crème fraîche mit Puderzucker und Vanillemark verrühren und in eine Dosier-Flasche füllen.

Marillen-Quark-Knödel mit weißem Schoko-Kern im Pistazien-Panko-Mantel mit Nussbutter auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben, mit Vanille-Crème-fraîche garnieren und servieren.

Tobias Zwick am 30. Mai 2016

# Marinierter Räuchertofu, Basilikum-Pesto, Rahm-Fenchel

## Für zwei Personen

### Für den Räuchertofu:

350 g Räuchertofu	1 rote Chilischote	2 EL helle Sesam-Samen
1 EL Agavendicksaft	100 ml Balsamico	Öl

### Für das Basilikumpesto:

1 Zitrone	100 g Pinienkerne	200 ml Olivenöl
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

### Für den Rahmfenchel:

2 Knollen Fenchel	1 Zitrone	200 ml Gemüsefond
200 ml Sojasahne	Öl	Salz
Pfeffer		

### Für das Kürbispüree:

1 Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone	20 g Kürbiskerne
400 ml Gemüsefond	20 ml Kürbiskernöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Gemüsefond erhitzen.

Für das Püree Kürbis 15 Minuten in den Ofen geben. Danach halbieren, aushöhlen, würfeln und in einem Topf mit dem Gemüsefond fertig garen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kürbis stampfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Kürbiskernöl verfeinern.

Den Fenchel waschen und in Streifen schneiden. In etwas Öl scharf anbraten, mit Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen. Sojasahne angießen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Räuchertofu Sesam rösten. Tofu in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Tofu von beiden Seiten anbraten, bis er goldbraun ist. Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Balsamico-Essig einkochen und mit Agavendicksaft und Chili abschmecken.

Gebratenen Räuchertofu darin wenden und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone halbieren und auspressen. Basilikum waschen und zupfen. Basilikumblätter, Olivenöl und Pinienkerne fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Marinierten Räuchertofu mit Basilikumpesto, Rahmfenchel und Kürbispüree auf Tellern anrichten und servieren.

Marko Dietrich am 04. Januar 2016



## Tagliatelle mit Pilz-Sahne-Soße

### Für zwei Personen

#### Für den Teig:

120 g Hartweizengrieß	120 g Weizenmehl	2 Eier
50 g vorg. Brennnesselblätter	3 g feines Salz	Salz

#### Für die Sauce:

60 g Champignons	60 g Kräuterseitlinge	2 Steinpilze
70 ml Kalbsfond	100 g italienische Kochsahne	1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum
50 g Butter	50 g Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für den Teig Brennnesselblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser vier Minuten blanchieren, in ein Sieb gießen und das Wasser auspressen. Anschließend ganz fein pürieren.

Eier aufschlagen, in eine Rührschüssel geben und gut durchschlagen. Mit so viel Hartweizen- und Weizenmehl verrühren bis feste Flöckchen entstehen. Feines Salz untermengen. Ein Drittel der Masse in eine andere Schüssel geben und mit der Brennnesselmasse vermengen. Zu der anderen Masse etwas Wasser dazugeben. Beide Massen unter Zugabe von Mehl zu festen Teigen kneten. Beide Teigsorten auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Teig einige Zeit ruhen lassen.

Für die Sauce Pilze putzen und portionsweise in einer Pfanne mit einem Butter-Olivenöl-Gemisch anbraten. In einem Topf den Fond einkochen lassen, Sahne dazugeben noch etwas weiterkochen lassen. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und in eine Knoblauchpresse geben. Pilze, Petersilie, Basilikum, gepressten Knoblauch und Zitronensaft zur Sahne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Nudelteig in dünne Streifen schneiden und in einem Topf mit reichlich Wasser, das sprudelnd kocht, drei Minuten garen. Nudeln abgießen.

Nudeln in der Sauce schwenken, auf Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Wilhelm Dammann am 25. Januar 2016

# Tofu im Sesam-Mantel, Kräuterseitlinge, Sellerie-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Tofu:**

260 g Seidentofu	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel	50 g weißer Sesam	50 g schwarzer Sesam
1 Ei	2 EL Sojasauce	1 Bund Petersilie
4 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

**Für das Sellerie-Apfel-Püree:**

400 g Knollensellerie	1 säuerlichen Apfel	25 ml Sahne
100 g Butter	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

**Für die Kräuterseitlinge:**

4 Kräuterseitlinge	25 g Butter	1 Zweig Thymian
Olivenöl		

Für den Tofu in Sesammantel den weißen Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Herausnehmen und mit schwarzem Sesam mischen.

Für das Püree den Sellerie schälen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Apfel vom Kerngehäuse befreien, schälen und ebenfalls würfeln. Den Sellerie in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Etwa zehn Minuten zugedeckt garen, die Äpfel für weitere zehn Minuten hinzufügen und abgießen. Sellerie- und Apfelwürfel mit einem Stabmixer fein pürieren. Butter in kleine Würfel schneiden und mit der Sahne mit dem Schneebesen unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Kräuterseitlinge diese in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Thymian abrausen, trockenwedeln und mit etwas Butter dazugeben.

Für den Tofu diesen zunächst gut abtropfen lassen, dann mit den Fingern in eine große Schüssel zerkrümeln. Ei trennen und das Eigelb zum Tofu geben. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und hinzufügen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und in eine Schüssel geben. Semmelbrösel und Sojasauce unterheben. Die Masse pfeffern und zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend abdecken und zehn Minuten ruhen lassen.

Helle und dunkle Sesamkörner in einer Schüssel mischen. Den Tofuteig salzen und zu Laibchen formen und in Sesamkörnern wenden. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Die Tofu-Laibchen darin von beiden Seiten je circa vier Minuten braten.

Den Tofu im Sesammantel mit Sellerie-Apfel-Püree und Kräuterseitlingen auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 24. Februar 2016



# Ziegen-Frischkäse-Küchlein mit Tomaten-Kumquat-Linsen

**Für zwei Personen**

**Für das Küchlein:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone	75 g Ziegenfrischkäse	50 g Quark, 40 %
1 Ei	20 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
1 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Linsen:**

100 g Rote Linsen	100 g Cherrytomaten	1 Zehe Knoblauch
20 g Ingwer	4 Kumquats	1 Zitrone
250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	3 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

**Für die Avocado-Creme:**

50 g Brunnenkresse	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	1 reife Avocado
1 Limette	20 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ EL Bindemittel
1 Prise Kardamompulver	1 Prise Zucker	Salz

**Für die Garnitur:**

20 g Brunnenkresse	1 EL Cashew-Kerne	2 EL Haselnuss-Öl
--------------------	-------------------	-------------------

Für die Ziegenfrischkäse-Oregano-Küchlein Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Ziegenfrischkäse-Oregano-Küchlein Oregano abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Muffinformen buttern. Zitrone abbrausen, abtrocknen, Schale abreiben. Saft einer halben Zitrone auspressen. Ziegenfrischkäse, Zitronenabrieb und -saft, Quark, Ei, Mehl, Backpulver, braunen Zucker und Oregano zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in gebutterte Muffinformen geben und 7 Minuten backen.

Für die Tomaten-Kumquat-Linsen rote Linsen mit einem Lorbeerblatt in Gemüsefond zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen gar sind. Lorbeerblatt entfernen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch mit Kurkuma und Kreuzkümmel in 2 EL Öl anrösten, durchsieben und Öl auffangen. Tomaten und Kumquats waschen, trockenreiben und klein schneiden. Mit Zucker in 1 EL Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Linsen mit Würzöl, Tomaten-Kumquat-Mischung und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Avocado-Creme Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln. Chilischote waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit Brunnenkresse, Chili, Limettensaft, Crème fraîche, Bindemittel, Kardamom, Zucker und Salz zu einer geschmeidigen Masse pürieren. In eine Dosierflasche füllen.

Für die Garnitur Cashew-Kerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Ziegenfrischkäse-Oregano-Küchlein mit Tomaten-Kumquat-Linsen und Avocado-Creme auf Tellern anrichten, mit Haselnuss-Öl, Cashew-Kernen und Brunnenkresse garnieren und servieren.

Tamara Frey am 02. Juni 2016



# Verschiedenes

# Dreierlei vom Spargel

## Für zwei Personen

### Für die Spargelsuppe:

250 g Weißer Spargel	4 Schalotten	30g Butter
30g Mehl	200ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
500 ml Geflügelfond	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Blätterteig-Speck-Stange:

1 Platte Blätterteig	50g dünner Speck	1 Ei
----------------------	------------------	------

### Für den frittierten Spargel:

100 g weißer Spargel	100 g grüner Spargel	5 Scheiben Parmaschinken
150g Pankobrösel	2 Eier	200 g Mehl
Frittierfett		

### Für den Zitronen-Joghurt-Dip:

1 Zitrone	200g Crème-fraîche
-----------	--------------------

### Für den Spargelsalat:

200 g grüner Spargel	6 Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola
1 Orange	3 EL flüssiger Honig	20g Walnüsse
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Eine Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Spargelsuppe die Schalotten abziehen, klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Den Geflügelfond in einem separaten Topf erhitzen. Den Spargel von den Enden befreien. Den weißen Spargel komplett schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel. Den Spargel für die Suppe kleinschneiden. Der Spargel kann auch ungeschält in die Suppe gegeben werden. Den erhitzten Geflügelfond mit dem weißen Spargel für die Suppe zu den Schalotten geben und etwa 15 Minuten im Fond kochen. Den Spargel mit einer Schöpfkelle herausnehmen. Aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten und mit dem heißen Fond aufgießen, dabei mit dem Schneebesen ständig rühren. Ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer würzen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Spargelstücke sowie die Sahne dazu geben. Die Suppe pürieren. Schnittlauch waschen, trocknen, klein hacken und auf die Suppe streuen.

Für die Blätterteigstange die Platte ausrollen und mit Eigelb bestreichen. Stange rollen, mit Speck umwickeln und abschließend nochmal mit Eigelb bestreichen. Für etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Für den frittierten Spargel den bereits geschälten und geputzten Spargel mit Schinken umwickeln. Anschließend mit Mehl, Ei und Panko panieren und in der Fritteuse frittieren. Dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Zitronendip den Saft einer halben Zitrone auspressen, etwas Zitronenzeste abreiben. Alles mit dem Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Spargelsalat den grünen Spargel 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Stücke schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und kleinschneiden. Die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Rucola mit Spargelstücken, Erdbeeren und Walnüssen in einer Schüssel geben. Den Saft einer Orange auspressen. Den Saft mit Honig, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Über den Salat geben.

Spargelsüppchen mit Blätterteigstange, frittiertem Spargel, Dip und Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Wiatrek am 27. April 2016

# Vorspeisen

# Avocado-Mango-Salat mit Hähnchen-Sticks, Erdnuss-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

120 g Rucola	1 Avocado	1 Mango
2 EL körniger Frischkäse	1 Kugel Kuhmozzarella	100 ml Orangensaft
1 Limette	1 EL Honig	1 rote Chilischote
2 EL Pinienkerne	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Hähnchen-Sticks:

300 g Hähnchenbrustfilet	3 Scheiben weißes Toastbrot	3 EL Semmelbrösel
50 g Doppelrahmfrischkäse	50 g Milch	1 Ei
100 g ungesüßte Cornflakes	15 g Sesamkörner	3 EL Butterschmalz
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für den Erdnussdip:

75 g Erdnusscreme	2 EL helle Sojasauce	1 rote Chilischote
-------------------	----------------------	--------------------

Für den Salat Orangensaft in einem Topf auf die Hälfte einreduzieren lassen. Avocado und Mango schälen und diese sowie Mozzarella würfeln. Saft der Limette auspressen. Avocado mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Orangenkonzentrat mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Pinienkerne in der Pfanne hell anrösten. Rucola mit der Vinaigrette marinieren. Avocado, Mango und Mozzarella zu dem Salat geben und vermengen. Alles mit Frischkäse und Pinienkernen garnieren.

Für die Hähnchen-Sticks Toastbrot von der Rinde entfernen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Beides zusammen mit Frischkäse, Milch Paprikapulver, Salz und Pfeffer in Moulinette geben. Aus der Farce kleine, längliche Hähnchensticks formen. Ei aufschlagen und Sticks darin wenden. Cornflakes zerdrücken und mit Sesam mischen. Sticks darin panieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Für den Dip Chili halbieren, entkernen und eine halbe kleingeschnittene Schote mit Erdnusscreme, Sojasauce und 15 Milliliter Wasser zu einer glatten Masse verrühren.

Avocado-Mozzarella-Salat mit Hähnchen-Sticks und Erdnussdip auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 16. Februar 2016

# Carpaccio-Terrine mit Senf-Soße, Edamame-Avocado-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Carpaccio-Terrine:

1 Rinderfilet, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	5 g Parmesan
25 g Butter	2 EL kalt gepr. Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

### Für die Senfsauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	50 g grobkörniger Dijon-Senf
20 g Butter	100 ml trockener Weißwein	100 ml Schlagsahne
100 ml Kokosmilch	50 ml mildes Olivenöl	1 Zweig Thymian
2 EL Kapuzinerkresse	Salz	Pfeffer

### Für den Edamame-Avocado-Salat:

225 g Edamame	$\frac{1}{2}$ essreife Avocado	1 Zitrone
1 TL flüssiger Blütenhonig	5 Tropfen Ingwer-Essenz	1 EL Reiswein (Mirin)
1 EL weißer Balsamico	3 EL mildes Olivenöl	1 Prise Wasabipulver
Salz	Pfeffer	

### Für die Zitronen-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	4 EL Crème-fraîche	2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Piment-d'Espelette	1 Prise Salz

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Terrine Rindfleisch abwaschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Gegebenenfalls plattieren. In einer Schüssel mit Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und ebenfalls dazu geben. Marinierte Rindfleischscheiben in einem Anrichtering schichten. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe andrücken und samt Thymian und Rosmarin dazugeben. Rindercarpaccio aus dem Ring nehmen und von beiden Seiten in der Butter scharf anbraten.

Für die Senfsauce Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dem Senf ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Weißwein ablöschen. Hitze reduzieren. Sahne und Kokosmilch angießen und Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce durchsieben und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter dazugeben und mit dem Mixer aufschäumen. Kapuzinerkresse dazugeben und umrühren.

Für den Edamame-Avocado-Salat Edamame fünf Minuten in sprudelndem Wasser kochen. In Eiswasser abschrecken und Bohnen aus der Schote lösen. Avocado aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone pressen und Avocadowürfel mit Zitronensaft beträufeln. Alle anderen Zutaten zu einem Dressing verquirlen – das Olivenöl zuletzt zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Edamame und Avocado vermengen.

Für die Zitronen-Mayonnaise Zitrone pressen und Schale abreiben. Zitronensaft mit der Crème fraîche verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Öl in kleinen Mengen unterrühren, Am Schluss vorsichtig den Zitronenabrieb unterheben.

Carpaccio-Terrine mit Senfsauce und lauwarmem Edamame-Avocado-Salat anrichten. Zitronen-Mayonnaise in Tupfern auf den Salat geben. Piment d'espelette mörsern und auf die Mayonnaise streuen. Alles servieren.

Tamara Frey am 03. Mai 2016

# Forellen-Ravioli in Tomaten-Estragon-Butter

**Für zwei Personen**

**Für die Forellenravioli:**

2 Forellenfilets à 120 g	100 g Hartweizengries	100 g Mehl
2 EL Semmelbrösel	1 Limette	3 Eier
1 EL Mascarpone	0,5g Safranfäden	Salz, Pfeffer

**Für die Tomaten-Estragon-Butter:**

10 Kirschtomaten	50 g Butter	2 Zweige Estragon
------------------	-------------	-------------------

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Safran in warmem Wasser kurz durchziehen lassen. Anschließend zusammen mit Mehl, Hartweizengries und drei Eiern zu einem Nudelteig verarbeiten.

Für die Füllung der Ravioli Forellenfilets entgräten, Limette halbieren und den Saft auspressen. Forellenfilets mit Limettensaft, Semmelbröseln und Mascarpone zu einer homogenen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig mit Nudelmaschine dünn auswalzen, kreisrunde Ravioli ausstechen, mit Forellenmasse füllen und verschließen. Ravioli 5 Minuten in Salzwasser garen lassen.

Für die Sauce Kirschtomaten enthäuten. Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in der Pfanne auslassen, Kirschtomaten zugeben und kurz dünsten. Fertig gegarte Ravioli mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen, in Tomatensauce schwenken und mit Estragon bestreuen.

Forellenravioli in Tomaten-Estragon-Butter auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Wiatrek am 26. April 2016



# Jacobsmuschel-Carpaccio, Salat, Croûtons, Orangen-Filets

**Für zwei Personen**

**Für das Jakobsmuschel-Carpaccio:**

10 Jakobsmuscheln ausgelöst	1 Limette	Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

3 Karotten (gelb, violett, orange)	1 Apfel	1 ungekochte Rande
4 kleine Radieschen	30g Friseesalat	30g Baby-Leaf
1 Gurke	1 Orange	2-3 Zweige Kerbel
3-4 EL Rapsöl	Pfeffer	Salz

**Für die Croûtons:**

1 Scheibe Toastbrot	Butter
---------------------	--------

Für das Carpaccio etwas Limettenabrieb herstellen und den Saft einer Limette auspressen. Olivenöl, Limettensaft und Limettenabrieb vermengen. Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker würzen.

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben fächerförmig auf einem Teller verteilen.

Mit Hilfe einer Mandoline, alle Karotten in dünnen Streifen schneiden. Die Streifen in kochendem Wasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. Trocken Tupfen. Radieschen, Rande und Gurke ebenfalls putzen und in dünnen Scheiben schneiden. Die Salate waschen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Für die Croûtons Toastscheibe von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. In etwas Butter goldbraun rösten. Zur Seite stellen.

Die Karottenstreifen in eine Schüssel geben und mit etwas Marinade beträufeln. Radieschen, Gurke und Salat in separate Schüsseln geben und ebenfalls mit etwas Marinade beträufeln. Die Orange schälen und filetieren. Den Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Das Carpaccio mit der Marinade großzügig bepinseln. Karottenstreifen, Gurke, Radieschen, Rande und Salat über das Carpaccio anrichten. Mit Croutons und Apfelwürfeln dekorieren.

Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Anschließend auf dem Salat verteilen. Mit der restlichen Marinade beträufeln. Einige Orangenviertel auf den Salat verteilen. Mit Baby Leaf-Blättern dekorieren.

Gebratenes Carpaccio von der Jakobsmuschel mit buntem Salat, Orangenfilets und Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Bidault am 19. April 2016

# Muschel-Eintopf mit Parmesan-Oregano-Remoulade

Für zwei Personen

## Für den Muscheleintopf:

750 g Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie
1 Karotte	1 rote Paprika	1 rote Chili
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g gehackte Tomaten
1 Baguette	200 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	6 Zweige Thymian	1 Zweig Salbei
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Oregano	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Für die Remoulade:

2 TL getrockneter Oregano	30 g Parmesan	1 TL Dijon-Senf
1 Ei	1 Zitrone	200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Eintopf die Muscheln unter fließendem, kalten Wasser gründlich waschen und mit einem Messer gegebenenfalls die Muschelbärte entfernen. Lauch von der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Karotte schälen, von den Enden befreien und fein hacken. Paprika und Chili halbieren und vom Kerngehäuse befreien, Zwiebel abziehen und beides fein würfeln.

Staudensellerie schälen und fein hacken. In einem Topf mit Olivenöl das Gemüse scharf anrösten. Mit Weißwein ablöschen und gehackte Tomaten hinzugeben. Knoblauch abziehen und hinein hobeln. Petersilie, Basilikum, Thymian, Salbei, Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und etwa zur Hälfte zum Sud geben. Übrige Kräuter zupfen und wiegen. Muscheln zum Sud zugeben und bei starker Hitze ca. 5 Minuten aufkochen, sodass sich die Muscheln öffnen. Für etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die gewogenen Kräuter etwa zur Hälfte hinzugeben. Die Petersilie und den Basilikum darüber geben.

Für das Dressing Oregano mit 3 EL kochendem Wasser übergießen und Parmesan fein reiben. Das Ei trennen und Eigelb mit Senf anschlagen. Tropfenweise Öl zugeben und mit dem Schneebesen zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Den aufgeweichten Oregano abtropfen und zusammen mit dem Parmesan in die Mayonnaise rühren. Die entstandene Remoulade in einem Schälchen anrichten und mit einer Schüssel Muscheleintopf und etwas Baguette servieren.

Tobias Zwick am 10. Mai 2016

# Quinoa-Gorgonzola-Risotto mit Feigen und Pinienkernen

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

200 g Quinoa	50 g Gorgonzola	2 Schalotten
500 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	10 g Butter
1 Lorbeerblatt	1 Stängel Minze	Olivenöl
Muskatnuss	Salz	

**Für die Feigen:**

2 reife Feigen	Zucker
----------------	--------

**Für die Pinienkerne:**

10 g Pinienkerne

Für das Quinoa-Risotto Schalotten abziehen und klein würfeln. In Olivenöl glasig dünsten. Quinoa beifügen und eine Minute anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einige Minuten köcheln lassen.

250 Milliliter des Fonds hinzufügen und mit Lorbeerblatt köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, den Rest nachgießen. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden. Lorbeerblatt nach etwa 25 Minuten aus dem Risotto nehmen und Gorgonzola unterheben. Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Muskatnuss abschmecken. Minze waschen, Blätter abzupfen und klein hacken.

Für die Feigen in einer Pfanne Zucker schmelzen. Früchte waschen, trocken tupfen, in Spalten schneiden und in Zucker karamellisieren lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Quinoa-Gorgonzola-Risotto mit karamellisierten Feigen und gerösteten Pinienkernen auf Tellern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Sidney Schlange am 09. Februar 2016

## Risotto mit überbackener Tomate und geschmortem Rucola

**Für zwei Personen**

**Für Tomate und Rucola:**

2 Rispen Tomaten	75 g Rucola	50 g Mozzarella
2 TL Crème-fraîche	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

**Für das Risotto:**

100 g Risottoreis	20 g Parmesan	200 ml Gemüsefond
70 ml Weißwein	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie	2 EL Crème-fraîche	1 TL Olivenöl
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tomaten diese halbieren und Strunk entfernen. Mozzarella würfeln. Auflaufform buttern, Rucola darin verteilen und Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 TL Crème fraîche darauf verteilen und mit Mozzarella betreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Ofen 20 Minuten garen.

Für das Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond in einen Topf geben und erwärmen. Olivenöl und 1 TL Butter im Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und 2 Minuten dünsten. Risottoreis dazugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und eine Kelle Fond dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond angießen. Wenn alle Flüssigkeit aufgesogen ist, Risotto vom Herd nehmen und Crème fraîche, Butter, geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie dazugeben und kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die überbackene Tomate mit geschmortem Rucola und Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Globerger am 19. Januar 2016

# Rote-Bete-Suppe, Feldsalat mit Schwarzwurzeln, Browns

## Für 2 Personen

### Für die Rote-Bete-Suppe:

4 Knollen vorgek. Rote Bete	1 Meerrettich	400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für den Feldsalat:

100 g magerer Frühstücksspeck	200 g Feldsalat	6 Stangen Schwarzwurzeln
6 Cocktailtomaten	1 Birne	1 Zitrone
80 g Cashewnüsse	3 EL flüssiger Blütenhonig	3 EL Walnussöl
2 EL Weißweinessig	1 EL Kürbiskernöl	3 EL mittelscharfer Senf
2 TL Ghee	Salz	Pfeffer

### Für Sweet-Potato-Hash-Browns:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	2 Wachteleier	Kokosöl, Salz, Pfeffer
-----------------------------	---------------	------------------------

### Für den Avocado-Tomaten-Dip:

2 Cocktailtomaten	1 Avocado	1 Zitrone
1 Bund Liebstöckel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Rote Bete klein schneiden, mit Kokosmilch aufkochen. Petersilie waschen, Blätter abgezupft in die Suppe geben und anschließend pürieren. Fond hinzugeben und mit etwa 6 TL Meerrettich abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Feldsalat mit Schwarzwurzeln Salat waschen und trocken schleudern.

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Schwarzwurzeln in Essig und Fond bei mittlerer Hitze 15 Minuten halbgar kochen, mit etwas Salz würzen. Wurzeln herausnehmen und abtropfen lassen.

Cashewnüsse und Speck in einer Pfanne anrösten. Ghee erhitzen und Schwarzwurzeln kurz darin anschwemmen. Zitrone auspressen, den Saft mit Honig, Senf, Walnussöl und Kürbiskernöl zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Birne waschen, Tomaten halbieren, Birnen würfeln. Mit Feldsalat und Schwarzwurzeln zum Dressing geben, vermischen, mit Speck und Nüssen garnieren.

Für die Sweet-Potato-Hash-Browns Kartoffeln waschen, schälen und reiben. Masse in ein Tuch wickeln und Flüssigkeit ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zu Plätzchen formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend für fünf bis zehn Minuten in den Ofen geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteleier darin braten, etwas Salz und Pfeffer darüber geben.

Für den Avocado-Tomaten-Dip Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten halbieren. Zitrone auspressen und den Saft der halben Zitrone mit Tomaten und Avocado verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Liebstöckel waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Muskatnussabrieb und Liebstöckel über die Avocado geben.

Rote-Bete-Suppe, Feldsalat mit Schwarzwurzeln, Sweet-Potato-Hash-Browns mit Wachtelei und Avocado-Tomaten-Dip anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 01. März 2016

# Vegane Antipasti di melanzane

## Für zwei Personen

### Insgesamt benötigt werden:

500 g Auberginen Pflanzenöl

### Für die Auberginen:

4 Scheiben Auberginen 1 Knollensellerie 10 g Hefe  
250 g Mehl 2 g Zucker 1 Zweig Rosmarin  
50 ml Olivenöl Salz Pfeffer

### Für das Ratatouille:

4 Scheiben Auberginen (vorgegart) 3 Fleischtomaten 1 Zucchini  
4 Paprika de Padron 1 Zehe Knoblauch 2 EL getrockneter Lavendel  
1 Bund Rosmarin 1 Bund Majoran 1 Bund Oregano  
1 Bund Thymian 1 Bund Salbei 2 EL Olivenöl  
Salz Pfeffer

### Für die Kräuterauberginen:

4 Scheiben Auberginen (vorgegart) 1 Zehe Knoblauch 2 Zweige Petersilie  
1 Zweig Rosmarin 1 Bund Schnittlauch 4 EL Olivenöl  
grobes Meersalz

### Für die Auberginenbällchen:

2 Scheiben Auberginen (vorgegart) 1 mehligk.e Kartoffel 50 g geschälte Sesamkörner  
Muskatnuss Salz Pfeffer

Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Bällchen Kartoffel schälen, würfeln und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz bissfest garen.

Zur Vorbereitung Auberginen schälen und in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech mit Pflanzenöl einölen. Für die Variationen 10 Scheiben auf das Blech legen und im Ofen 10 Minuten vorgaren.

Für die gebratenen Auberginen im Hefeteig in 200 ml warmes Wasser Hefe hineinbröseln, mit Zucker, Salz und so viel Mehl verrühren, dass ein zäher, aber noch geschmeidiger Teig entsteht. Masse 15 Minuten gehen lassen. Rosmarin grob hacken. In 4 nicht gegarte Auberginenscheiben eine Tasche schneiden. Knollensellerie schälen, vier 2 mm dicke Scheiben herunter schneiden und in die Auberginentaschen legen. Mit Pfeffer, Rosmarin und etwas Salz von innen würzen. Öl in der Pfanne erhitzen. Gefüllte Auberginen durch den Teig ziehen. Etwas gehackten Rosmarin auf feuchten Teig streuen und Auberginen in Öl ausbacken.

Für das Ratatouille 500 ml Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten für 2 Minuten hineingeben, danach häuten. Tomaten in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini mit Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin, Majoran, Oregano, Thymian und Salbei fein hacken. Zucchini, gehackte Kräuter, getrockneten Lavendel und Knoblauch in eine Pfanne mit Öl geben und kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenscheiben in einer Pfanne mit Öl anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Paprika de padron waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 vorgegarte Auberginenscheiben erst mit Zucchini-scheiben und dann mit Tomatenscheiben belegen. Obendrauf die Paprika de padron drapieren.

Für die Kräuterauberginen 4 vorgegarte Auberginenscheiben in Olivenöl einlegen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin fein hacken. Auberginenscheiben aus dem Öl nehmen, mit Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin bestreuen und

mit Meersalzflakes abschmecken.

Für die Auberginenbällchen mit Sesam gegarte Kartoffel fein stampfen. 2 vorgegarte Auberginenscheiben grob hacken und unter den Kartoffelstampf heben. Alles mit Salz und Muskatnuss abschmecken und zu kleinen Kugeln formen. Kugeln in Sesam wälzen, danach die Kugeln im Ofen leicht bräunen lassen.

Gebratenen Auberginen im Hefeteig, Ratatouille, Kräuterauberginen und Auberginenbällchen mit Sesam auf Tellern anrichten und servieren.

Wilhelm Dammann am 26. Januar 2016

# Wolfsbarsch-Tatar, Sauerampfer-Crème, Artischocken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

160 g Wolfsbarschfilet	3-4 Blätter Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Limette
1 Zehe Knoblauch	3 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

### Für die Sauerampfercreme:

250 g junger Blattspinat	100 g Sauerampfer	1 Limette
75 ml Rapsöl	2 Eier	1 Prise Natron
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

4 Artischocken	3 Zitronen	1 Limetten
50 g Pinienkerne	200 g Parmesan	1 EL Walnussöl
1 Schuss weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Zitrone	essbare Blüten	Portulak
Brunnenkresse		

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauerampfer-Creme Spinat in kochendem Wasser mit etwas Natron blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Spinat ausdrücken und mit gewaschenen Sauerampfern pürieren. Eier trennen und zwei Eigelb zugeben. Unter langsamem Rühren Öl dazu mixen. Limette halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenensaft abschmecken.

Für den Artischockensalat Pinienkerne 10 Minuten bei 160 Grad in den Ofen schieben. Zitronen halbieren und auspressen. Artischocken waschen, Böden herausschneiden und in Zitronenwasser legen, damit der Artischockenboden nicht oxidiert. Anschließend mit einem Teelöffel das Stroh entfernen. Limette auspressen. Die Böden fein hobeln und mit etwas Limettensaft und Balsamico abschmecken. Parmesan hobeln, Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Parmesan, Koriander und Minze zum Salat geben, mit Salz, Pfeffer, Walnussöl, und Zucker abschmecken.

Für das Wolfsbarsch Tatar Fischfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Meersalz draufgeben. Sauerampfer waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Zum Tartar geben. Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe Knoblauch sehr klein schneiden und dazu mischen. Ggf. mit etwas Limettensaft abschmecken. Zuletzt Olivenöl in die Masse geben. Mit einem Ring auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur zwei Zitronenscheiben herunter schneiden. Frühlingskräuter waschen und trocken tupfen.

Tartar vom Wolfsbarsch auf Sauerampfer-Creme mit Salat von der rohen Artischocke auf Tellern anrichten, mit Parmesan garnieren, mit Frühlingskräutern und Blüten dekorieren und servieren.

Ulrich Enderle am 26. April 2016



# Zander-Filet auf Sherry-Linsen mit Beurre blanc, Speck

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Zanderfilets, à 250 g                      1 Zitrone                      Butter  
Mehl

**Für die Linsen:**

100 g Beluga Linsen                      30 g Möhren                      30 g Lauch  
30 g Sellerie                      30 g Schalotten                      2 cl Sherry  
1 Lorbeerblatt                      1 Chilischote                      1 Bund Majoran  
Butter                      Muskatnuss                      Salz  
Pfeffer

**Für die Beurre Blanc:**

2 Schalotten                      100 ml trockener Weißwein                      10 ml weißer Balsamico  
75 ml französischer Wermut                      100 ml Fischfond                      100 ml Kalbsfond  
20 g Butter                      200 g eiskalte Butter                      100 ml Sahne  
Speisestärke                      Salz                      weißer Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 Scheiben geräuch. Bauchspeck

Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Linsen in einem Topf mit Wasser geben. Lorbeerblatt und Chili hinzufügen. Linsen bissfest garen.

Für die Beurre Blanc Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter glasig andünsten. Mit Weißwein, Fischfond, Wermut und Essig ablöschen. Auf ein Drittel einreduzieren. Sahne hinzugeben und noch einmal reduzieren. Die eiskalte Butter stückchenweise mit einem Stabmixer einmontieren. So lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist und eine homogene Verbindung mit der Reduktion eingegangen ist. Zum Schluss eventuell noch mit etwas Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sherrylinsen Schalotten abziehen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Lauch waschen und fein würfeln. Schalotten mit Wurzelgemüse in etwas Butter anschwitzen. Gegarte Linsen dazugeben und mit Sherry und Beurre Blanc ablöschen.

Majoran abzupfen und fein hacken. Sherrylinsen mit Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Fisch den Saft einer halben Zitrone auspressen. Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Butter auf der Fleischseite anbraten. Fisch wenden und im Backofen fünf Minuten gar ziehen.

Für die Garnitur Speck in einer Pfanne kross anbraten.

Sherrylinsen auf Tellern anrichten, Zanderfilet darauf legen, mit Speck garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 08. März 2016



**Wild**

# Gefüllter Wachtelhahn auf buntem Salat, Brombeer-Dressing

**Für zwei Personen**

**Für die Wachtel:**

2 Wachtelhähne à 140 g      neutrales Öl      Salz, Pfeffer

**Für das Brät:**

2 Wachtellebern      2 Entenlebern      3 Wachtelbrüste à 35 g  
30 g Parmaschinken      4 Stangen grüner Spargel      25 ml Sahne  
1 Ei      10 ml Cognac      1 TL gemahlener Piment  
1 TL gemahlener Koriander      1 TL gemahlener Kreuzkümmel      Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 Zwiebel      1 kleine Birne      100 ml Geflügelfond  
30 g Preiselbeeren      10 g Brombeersaft      50 g Butterschmalz  
10 ml neutrales Öl      Salz      Pfeffer

**Für den Salat:**

20 g Feldsalat      20 g Friséesalat      20 g Rucola  
20 g Lollo Rosso      20 g Rote-Bete-Blätter      20 g junger Spinat  
5 g mittelscharfer Senf      15 ml Olivenöl      10 ml Apfelessig  
10 g Brombeersaft      10 bunte Blüten      Salz, weißer Pfeffer

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Wachteln diese entbeinen. Karkasse in einer ofenfesten Pfanne mit zehn Milliliter Öl scharf anbraten. Mit Geflügelfond auffüllen und für zehn Minuten in den Ofen geben. Die Flüssigkeit auffangen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Butterschmalz anbraten. Bratensaft und Preiselbeeren dazugeben, reduzieren lassen und mit Brombeersaft angießen. Die Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und kleinhacken. Birne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schinken, Wachtelleber und -brüste klein schneiden und in einem Mixer mit Sahne, Ei, Salz, Pfeffer, Koriander, Piment und Kreuzkümmel zu einem Brät verarbeiten. Den grünen Spargel oben schälen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Leber von den Sehnen befreien und in längliche Streifen schneiden mit Cognac beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Brät auf einem Backpapier ausbreiten und eine Stange Spargel und einige Streifen von der Leber längs darauflegen, zu einer Roulade aufrollen, sodass die Füllung in die Wachtel passt. Mit einem Zahnstocher verschließen. Die gefüllte Wachtel in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten und im Ofen für zehn Minuten garen.

Für das Dressing Senf, Öl, Essig und Brombeersaft gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter gründlich waschen und trockenschleudern.

Den gefüllten, entbeinten Wachtelhahn mit buntem Salat und Brombeerdressing auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Wilhelm Dammann am 22. Februar 2016

# Kaninchen-Filet, Rettichsalat, Kaninchen-Essenz, -Wan-Tan

**Für zwei Personen**

**Für das Kaninchenfilet:**

200 g Kaninchenfilets	150 g Rettich	1 rote Chillischote
3 Zitronen	2 EL Pinienkerne	100 ml Olivenöl
2 EL Rapsöl	1 EL Cognac	1 Prise Puderzucker
2 EL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ TL Thymianhonig	3 Stängel glatte Petersilie
3 Zweige Thymian	1 EL Thymianblüten	1 EL Butter
2 EL Sonnenblumenöl	Meersalz	Salz, weißer Pfeffer

**Für die Kaninchen-Essenz:**

500 g Kaninchen-Karkassen	150 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
2 Karotten	1 Knolle Fenchel	1 Schalotte
200 ml trockener Weißwein	2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	2 Nelken	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Kaninchen-Wan-Tan:**

150 g Kaninchenfilets	1 Scheibe Bauernschinken	6 runde Wan-Tan-Blätter
$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Lauchzwiebel	50 g Kräuterseitlinge
50 g Butter	50 g Crème-fraîche	50 ml Geflügelfond
1 TL geriebener Meerrettich	1 TL gerösteter Sesam	1 EL Sesamöl
1 Prise Kurkumapulver	1 Prise Currypulver	Salz
Weißer Pfeffer		

Für das Kaninchen Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Wan-Tans in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Kaninchen auf Rettichsalat Kaninchenfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Eine Zitrone halbieren und Saft auspressen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Cognac, Senf, 1 EL Zitronensaft, Thymian und Rapsöl vermengen, Kaninchenfilet damit marinieren.

Abtupfen und in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Butter und Pinienkerne zugeben. Salzen, pfeffern und im Ofen bei 160 Grad 6 Minuten garen.

Für den Rettichsalat Rettich schälen und dünn hobeln. Zwei Zitronen waschen, abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Puderzucker, Thymianhonig, Petersilie, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren und mit Rettich vermengen.

Für die Garnitur Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Gebratenes Kaninchenfilet und Rettichsalat anrichten und mit Thymianblüten, Chili und Fleur de Sel garnieren. Für die Kaninchen-Essenz Champignons putzen und grob würfeln. Sellerie und Karotten schälen, ebenfalls würfeln. Fenchel waschen, Strunk entfernen, würfeln. Schalotte abziehen, würfeln. Sonnenblumenöl erhitzen, Gemüse farblos andünsten. Karkassen hinzufügen, anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln. Einige Blätter der Petersilie hacken und für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Petersilie und Rosmarin mit Lorbeerblatt und Nelken zu Gemüse und Karkassen geben. Einen Liter Wasser angießen, salzen. Kochen lassen. Mit Pfeffer würzen. Vor dem Servieren absieben, Essenz auffangen und mit Petersilie bestreuen.

Für die Kaninchen-Wan-Tan Knoblauch abziehen. Kaninchenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Crème fraîche, Bauernschinken, Knoblauch, Meerrettich, Salz, Pfeffer und Kurkuma zu einer Farce pürieren. Farce auf Wan-Tan-Blätter geben, Teig mit Wasser bestreichen und halbmondartig verschließen. In kochendes Wasser geben, 2-3 Minuten kochen lassen, abschöpfen.

Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kräuterseitlinge putzen und würfeln. Sesamöl erhitzen, Lauchzwiebeln und Kräuterseitlinge anbraten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, mit Geflügelfond ablöschen. Wan-Tans und Butter dazugeben, durchschwenken. Vor dem Servieren mit Sesam garnieren. Kaninchenfilet auf Rettichsalat, Kaninchen-Essenz und Kaninchen-Wan-Tan anrichten und servieren.

Tamara Frey am 31. Mai 2016

# Straußen-Filet mit Johannisbeer-Soße, Spätzle, Gelbe-Bete

**Für zwei Personen**

**Für die Spätzle:**

250 g Spätzlemehl	6 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Salz
50 ml Mineralwasser		

**Für das Straußenfilet:**

400 g Straußenfilet	2 Zehen Knoblauch	200 g Butter
4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	100 ml Olivenöl
Rapsöl	flockiges Meersalz	Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 EL schwarzes Johannisbeergelee	250 ml Rinderfond	5 g ganze Koriandersamen
100 ml Portwein	Salz	Pfeffer

**Für das Carpaccio:**

4 Gelbe-Bete-Knollen	2 Schalotten	1 EL Balsamico-Essig
50 ml Mangosaft	1 EL Walnussöl	Zucker, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**  $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln

Einen Ofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gelbe-Bete-Knollen schälen und in einem Dampfgarer oder einem Topf mit Dampfgareinsatz circa 20 Minuten garen.

Für die Spätzle Eier, Spätzlemehl und Salz in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Je nach Konsistenz noch etwas Mineralwasser dazugeben. Der Teig kann alternativ auch mit Hilfe einer Küchenmaschine hergestellt werden.

In einer Pfanne aromatisierte Butter herstellen. Dazu Rosmarin- und Thymianzweige waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen, den zerdrückten Knoblauch, Rosmarin und Thymian im Ganzen mit in die Pfanne geben und bei geringerer Hitze die Butter schaumig werden lassen. (Mit der aromatisierten Butter wird das Fleisch vor dem Tranchieren übergossen und ein wenig kommt in die Sauce, s.u.)

In einer anderen Pfanne Rapsöl erhitzen und das Straußenfilet kurz von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen circa 15 bis 20 Minuten weiter garen.

Für die Sauce die Pfanne mit Rinderfond ablöschen, Portwein und Johannisbeergelee dazu geben und mit Salz, Koriandersamen und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf löffelweise aromatisierte Butter dazugeben und zu einer Emulsion aufschlagen.

Die gelbe Bete aus dem Topf nehmen und fein hobeln. Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Eine Vinaigrette aus Balsamico-Essig, Mangosaft, gehackten Schalotten und Walnussöl herstellen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Die Bete-Scheiben mit der Vinaigrette vermengen und ziehen lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig portionsweise auf das Spätzlebrett geben und mit dem Schaber die einzelnen Spätzle ins Wasser gleiten lassen. Kurz Aufkochen und die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen – es sollte eine Kerntemperatur von 65 Grad haben. Mit aromatisierter Butter übergießen, mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. Straußenfilet in Tranchen aufschneiden.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Straußenfilet mit Johannisbeersauce, Spätzle und Gelbe-Beete-Carpaccio mit Mangodressing auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Ulrich Enderle am 25. April 2016

# Wachtel-Brust, Ingwer-Zitronengras-Schaum, Thai-Spargel

**Für zwei Personen**

**Für die Wachtel:**

2 Wachtelbrüste mit Haut	1 rote Chili	100 ml Balsamico-Essig
50 g schwarzer Sesam	2 EL Honig	

**Für das Pastinaken-Püree:**

300 g Pastinaken	50 g Butter	200 ml Sahne
1 EL feines Salz	Salz	Pfeffer

**Für den Thai-Spargel:**

200 g Thai-Spargel	neutrales Öl
--------------------	--------------

**Für den Schaum:**

2 Schalotten	1 Knolle Ingwer à 3 cm	2 Stangen Zitronengras
250 ml Kokosmilch	1 TL Currypulver	1 EL Speisestärke

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Thai-Basilikum	1 Zweig Koriander
------------------------	-------------------

Für das Püree die Pastinaken schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen und abgießen. Mit Butter und Sahne stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Schaum die Schalotten abziehen und fein hacken. Ingwer schälen, fein würfeln und mit der Schalotte in einem Topf mit Öl anbraten. Zitronengras an der Wurzel andrücken und mit dem Currypulver in den Topf geben, mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Kokosmilch angießen und weiter reduzieren lassen. Mit Speisestärke abbinden und mit dem Stabmixer schaumig rühren.

Für die Wachtel die Wachtelbrüste von der Haut befreien und in einer Pfanne rundherum kurz anbraten, herausnehmen und die Haut in der Pfanne kross braten und herausnehmen. Den Bratensatz mit Balsamico-Essig ablöschen und reduzieren lassen. Honig und gehackte Chili hinzugeben.

Für den Thai-Spargel diesen waschen, trocknen und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. Die Wachtelbrust mit der Essig-Honig-Reduktion bestreichen und mit dem Sesam bestreuen.

Die Wachtelbrust mit Ingwer-Zitronengras-Schaum, Thaispargel und Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Marko Dietrich am 24. Februar 2016



# Wurst-Schinken

## Burrata mit Ofen-Tomaten, spanische Krokette, Ei

### Für zwei Personen

#### Für den Burratao:

6 bunte Cherry-Rispen Tomaten	2 Zehen Knoblauch	1 Mini-Burrata à 120 g
50 g geriebener Parmesan	1 EL Pinienkerne	30 ml dunkler Aceto Balsamico
30 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum	2 Zweige Thymian
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

#### Für die spanischen Krokette:

7 Scheiben Serrano-Schinken	100 g Manchego	1 Limette
3 Eier	125 ml Milch, 3,5 %	20 g Butter
20 g Mehl	200 g Reismehl	200 g Paniermehl
2 L Sonnenblumenöl	Mehl	Muskatnuss
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

#### Für das pochierte Ei:

10 Stangen grüner Spargel	1 cm Ingwer	1 Zitrone
2 Eier	100 ml Weißweinessig	1 TL Butter
20 ml Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Tomaten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Spanischen Krokette Sonnenblumenöl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Für die Eier in einem Topf Wasser zum Kochen bringen

. Für die Ofen-Tomaten Tomaten waschen, trockenreiben und in eine Auflaufform geben. Knoblauch abziehen und  $1\frac{1}{2}$  Zehen zu den Tomaten pressen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, zu Tomaten geben. Mit Olivenöl und Aceto Balsamico beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Für 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben.

Für das Basilikum-Pesto Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Basilikum, Pinienkerne,  $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer mit Olivenöl pürieren. Eine Handvoll Parmesan einarbeiten.

Für den Parmesan-Cracker Pfanne erhitzen. Restlichen Parmesan schmelzen, bis der Käse leicht bräunlich wird. Vom Herd nehmen und kleine Cracker ausstechen. Erkalten lassen. Burrata halbieren. Ofen-Tomaten und Parmesan-Cracker darauf anrichten. Mit Basilikum-Pesto, Olivenöl und Aceto Balsamico garnieren.

Für die Spanischen Krokette Serrano klein schneiden. Manchego fein reiben. Butter erhitzen, Mehl zugeben. Milch unter ständigem Rühren unterrühren. Manchego und Serrano hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Béchamel abkühlen lassen und ins Gefrierfach geben. Arbeitsfläche bemehlen. Béchamel darauf geben, Rolle formen und circa 5 cm lange Krokette abschneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Krokette in Reismehl wenden, dann durch die Eier und durch Paniermehl ziehen. Für 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Limette abbrausen, abtrocknen, Schale abreiben. Krokette mit Salz und Limettenabrieb würzen.

Für das pochierte Ei kochendem Wasser Essig zufügen. Eier samt Schale für 10-12 Sekunden ins Essigwasser geben, herausnehmen. Mit einem Löffelstiel einen Strudel im Essigwasser erzeugen. Eier vorsichtig aufschlagen, ins Wasser geben und 3 Minuten pochieren.

Für den Spargel Zitrone waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Ingwer waschen. Wasser in einem Topf mit Salz, Zucker, Ingwer und einer Scheibe Zitrone zum Kochen bringen. Holziges Ende der Spargelstangen entfernen. Spargel für 2-3 Minuten im Wasser blanchieren. Kalt abschrecken. Olivenöl erhitzen, Spargel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen,

Butter zum Aromatisieren hinzufügen. Spargel mittig halbieren und mit pochiertem Ei anrichten.

Burrata mit Ofen-Tomaten, Spanische Krokette und Pochiertes Ei mit grünem Spargel auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Bidault am 31. Mai 2016

## **Käse-Spätzle mit Speck und Chinakohl-Salat**

**Für zwei Personen**

**Für die Käsespätzle mit Speck:**

200 g geräucherter Speck	1 große Speisezwiebel	350 g würziger Bergkäse
50 g Emmentaler	250 g Mehl (Type 480)	3 Eier
125 ml Milch	Muskatnuss	2 TL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Chinakohl-Salat:**

1 Chinakohl	1 Zehe Knoblauch	10 ml Tafelessig (5%)
25 ml Sonnenblumenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Käsespätzle Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit Mehl und Milch zu einem sämigen Teig verrühren, mit einer Prise Salz und Muskatnuss abschmecken. Spätzle ins kochende Wasser geben. Nach dem Garen aus dem Wasser schöpfen.

Bergkäse und Emmentaler reiben. Speck in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Speck anbraten. Spätzle, Zwiebel-Speck-Mischung und Käse in eine Auflaufform schichten und im Backofen gratinieren.

Für den Salat Strunk aus Chinakohl schneiden, Blätter abziehen, waschen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Tafelessig, Öl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit Chinakohl vermengen.

Käsespätzle mit Speck und Chinakohl-Salat anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 10. Februar 2016

# Weißwurst mit Mango-Senf-Soße, Salat und Semmel-Pommes

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Weißwürste Rapsöl

**Für den Salat:**

150 g Römer-Salat 2 EL Rote-Bete-Sprossen 3 EL Rapsöl

2 EL Apfelessig 1 EL Honig Salz

rosa Pfeffer

**Für die Sauce:**

$\frac{1}{2}$  Mango 1 Schalotte Rapsöl

mittelscharfer Senf Chili Salz

bunter Pfeffer

**Für die Laugensemmel-Pommes:**

1 Laugenbrötchen 1 EL Rapsöl 1 TL Butter

Für die Wurst Grillpfanne dünn mit Öl ausstreichen. Wurst darin unter Wenden 10 Minuten grillen. Für den Salat Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing verquirlen. Salat waschen, schleudern und in feinen Streifen schneiden, Sprossen dazugeben. Mit dem Dressing vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für die Sauce Schalotte und Mango schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte und Mango darin anschwitzen. Topf vom Herd nehmen und mit Senf, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pommes Brötchen in Streifen schneiden. Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Brötchenstreifen von allen Seiten knusprig braten.

Die gebratene Weißwurst mit Mango-Senf-Sauce, Salat und Laugensemmel-Pommes auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Globerger am 20. Januar 2016

# Index

- Apfel, 6, 10, 12, 15, 17
- Aprikosen, 16
- Artischocke, 144
- Aubergine, 77, 142
- Avocado, 23, 34, 100, 129, 134, 135, 141
  
- Bananen, 15
- Bauch, 108
- Beeren, 6, 18
- Birnen, 15, 17, 18
- Biskuit, 10
- Blumenkohl, 58
- Bohnen, 42, 44, 68, 116
- Bouillabaisse, 22
- Bratapfel, 16
- Bratklops, 55, 56
- Brokkoli, 45
- Brombeeren, 20
  
- Carpaccio, 135, 137
- Ceviche, 23
- Chinakohl, 155
- Coq-au-Vin, 44
- Cordon-bleu, 62
- Crepe, 18
- Crumble, 20
  
- Dorade, 25
  
- Eintopf, 116, 117
- Eis, 7, 10, 14, 19
- Enten-Brust, 48
- Entrecôte, 94
- Erbsen, 30, 42, 88, 91, 102, 118
- Erdbeeren, 18
  
- Feigen, 15
- Feld-Salat, 141
- Fenchel, 3, 22, 44, 78, 84, 125, 149
- Filet, 63, 75, 96, 97
- Fisch, 26, 144
- Fisch-Filet, 145
- Forellen, 136
- Früchte, 15, 17
  
- Frischkäse, 123, 129
  
- Garnelen, 85, 90, 91
- Geflügel, 58, 134
- Geschmuetztes, 71
- Gurke, 26, 55, 56, 69, 70, 126, 137
  
- Hähnchen, 46
- Hähnchen-Brust, 45
- Hähnchen-Spieß, 47, 51
- Hühnchen, 43
- Hühner-Brust, 42
- Hackfleisch, 54
- Heidelbeeren, 7, 18, 20
- Himbeeren, 17, 20
- Hollandaise, 110
- Huhn, 49
  
- Jacobsmuscheln, 83, 84, 86, 87, 137
- Johannisbeeren, 20
  
- Käse, 113, 117, 138
- Kürbis, 28, 48, 75, 125, 141
- Kalb, 59
- Kaninchen-Filet, 149
- Kartoffel, 126
- Kartoffeln, 3, 119
- Kirschen, 10
- Knödel, 124
- Kohlrabi, 87
- Kokos, 14, 16
- Krabben, 86
- Kraut, 44, 116
- Kuchen, 6, 13, 14, 18, 19, 129
  
- Lachs, 30, 31, 33
- Lachs-Filet, 32, 38
- Lamm, 56
- Lamm-Lachs, 76, 77
- Lauch, 119, 145
- Linsen, 32, 39, 108, 129, 145
  
- Möhren, 25, 33, 36, 38, 42, 65, 67, 77, 83, 98, 102, 108, 113, 117, 137, 138, 145, 149

Makrele, 24  
 Mandeln, 10, 14, 16, 17  
 Mascarpone, 19  
 Meeresfrüchte, 88  
 Mousse, 15  
 Muscheln, 89  
  
 Nudeln, 102  
  
 Obst, 15, 110, 134, 137  
 Orangen, 9, 15, 18–20  
  
 Paella, 88  
 Pak-Choi, 26  
 Palatschinken, 16  
 Paprika, 3, 29, 34, 37, 44, 46, 47, 50, 51, 54,  
 56, 64, 67, 71, 74, 77, 84, 88, 89, 95,  
 100, 112, 113, 134, 138, 142  
 Pastinaken, 2, 44, 152  
 Pfannkuchen, 6, 7, 13, 14, 18, 19  
 Pfirsich, 13  
 Piccata, 67  
 Pilze, 34, 35, 44, 50, 63, 65, 71, 75, 79, 83,  
 97, 102, 106, 111, 119, 127, 128, 149  
 Pute, 50  
  
 Quark, 14, 20, 124  
  
 Rücken, 78, 79  
 Radicchio, 64  
 Radieschen, 45, 100, 137  
 Ratatouille, 51  
 Ravioli, 33, 123  
 Rettich, 33, 141, 149  
 Riesen-Garnelen, 89  
 Risotto, 2, 4, 139, 140  
 Roastbeef, 98  
 Rosenkohl, 98  
 Rotbarbe, 35  
 Rotbarsch, 36  
 Rote-Bete, 33, 118, 141, 148, 151, 156  
 Rotwein, 112  
 Roulade, 64, 65  
 Rumpsteak, 99  
  
 Sahne, 6, 7, 9, 14, 15, 18, 19  
 Saibling-Filet, 29  
 Salat, 15, 155, 156  
 Saltimbocca, 85  
 Sauerampfer, 144  
 Schmarrn, 9  
 Schnitzel, 107  
  
 Schoko, 13, 18, 19  
 Schoten, 30, 83, 86, 102  
 Schwarzwurzeln, 141  
 Schweine-Filet, 106  
 Seeteufel, 37  
 Sellerie, 2, 25, 42, 44, 65, 71, 76, 79, 99, 108,  
 112, 128, 138, 142, 145, 149  
 sonstige, 103, 110, 111, 122  
 Sorbet, 8  
 Spargel, 66, 89, 91, 102, 107, 119, 132, 148,  
 152, 154  
 Speck, 119, 145, 155  
 Spieß, 77  
 Spinat, 32, 37, 144, 148  
 Steak, 95  
 Steinbutt, 34  
 Strauß, 151  
  
 Tagliatelle, 127  
 Tarte, 6, 11  
 Tatar, 144  
 Teig-Taschen, 136  
 Tintenfische, 82, 85  
 Tomaten, 3, 22–24, 29, 34, 38, 42–44, 46, 47,  
 49, 51, 54, 56, 58, 67, 71, 74, 76, 82,  
 84, 88, 94, 97–100, 103, 108, 112,  
 113, 117, 118, 123, 129, 136, 138,  
 140–142, 154  
  
 Vanille, 113  
 Vanille-Soße, 12, 16  
  
 Wachteln, 148, 152  
 Weißwurst, 156  
 Wiener-Schnitzel, 69, 70  
 Wirsing, 97  
  
 Zander, 39  
 Ziegenkäse, 129  
 Zitrone, 6, 7, 9, 10, 13–16, 18, 20  
 Zucchini, 33, 38, 51, 77, 100, 142