

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

**Die Küchenschlacht
2016 Juli-Dez.**

mind. 7 Rezepte pro Koch

142 Rezepte

Benjamin Pluskwik	Brigitte Quehenberger-Spreitz
Christian Hölker	Christian Stübinger
Daniel Greineder	Francesco Mele
Graziella Macri	Jakob Wolf
Karin Hämmerle	Katrin Papra
Marko Dietrich	Melanie Seltzsam
Rene Ettl	Stefanie Both
Thomas Grischko	Tobias Beck

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

Inhalt

Beilagen	1
Rotkraut	2
Dessert	3
Apfelringe im Backteig mit Kirschrageout	4
Basilikum-Limetten-Sorbet, Erdbeeren, Mozzarella-Espuma	5
Blätterteig-Körbchen, Portwein-Pflaumen, Vanille-Sahne	5
Blätterteig-Lasagne, sahnige Quark-Crème, Gewürz-Orangen	6
Crème-brûlée, Schoko-Küchlein, Espuma, Sorbet	7
Duett von der Marille Gratin und Sorbet	8
Heidelbeer-Tiramisu mit karamellisierten Haselnüssen	9
Himbeer-Tiramisu mit Mandel-Krokant	10
Joghurt-Limetten-Eis mit Kirschen und Schoko-Crumble	11
Kürbiskern-Eis, Kürbiskern-Krokant, Heidelbeer-Kompott	12
Kaiserschmarrn mit Apfel-Kompott	13
Karamellisierter Walnuss-Schmarrn mit gedünsteten Äpfeln	14
Limetten-Eis auf Himbeer-Spiegel mit beschwipsten Beeren	15
Milchreis mit heißen Chili-Beeren	16
Salz-Karamell-Eis mit Pekannüssen, Mandelgrieß-Crumble	17
Salzburger Nockerln	17
Schokokuchen mit Portwein-Feigen und Joghurt-Mousse	18
Spekulatius-Mascarpone-Taler	19
Türmchen von Blätterteig, Pflaumen und Vanille-Sahne	19
Tarte Tatin mit Heidelbeeren	20
Westfälische Quark-Speise, Pumpernickel, Schattenmorellen	20
Zitronen-Lakritz-Sorbet, Blutorangen-Beeren-Burger	21
Zwetschgen-Schichtdessert	22

Fisch	23
'Weißwurst' vom Saibling mit Curry-Soße, Brezen-Soufflé	24
Dorsch mit Limetten-Butter und Linsen-Risotto	25
Ei auf Seehecht-Filet, Nussbutter-Schaum, Kartoffel-Püree	26
Fisch-Frikadellen, Dip, Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat	27
Gebratener Zander mit Rahm-Wirsing und Zwiebel-Confit	28
Gerollter Heilbutt mit Schmorgemüse, Venusmuschel-Ragout	29
Herbst-Rolle von Räucheraal, Schweinebauch, Birnen-Crème	30
Kabeljau mit Buttermilch, Farfalle, Queller, Buchenpilzen	32
Karpfen-Filet mit Flusskrebse, Gemüse, Meerrettich-Soße	33
Lachs mit Gemüse-Julienne, Tagliatelle in Prosecco-Soße	34
Lachs-Filet mit Spekulatius-Kruste und Kartoffel-Püree	35
Lachs-Rösti-Türmchen mit Fenchel-Orangen-Salat	36
Pochierter Lachs, Champignon-Kartoffel-Körbchen, Pesto	37
Pochierter Seeteufel mit Sellerie-Schaum, Erbsen-Mousse	38
Rotes Lachs-Curry, Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Crème	39
Saibling, Blumenkohl-Crème, Brokkoli-Röschen, Haselnüsse	40
Seeteufel-Filet im Kichererbsen-Mantel, Chili-Salsa	41
Steinbutt mit getrüffeltem Kohlrabi und Sahne-Soße	42
Steinpilz-Ravioli, Wolfsbarsch, Erbsen-Mousse, Wein-Schaum	43
Türmchen von Zander, Rote Bete, Meerrettich-Apfel-Crème	44
Wolfsbarsch in Meersalz-Kruste, Grill-Gemüse, Kartoffeln	45
Wolfsbarsch-Filet mit Champagner-Schaum, Spargel-Risotto	46
Zander, Petersilien-Zitronen-Soße, Kohlrabi-Möhren-Gemüse	47
Zander-Filet im Meeres-Mantel, Muschelsud, Blumenkohl	48
Zander-Filet, Haselnuss-Mandel-Panierung, Safran-Risotto	49
Geflügel	51
Backhendl-Variation, Kartoffel-Feldsalat, Gurken-Salat	52
Chicken-Tortillas mit fruchtiger Salsa und Guacamole	54
Coq au Vin, Karotten-Zucchini-Gemüse, Rosmarin-Kartoffeln	55
Enten-Brust mit Rotkohl und Brezen-Knödel	56

Gefüllte Maispoularde mit Zucchini-Krevetten-Röllchen	57
Hähnchen-Brust, Kokos-Ananas-Soße, Bandnudeln, Gemüse	58
Hähnchen-Involtini mit Schoko-Marshmallow-Füllung	59
Maishähnchen-Brust mit Steinpilz-Polenta und Schalotten	60
Paella	61
Pouarden-Brust, Curry-Soße, Kidneybohnen-Bananen-Püree	62
Puten-Geschnetzelttes mit Karotten-Orangen-Soße und Reis	63
Puten-Involtini, Feta, Oliven, Süßkartoffel-Püree, Möhren	64
Thailändisches Puten-Curry, Basmati-Reis, Mandel-Brokkoli	65
Hack	67
Cheese-Burger, Rote-Bete-Orangen-Salat, Kürbis-Gratin	68
Königsberger Klopse mit Petersilien-Kartoffeln	70
Kalb-Fleisch-Pflanzerl, Aprikosen-Senf, Kartoffel-Stampf	71
Meatball-Risotto mit deftiger Beeren-Blitzmarmelade	72
Thailändischer Schweine-Hackfleisch-Salat, Papaya-Salat	73
Innereien	75
Dirty Rice mit rotem Coleslaw	76
Leber mit Rotwein-Reduktion, Blumenkohl-Sellerie-Püree	77
Kalb	79
Doppelt ummanteltes Kalb-Filet mit Rahm-Kohlrabi	80
Gefülltes Kalb-Kotelett mit Kartoffel-Apfel-Stampf	81
Kalb-Filet im Kräuter-Mantel, Morchel-Rahm, Bandnudeln	82
Kalb-Filet mit Haselnuss-Knöpfe, Steinpilze à la crème	83
Kalb-Filet mit Thunfisch-Tatar und Kapern-Äpfeln	84
Kalb-Filet, Zucchini, Pilze, Marsala-Soße, Kartoffel-Chips	85
Kalb-Schnitzel mit Kokos-Cornflakes-Panierung	86
Risotto milanese, Zucchini, Möhren, Kalbsbries, Parmesan	87
Wiener Schnitzel mit Gurken-Salat und Bratkartoffeln	88

Lamm	89
Kräuter-Lamm-Filet mit Sommerkohl, Süßkartoffel-Würfel	90
Lamm-Döner, Bulgur-Salat, Gurke-Minz-Dip, Knoblauch-Soße	91
Lamm-Karree, Fenchel-Safran-Gemüse, Rosmarin-Kartoffeln	93
Lamm-Koteletts, Rotwein-Reduktion, Caponata, Polenta	94
Lamm-Lachs mit Macadamia-Kruste, Kartoffel-Rosette	95
Surf and Turf von Garnele, Lamm, Kürbis-Ingwer-Schaum	96
Meer	99
Paella	100
Rind	101
Beef-Tatar mit Kartoffel-Chips und Thai-Spargel	102
Mexikanische Tacos mit Pico de gallo und Guacamole	103
Pochiertes Rinder-Filet, Steinpilz-Polenta, Steinpilze	104
Rinder-Filet mit Balsamico-Zwiebel-Soße und Polenta	105
T-Bone-Steak mit Gremolata und gebratenen Kartoffeln	106
T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish	107
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Gratin und Rotkraut	108
Salat	109
Linsen-Salat mit warmem Ziegenkäse	110
Schwein	111
Schweine-Filet, Speckbohnen, Bratkartoffeln, Whisky-Soße	112
Soßen	113
Curry-Soße	114
Karotten-Orangen-Soße	114
Kokos-Curry-Ananas-Soße	115
Meerrettich-Soße	115
Wermut-Prosecco-Soße	115
Whisky-Soße	116

Suppen	117
Dreierlei Gazpacho	118
Erbsen-Minz-Suppe mit Thunfisch-Spieß	118
Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spieß	119
Latte macchiato von der Erbse, Bacon, Parmesan-Cracker	120
Lustenauer Most-Suppe mit frittierten Rehhack-Taschen	121
Muskat-Kürbis-Essenz mit Garnelen-Ricotta-Ravioli	122
Petersilienwurzel-Suppe mit Lachs-Zander-Nocken	123
Steinpilz-Suppe mit Rinderfilet-Spieß	124
Vegetarisch	125
Käse-Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Birnen-Chutney	126
Marillen-Knödel mit Vanille-Soße, Marillen-Eis in Baiser	127
Pilz-Schnitzel, Ei auf Pfifferlingen, Kräuter-Steinpilze	128
Ricotta-Gnocchi mit Ingwer-Limetten-Tomaten-Soße	129
Rote-Bete-Brombeer-Risotto mit Feta	130
Verschiedenes	131
Birnen-Punsch	132
Vorspeisen	133
Bergkäse-Gnocchi, Tomaten-Rucola, Pinienkernen, Feldsalat	134
Birnen-Speck-Ravioli mit Kirsch-Chutney	135
Gebratene Jakobsmuscheln mit Chorizo-Crumble	136
Heilbutt en papillote mit Rucola-Fenchel-Pesto	136
Heilbutt-Ceviche mit Ananas-Salsa	137
Heilbutt-Risotto mit Safran und Dill	137
Holunderblüten-Zwiebel mit Roggen-Crumble, Käse-Bouillon	138
Jacobsmuschel-Tatar mit Limetten-Crème	139
Jacobsmuscheln auf Puy-Linsen-Salat, Sauerkirschen	140
Knusprige Garnelen mit Mayonnaise und Apfel-Mango-Salat	141
Mango-Mozzarella-Avocado-Salat mit Knusper-Garnele	142
Pochierte Jakobsmuscheln mit Mango und Curry-Soße	143

Rührei mit Bratkartoffeln und Grie-Soß-Schaum	143
Rinder-Filet, Tomaten-Ragout, Rucola-Salat, Parmesan-Chip	144
Rote-Rübe-Carpaccio mit Ziegenkäse-Crème, Parmaschinken	145
Seezungen-Röllchen mit Physalis, Tomaten, Estragon-Pesto	146
Senf-Eier und pochierte Eier mit Kartoffel-Püree	147
Sesam-Thunfisch, Avocado-Salat, Kaffir-Limettenblätter	148
Spinat-Gnocchi mit Tomaten-Oliven-Gemüse und Parmesan	149
Tomaten-Kokos-Suppe mit Garnelen und Knoblauch-Brot	150
Wachtel-Spiegel-Eier auf Roggenbrot mit Schinken-Schaum	151
Zweierlei vietnamesische Sommer-Rolle mit Dip-Soße	152
Wurst-Schinken	153
Currywurst mit dreierlei Soßen und Dinkel-Brot	154
Himmel und Erde	156
Pfifferling-Gulasch mit Servietten-Knödel und Feldsalat	157
Speckknödel mit Pilz-Rahm, Burger, Salat	158
Strammer Max de luxe mit Rucola-Tomaten-Salat	159
Tiroler Speckknödel, Rahm-Sauerkraut, Zwiebel-Schmelze	160
Index	161

Beilagen

Rotkraut

Für zwei Personen

300 g Rotkraut	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Orange	1 Apfel	100 ml trock. Rotwein
50 ml dunkler Portwein	200 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft
1 EL Preiselbeermarmelade	10 g Zucker	1 Prise Zimtpulver
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Zitrone auspressen. Rotkraut waschen, fein hobeln und mit Zitronen- und Orangensaft sowie einer Prise Salz ordentlich verkneten. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Orange waschen, Schale abreiben und Filets auslösen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein reiben. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Wein, Portwein und Fond ablöschen, Rotkraut unterheben und Apfel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zimtpulver, Orangenabrieb abschmecken und vor dem Servieren Preiselbeermarmelade unterheben. Nach Belieben mit Orangenfilets garnieren.

Karin Hämmerle am 21. November 2016

Dessert

Apfelringe im Backteig mit Kirschragout

Für zwei Personen

Für die Apfelringe:

2 Äpfel	2 Eier	200 ml Weißwein, trocken
200 g Mehl	250 g Butterschmalz	1 EL Sonnenblumenöl
1Prise Zucker	Zimt	Zucker, Salz

Für das Kirschragout:

$\frac{1}{2}$ Glas Amarena-Kirschen	1 Vanilleschote	1 EL Maisstärke
1 EL Rum	1 TL Zimt	

Für die Garnitur:

250 ml Sahne	15 g Himbeeren	15 g Heidelbeeren
--------------	----------------	-------------------

Für den Teig der Apfelringe Eier trennen. Die Eigelbe mit Weißwein, Salz und Zucker verquirlen. Das Mehl hineinsieben, Öl hinzugeben und den Teig glatt rühren. Die Eiweiße steif schlagen und den Eischnee mit einem Teigspatel behutsam unter den Teig heben.

Die Äpfel schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Ausstechring das Kerngehäuse aus den Scheiben stechen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Apfelringe nacheinander durch den Teig ziehen und im heißen Fett schwimmend ausbacken, dabei einmal wenden. Die Apfelringe herausnehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zimt und Zucker in einer Schüssel vermengen und die Apfelringe darin wenden.

Für das Kirschragout die Kirschen abgießen und den Saft auffangen. Den Kirschsaft in einem Topf erhitzen. Einen Esslöffel Kirschsaft mit der Vanilleschote und Maisstärke vermischen, anschließend zum restlichen Kirschsaft hinzugeben, gut verrühren und köcheln lassen bis es cremig wird. Mit Zimt und Rum abschmecken.

Sahne steif schlagen.

Die Apfelringe im Backteig mit Kirschragout auf Tellern anrichten mit Sahne garnieren und servieren.

Rene Eggl am 22. September 2016

Basilikum-Limetten-Sorbet, Erdbeeren, Mozzarella-Espuma

Für zwei Personen

Für das Sorbet:

250 g Sekt	10 Stängel Basilikum	115 g Läuterzucker
1 EL Bindemittel	1 Limette	

Für die marinierten Erdbeeren:

250 g frische Erdbeeren	4 EL Erdbeermark	2 EL Olivenöl
1 EL Puderzucker	Basilikumkresse	

Für den Mozzarella-Espuma:

110 g Büffelmozzarella	60 g abgetropftes Mozarellawasser	80 g Milch
35 g Bindemittel	2 TL Zucker	Salz

Für das Sorbet Basilikum abzupfen und mit Sekt, Läuterzucker und Bindemittel mixen. Mit dem Saft und Abrieb einer Limette vermengen, in die Eismaschine geben und gefrieren lassen. Für den Espuma Büffelmozzarella, Mozarellawasser, Milch, Bindemittel, Zucker und etwas Salz pürieren. In die Espumafflasche geben, eine Kapsel einspeisen, stark schütteln und kalt stellen. Für die Erdbeermarinade das Erdbeermark mit Olivenöl und Puderzucker vermengen. Erdbeeren waschen und vierteln. Danach in der Marinade einlegen. Das Sorbet auf Tellern anrichten. Die marinierten Erdbeeren mit dem Mozzarella-Espuma daneben geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Basilikumkresse garnieren und zusammen servieren.

Tobias Beck am 25. August 2016

Blätterteig-Körbchen, Portwein-Pflaumen, Vanille-Sahne

Für zwei Personen

Für die Pflaumen:

6 Pflaumen	150 ml roter Portwein	1 Orange
1 Tongabohne	2 Pimentkörner	1 Sternanis
1 Zimtstange	1 EL Puderzucker	1 Zweig Minze

Für den Blätterteig:

1 Platte Blätterteig	50 g Butter
----------------------	-------------

Für die Sahne:

100 ml Sahne	1 Vanilleschote
--------------	-----------------

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Pflaumen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit Portwein ablöschen. Orangenschale abreiben und Schale mit Zimt, Piment, Sternanis zu den Pflaumen geben und circa zehn Minuten aufkochen lassen. Sauce durch ein Sieb gießen und mit den Pflaumen zurück in den Topf geben.

Für die Vanillesahne Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken auskratzen. Vanillemark und Sahne vorsichtig miteinander verrühren.

Für das Körbchen den Blätterteig in Streifen schneiden, mit flüssiger Butter bestreichen, die Enden hochklappen, nochmals buttern und im Ofen goldgelb backen.

Den fertigen Blätterteig aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller setzen. Körbchen mit Pflaumen füllen, mit Vanillesahne und Minzblättchen garnieren und servieren.

Katrin Papra am 27. Oktober 2016

Blätterteig-Lasagne, sahnige Quark-Crème, Gewürz-Orangen

Für zwei Personen

Für die Lasagne:

1 Rolle Blätterteig	2 $\frac{1}{2}$ Orangen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
250 g Magerquark	100 g Sahne	125 ml trockener Weißwein
60 ml Orangensaft	10 ml Orangenlikör	10 ml Grenadine
70 g Zucker	10 g Speisestärke	1 EL Vanillezucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 Stange Zimt	2 Nelken
1 Sternanis	1 Msp. gemahlener Kardamom	

Für die Garnitur:

Puderzucker

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Lasagne-Platten Blätterteig ausrollen, auf ein Backblech geben und mehrmals mit der Gabel einstechen. Backpapier auf den Teig geben und ein zweites Backblech zum beschweren drauf legen. Blätterteig bei 200 Grad 15 Minuten backen. Oberes Backblech entfernen und weitere 5 Minuten backen. Auskühlen lassen und aus dem Blätterteig Platten ausstechen.

Für die sahnige Quark-Creme Sahne mit Vanillezucker und einem Esslöffel Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Quark glatt rühren. Gezuckerte Sahne unter den Quark heben.

Für die Gewürz-Orangen Schale der Orangen abreiben und Fruchtfleisch filetieren. Restlichen Zucker karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und fünf Minuten kochen. Orangensaft unterrühren. Vanilleschote, Zimt, Nelken, Sternanis und Kardamompulver sowie Orangen- und Zitronenabrieb zugeben und circa zehn Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit einem Esslöffel Wasser anrühren und Gewürzsud binden. Mit Grenadine und Orangenlikör abschmecken.

Orangenfilets in den Sud geben.

Blätterteig-Platten, sahnige Quark-Creme und Gewürz-Orangen auf Tellern abwechselnd schichten, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Melanie Seltzsaam am 03. November 2016

Crème-brûlée, Schoko-Küchlein, Espuma, Sorbet

Für zwei Personen

Für die Crème-brûlée:

45 g Zartbitterkuvertüre	5 g Kakaopulver	125 g Milch
85 ml Sahne	2 Eier	5 g Speisestärke
50 g Zucker	20 g brauner Zucker	

Für das Schokoladenküchlein:

130 g Zartbitterkuvertüre	150 g Butter	4 Eier
150 g Zucker	60 g Mehl	Butter, Zucker

Für das Espuma:

350 ml Passionsfruchtpüree	100 ml Sahne	75 g Zucker
3 Blatt Gelatine		

Für das Passionsfrucht-Sorbet:

750 ml Passionsfruchtpüree	1 Limette	100 ml Sekt
200 g Glukosesirup	100 g Zucker	

Für die Garnitur:

40 g Zartbitterkuvertüre	2 Passionsfrüchte	40 g Himbeeren
2 Zweige Minze	1 TL Puderzucker	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Crème-brûlée Milch mit Zucker in einem Topf aufkochen, Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und einrühren. Eier trennen. Kakaopulver, Stärke, Sahne und zwei Eigelb mixen. In kleine Pfännchen füllen und in einem Wasserbad im Ofen pochieren. Mit braunem Zucker bestreuen und abflämmen.

Für das Küchlein Kuvertüre und Butter in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen lassen. Vier Eier, Zucker und Mehl unterheben. Die Förmchen mit zerlassener Butter auspinseln, mit Zucker bestreuen und kaltstellen. Im Ofen circa 15 Minuten backen.

Für das Espuma Passionsfruchtmark mit Zucker und Sahne verrühren, Gelatine in Wasser einweichen, hinzugeben und in eine Espumaflasche geben. Gut kühlen und mit zwei bis drei Patronen unter Druck setzen.

Für das Sorbet Glukose mit dem Passionsfruchtpüree aufkochen, mit Zucker, Sekt und Limonenabrieb abschmecken und in einer Eismaschine frieren lassen.

Für die Garnitur alle Elemente auf einem mit Schokolade abgepinselten Teller anrichten, mit ausgekratzten Passionsfruchtkernen, Himbeeren und Minze garnieren und servieren.

Jakob Wolf am 21. Juli 2016

Duett von der Marille Gratin und Sorbet

Für zwei Personen

Für das Gratin:

6 Marillen	150 g Quark	250 g Mascarpone
150 g Sahne	4 Eier	50 g Zucker
1 Vanilleschote	1 EL gehackte Pistazien	

Für das Sorbet:

500 g Aprikosenmark	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 g Puderzucker
100 g ganze Pistazien	1 Prise Salz	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gratin die Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Vanilleschote halbieren, auskratzen und dazugeben. Anschließend Quark und Mascarpone zugeben und gut verrühren. Zum Schluss die Sahne schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Marillen entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den runden Tellerboden dicht mit Marillenscheiben auslegen, danach die Gratin-Masse und gehackte Pistazien darüber geben und im Ofen gratinieren, damit sich eine schöne Kruste bildet.

Pistazien in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren.

Für das Sorbet Aprikosenmark, Zitronensaft, Puderzucker und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend für 30 Minuten in die Eismaschine geben.

Das Duett von der Marille auf Tellern anrichten, mit karamellisierten Pistazien garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 13. Oktober 2016

Heidelbeer-Tiramisu mit karamellisierten Haselnüssen

Für zwei Personen

Für den Biskuit:

3 Eier	120 g Kuchenmehl	120 g Zucker
10 ml Heidelbeerlikör	1 Tasse kalter Espresso	3 EL Wasser

Für die Creme:

150 g Heidelbeeren	100 ml Sahne	60 g saure Sahne
100 g Mascarpone	2 EL Zucker	1 TL Vanillezucker

Für die Haselnüsse:

100 g Haselnusskerne	150 g Zucker	50 ml Wasser
----------------------	--------------	--------------

Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für den Biskuit Eier, Zucker und Wasser schaumig rühren. Kuchenmehl unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf geben. Bei 170 Grad im Ofen für zehn Minuten backen.

Für die Heidelbeer-Creme Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Einige Beeren für die Garnitur beiseitelegen. Sahne steif schlagen. Saure Sahne, Mascarpone, Zucker, Vanillezucker und Heidelbeeren mit dem Pürierstab mixen und geschlagene Sahne unterheben.

Für die karamellisierten Haselnüsse Zucker und Wasser in einem Topf erhitzen und karamellisieren lassen. Haselnusskerne fein hacken und unterrühren. Karamellierte Haselnüsse auf einem Blech verteilen und auskühlen lassen.

Biskuit zurechtschneiden, mit Espresso und Heidelbeerlikör beträufeln, auf Tellern mit der Heidelbeer-Creme und den karamellisierten Nüssen abwechselnd schichten und servieren.

Karin Hämmerle am 03. November 2016

Himbeer-Tiramisu mit Mandel-Krokant

Für zwei Personen

Für den Biskuit:

3 Eier 80 g Zucker 120 g Mehl
1 TL Backpulver 1 Prise feines Salz

Für die Schichten:

125 g Mascarpone 62,5 g Himbeeren 25 g Zucker
8 g Puderzucker 1 Ei 10 ml Orangensaft
10 ml Orangenlikör

Für den Krokant:

25 g geschälte Mandeln 10 g Puderzucker

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Boden die Eier trennen. Eiweiße mit Salz steif schlagen, $\frac{1}{4}$ der Masse für die Creme herausnehmen und die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Eigelbe mit dem restlichen Zucker cremig schlagen. Eier-Zucker-Masse vorsichtig unter den Eischnee heben. Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel mischen. Die Mehlmischung auf die Eiercreme sieben und unterheben. Biskuitteig in die flache Backform geben, glattstreichen und ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Krokant in einer Pfanne Zucker karamellisieren und Mandeln dazugeben.

Den Biskuitteig aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit einem Servierring Kreise ausstechen.

Für die Creme das Ei trennen. Zucker und Eigelb cremig schlagen. Mascarpone hinzufügen und unterrühren. Eiweiß zu Eischnee schlagen, Orangensaft und -likör unterheben und vorsichtig unter die Masse heben.

In einem Servierring Biskuitboden, Creme, Himbeeren und nochmals Creme schichten, mit dem Krokant garnieren und servieren.

Christian Hölker am 07. Juli 2016

Joghurt-Limetten-Eis mit Kirschen und Schoko-Crumble

Für zwei Personen

Für das Joghurt-Limetten-Eis:

2 Limetten
70 g Puderzucker

500 g griechischer Joghurt 200 ml Schlagsahne

Für die Kirschen:

300 g TK-Kirschen
100 g Zucker

6 cl Kirschwasser 300 ml Kirschsafte

Für den Schoko-Crumble:

$\frac{1}{2}$ Orange
100 g Zucker
100 g gem. Mandeln

1 Ei 100 g Butter
100 g Mehl 50 g Kakaopulver
50 g zarte Haferflocken

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für den Schoko-Crumble das Ei trennen. Orange waschen und Schale abreiben. Mehl, gemahlene Mandeln, Haferflocken, Kakaopulver, Zucker, Butter, Eigelb und Orangenabrieb zu einem Teig kneten und in Streuseln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Streusel im Ofen bei 180 Grad circa 15 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.

Für das Joghurt-Limetten-Eis Limetten waschen und Schale abreiben. Griechischen Joghurt mit Sahne, Puderzucker und Limettenabrieb vermengen. Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die karamellisierten Kirschen Zucker in einem Topf mit Kirschwasser und Kirschsafte erhitzen und karamellisieren lassen. Tiefgekühlte Kirschen dazugeben und einkochen lassen.

Für die Garnitur Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Schoko-Crumble auf Tellern verteilen, Joghurt-Limetten-Eis darauf anrichten, karamellierte Kirschen darum drapieren, mit Minze garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 24. November 2016

Kürbiskern-Eis, Kürbiskern-Krokant, Heidelbeer-Kompott

Für zwei Personen

Für das Eis:

3 EL Kürbiskernöl 300 ml Sahne 6 Eier

75 g brauner Zucker 1 $\frac{1}{2}$ TL Cognac

Für den Krokant:

100 g Kürbiskerne 65 g Zucker

Für das Kompott:

300 g TK-Heidelbeeren 1 Vanilleschote 4 EL Puderzucker

1 Prise feines Salz

Für den Krokant die Kürbiskerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie anfangen zu knacken. Zucker in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Kürbiskerne auf Backpapier geben und erkalten lassen.

Für das Eis Eier trennen und Eigelbe, Zucker, Cognac und Öl in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät in einem Anschlagkessel über einem Wasserbad schaumig aufschlagen.

Schüssel in kaltes Wasser setzen. Mit einem Schneebesen weiterschlagen. Sahne steifschlagen und unter die Creme heben. Masse der Eismaschine anfrieren lassen und 100 g des Kürbiskrokants unterrühren.

Für das Kompott 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen. Beeren dazugeben und mit Zucker und Salz bei hoher Hitze karamellisieren. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und unter das Kompott rühren. Etwa 3 Minuten kräftig aufkochen lassen. Das Kürbiskern-Eis mit Kürbiskern-Krokant und lauwarmem Heidelbeerkompott auf Tellern anrichten, mit etwas Krokant garnieren und servieren.

Stefanie Both am 01. September 2016

Kaiserschmarrn mit Apfel-Kompott

Für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

3 Eier	40 g Butter	100 g Mehl
30 g Zucker	1 Vanilleschote	280 ml Milch
30 Rosinen	2 EL Rum	Puderzucker, Salz

Für das Apfelkompott:

1 kg Äpfel	150 ml Wasser	1 TL Zimt
Zucker		

Rosinen für 10 Minuten in Rum einweichen.

Äpfel schälen, würfeln und mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Zimt zugeben und bei mittlerer Hitze weich kochen. Mit Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

Für den Kaiserschmarrn Eier trennen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eigelbe, Zucker, Salz und Vanillemark in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren. Die eingelegten Rosinen mit Rum zugeben. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dabei gleich zerreißen.

Den Kaiserschmarrn mit Apfelkompott auf Tellern anrichten, mit Puderzucker garnieren und servieren.

Benjamin Pluskwik am 22. September 2016

Karamellisierter Walnuss-Schmarrn mit gedünsteten Äpfeln

Für zwei Personen

Für den Walnuss-Schmarrn:

1 Orange	4 Eier	250 ml Milch
10 ml alter Rum	10 ml Orangenlikör	140 g Mehl
80 g Zucker	80 g Walnusskerne	1 Prise Zimt
2 EL Butter		

Für die Äpfel:

2 säuerliche Äpfel	1 Zitrone	2 EL Butter
125 ml Apfelsaft	3 EL Zucker	2 Msp. Zimtpulver
2 Msp. Nelkenpulver		

Für die Garnitur:

Zimtpulver	Puderzucker
------------	-------------

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Walnuss-Schmarrn Eier trennen. Orange waschen und Schale abreiben. Milch mit Mehl, Rum, Zimt, Orangenabrieb und Eigelben verrühren. Eiweiße mit 20 g Zucker steif schlagen und unter den Teig heben. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Walnusskerne grob zerkleinern und in der Butter anrösten. Schmarrn-Masse darüber geben, kurz anbraten und dann im Ofen bei 180 Grad 15 Minuten backen. Anschließend stürzen und mit Löffeln zerzupfen.

In einer Pfanne restlichen Zucker schmelzen, mit Orangenlikör ablöschen, restliche Butter und Schmarrn zugeben und karamellisieren.

Für die gedünsteten Äpfel Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Spalten schneiden. Butter schmelzen, Zucker dazugeben und erhitzen, bis der Zucker sich hellbraun färbt. Mit Apfelsaft und Zitronensaft ablöschen. Äpfel dazugeben und weich dünsten. Mit Zitronenschale, Zimtpulver und Nelkenpulver abschmecken. Karamellisierten Walnuss-Schmarrn auf Tellern anrichten, mit Puderzucker und Zimt bestäuben und warm servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 15. September 2016

Limetten-Eis auf Himbeer-Spiegel mit beschwipsten Beeren

Für zwei Personen

Für das Limetteneis:

4 Limetten	4 Eier	350 ml Sahne
200 ml Milch	120 g Zucker	Salz

Für den Himbeerspiegel:

200 g frische Himbeeren	1 Limette	2 EL Puderzucker
3 cl Orangenlikör		

Für die beschwipsten Beeren:

50 g Himbeeren	5 frische Brombeeren	5 frische Heidelbeeren
5 cl Orangenlikör	1 TL Puderzucker	

Für die Garnitur:

5 Physalis	1 Zweig Minze
------------	---------------

Für das Limetteneis die Sahne mit der Milch in einem Topf erwärmen. Von den Limetten die Schale abreiben und den Abrieb dazugeben. Die Limette halbieren und auspressen. Den Limettensaft bis auf einen kleinen Rest hinzufügen.

Eier trennen und die Eigelbe mit Salz und Zucker in einer separaten Schüssel vermengen, anschließend schaumig schlagen.

Nun die Sahnemischung langsam zum Eierschaum geben und mit dem übrigen Limettensaft abschmecken. Die Masse abkühlen lassen und anschließend in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für den Himbeerspiegel die Himbeeren waschen, davon einige schöne Beeren zum Anrichten beiseite stellen. Die Limette halbieren und auspressen. Anschließend Puderzucker mit Beeren, Likör und etwas Limettensaft vermengen. Die Masse durch ein Sieb streichen. Für die beschwipsten Beeren die Früchte in Orangenlikör marinieren, Puderzucker darüber geben und vermengen.

Minze waschen, trocken tupfen und einzelne Blätter abzupfen.

Das Limetteneis auf dem Himbeerspiegel anrichten, mit beschwipsten Beeren auf Tellern anrichten, mit ein paar Physalis und Minzblättern garnieren und servieren.

Jakob Wolf am 14. Juli 2016

Milchreis mit heißen Chili-Beeren

Für zwei Personen

Für den Milchreis:

250 g Milchreis 1 L Milch 1 EL Butter
4 EL Zucker 1 Vanilleschote

Für die Chili-Beeren:

1 rote Chilischote 150 g Himbeeren 30 Johannisbeeren
2 EL Zucker 1 EL flüssiger Honig

Für die Garnitur:

1 EL Zucker 1 TL Zimtpulver

Für den Milchreis Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. Butter in einem Topf schmelzen, Reis hinzufügen und glasig anschwitzen. Milch, Zucker, Vanillemark und Vanilleschote hinzufügen und Reis unter Rühren aufkochen lassen. Hitze auf die geringste Stufe reduzieren und Milchreis bei geschlossenem Deckel 30 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren Vanilleschote entfernen. Für die Chili-Himbeeren Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Drei Viertel der Himbeeren in einem Topf mit Wasser erhitzen. Zucker hinzugeben und Himbeeren einkochen lassen. Durch ein feines Sieb streichen und erneut erhitzen. Restliche Himbeeren und Johannisbeeren hinzufügen und erwärmen. Mit Chili und Honig abschmecken. Milchreis in Teller geben, mit Zimt und Zucker bestreuen, mit heißen Chili-Beeren anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 24. November 2016

Salz-Karamell-Eis mit Pekannüssen, Mandelgrieß-Crumble

Für zwei Personen

Für das Salzkaramell-Eis:

5 Eier, davon die Eigelbe	400 g Schlagsahne	400 g Milch
290 g Zucker	150 g Pekannusskerne	Salz

Für den Mandelgrieß-Crumble:

50 g Butter	50 g Mehl	50 g Mandelgrieß
40 g Puderzucker	Salz	

Für die Stachelbeeren:

4 Stachelbeeren	4 EL brauner Rohrzucker
-----------------	-------------------------

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Eis in einer Pfanne 40 g Zucker schmelzen, Pekannüsse grob zerhacken und in dem Zucker karamellisieren. Restlichen Zucker in einem Topf schmelzen. Eine Prise Salz, Sahne und Milch dazugeben und aufkochen. Eier trennen. Eigelbe verquirlen, karamellierte Pekannüsse und heiße Eismasse dazugeben und vermengen. Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für den Mandelgrieß-Crumble Butter, Mehl, Mandelgrieß, Puderzucker und eine Prise Salz zu einem Teig verkneten. Backpapier auf ein Backblech geben, Teig in Streuseln darauf verteilen und bei 180 Grad circa 15 Minuten backen.

Für die Stachelbeeren Früchte waschen und trocken tupfen. Stachelbeeren halbieren, mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

Salzkaramell-Eis mit kandierten Pekannüssen mit Mandelgrieß-Crumble und Stachelbeeren auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Beck am 15. September 2016

Salzburger Nockerln

Für zwei Personen

4 Eier	50 g Kristallzucker	10 g Stärkemehl
1 Vanilleschote	1 Zitrone	1 EL Butter
Puderzucker		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

4 Eier trennen. 3 Eigelbe davon beiseite stellen. Das gesamte Eiweiß nun weiterverwenden. Eiweiß unter ständiger Zugabe von Kristallzucker zu festem Schnee schlagen. Zitronenabrieb dazugeben.

Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark und die 3 Eigelben in die Eiweißmasse rühren. Stärkemehl vorsichtig unter die Masse sieben und vermengen. Flache Auflaufform mit Butter bestreichen. Nocken daraufsetzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 bis 20 Minuten bei Ober- und Unterhitze goldgelb backen.

Salzburger Nockerln in der Auflaufform anrichten, mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 08. September 2016

Schokokuchen mit Portwein-Feigen und Joghurt-Mousse

Für zwei Personen

Für den Schokokuchen:

50 g dunkle Kuvertüre	2 Eier	50 g Butter
50 g Mehl	40 g Zucker	Mehl, für die Form
Butter, für die Form		

Für die Feigen:

2 Feigen	100 ml Portwein	1 TL Zimt
1 TL Speisestärke	2 EL Zucker	

Für die Mousse:

100 g Sahne	50 g Joghurt	1 EL Zucker
1 Vanilleschote		

Für die Garnitur:

30 g Zartbitterschokolade	1 TL Puderzucker	
---------------------------	------------------	--

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Schokokuchen Kuvertüre grob hacken gemeinsam mit 50 Gramm Butter über dem Wasserbad schmelzen. Zucker einrühren. Die Masse vom Wasserbad nehmen. Ein Ei trennen. Das daraus gewonnene Eigelb, ein weiteres ganzes Ei und 40 Gramm Mehl unter die Schokomasse rühren. Backform mit Butter einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Die Schokomasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für etwa zwölf Minuten backen.

Für die Portweinfeigen eine Pfanne erhitzen. Feigen vierteln und zusammen mit dem Zucker in der Pfanne karamellisieren. Mit Portwein ablöschen, Zimt dazugeben und bei schwacher Hitze ziehen lassen. Stärke separat mit einem Esslöffel Wasser vermengen, zu den Feigen geben und zum Binden einrühren.

Für die Joghurtmousse Sahne, Zucker und Vanillezucker steif schlagen, Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und unter die Sahne heben. Sahne und Joghurt vermengen.

Schokolade auf Teller raspeln. Schokokuchen mit Portweinfeigen und Joghurtmousse darauf anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Francesco Mele am 04. August 2016

Spekulatius-Mascarpone-Taler

Für zwei Personen

Für die Taler:

50 g Gewürzspekulatius 2 Eier 75 g Schlagsahne
75 g Mascarpone 15 g zimmerwarme Butter 50 g Zucker
1 Prise Zimt

Für die Garnitur:

2 Gewürzspekulatius 1 EL gehackte Mandeln 1 Zweig Minze
1 Prise Zucker

Für die Taler Spekulatius fein zerkleinern und mit Butter zu einem Teig verarbeiten. Teig in Dessertringe geben und gut andrücken. Mascarpone mit Zucker und Zimt verrühren. Eier trennen und Eiweiß aufschlagen. Sahne steif schlagen. Eigelb, Eiweiß und Sahne vorsichtig unter die Mascarpone rühren. Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf die Spekulatiustaler geben. Für die Garnitur die gehackten Mandeln in einer Pfanne mit dem Zucker karamellisieren. Spekulatius zerbröseln.

Spekulatius zerbröseln.

Dessertringe entfernen. Spekulatius-Mascarpone-Taler mit Spekulatiuskrümeln, Minzblättchen und karamellisierten Mandeln dekorieren.

Die Spekulatius-Mascarpone-Taler auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Grischko am 22. Dezember 2016

Türmchen von Blätterteig, Pflaumen und Vanille-Sahne

Für zwei Personen

Für den Blätterteig:

1 Rolle Blätterteig 25 g Butter

Für die Pflaumen:

15 Pflaumen 50 g Butter 2 EL Puderzucker

1 Vanilleschote

Für die Sahne:

150 ml Sahne 1 Vanilleschote

Für die Garnitur:

2 Zweige Minze Puderzucker

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Türmchen Blätterteigplatte in kleine Rechtecke schneiden, mit Butter bestreichen und im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend auskühlen lassen.

Für die karamellisierten Pflaumen die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen, klein schneiden, in der Pfanne mit Butter und Puderzucker erhitzen und karamellisieren lassen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und zu den Pflaumen geben. Karamellisierte Pflaumen im Eisfach abkühlen lassen.

Für die Vanillesahne Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Schlagsahne mit Vanillemark steif schlagen und in eine Espuma-Flasche geben. Kühl stellen.

Für die Garnitur Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Blätterteig auf Tellern im Wechsel mit den karamellisierten Pflaumen und der Vanillesahne schichten. Türmchen mit Minze garnieren, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Katrin Papra am 03. November 2016

Tarte Tatin mit Heidelbeeren

Für zwei Personen

Für die Tarte:

1 Rolle Blätterteig 250 g Heidelbeeren 1 EL Butter
1 EL Sonnenblumenöl 2 EL Zucker

Für die Garnitur:

1 EL Mandelblättchen 1 EL Puderzucker

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig rechtzeitig vorher auftauen lassen.

Die aufgetauten Teigplatten überlappend aufeinanderlegen und zwei bis drei Millimeter dick ausrollen. Einen Kreis von 25 Zentimeter Durchmesser ausschneiden.

Butter und Öl in einer kleinen ofenfesten Pfanne erhitzen. Zucker in der Pfanne verteilen und erhitzen. Heidelbeeren dazugeben und mit dem Zucker verrühren.

Pfanne vom Herd nehmen und die Heidelbeeren mit dem Blätterteig bedecken. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Pfanne auf der untersten Schiene im Backofen für 15 Minuten goldbraun backen.

Tarte aus dem Ofen nehmen und eine Minute ruhen lassen. Dann auf einen Teller stürzen. Mandelblättchen in einer Pfanne rösten.

Die Tarte Tatin mit Heidelbeeren auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen und Puderzucker garnieren und servieren.

Melanie Seltzsam am 06. Oktober 2016

Westfälische Quark-Speise, Pumpernickel, Schattenmorellen

Für zwei Personen

250 g Schattenmorellen 100 g Zartbitter-Schokolade 2 Scheiben Pumpernickel
250 g Sahnequark 125 ml Milch 4 EL Kirschwasser
60 g Zucker

Für die Quark-Creme Quark mit Milch und Zucker vermengen, glattrühren und kaltstellen.

Schokolade raspeln und einen Teil für die Garnitur beiseite stellen.

Pumpernickel zerbröseln und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auskühlen lassen und einen Teil für die Garnitur beiseite stellen. Restliche Pumpernickel-Brösel mit geraspelter Schokolade und Kirschwasser vermengen.

Schattenmorellen über einem Sieb abgießen. Hälfte der Schattenmorellen fein pürieren.

Quark-Creme in Dessertschalen geben und Schattenmorellen-Püree darüber verteilen. Kirschwasser-Schokoladen-Pumpernickel-Brösel darauf geben. Mit Schokoraseln, restlichen Pumpernickel-Bröseln und einigen Schattenmorellen garnieren und servieren.

Graziella Macri am 24. November 2016

Zitronen-Lakritz-Sorbet, Blutorange-Beeren-Burger

Für zwei Personen

Für das Sorbet:

150 g Zucker	250 ml Mineralwasser	2 Zitronen
1 Vanilleschote	3 Zweige Minze	20 g Lakritzpulver
1 Ei		

Für den Burger:

250 g Mehl	250 g Magerquark	1 EL Backpulver
50 g Butter	1 Ei	1 Vanilleschote
2 EL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ TL weißer Sesam
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz		

Für den Belag:

250 g Magerquark	40 g Zucker	2 Blutorange
6 Erdbeeren	50 g Johannisbeeren	50 g Heidelbeeren
1 EL Vanillezucker	1 EL Zitronensaft	200 ml Sahne
$\frac{1}{4}$ Bund Minze		

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Sorbet die Zitronen schälen. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schale in Wasser mit Zucker, Mark der Vanilleschote und Minze aufkochen. Zitronenschale entfernen und abkühlen lassen. Saft der Zitronen einrühren. Eiweiß steif schlagen, unter die die Masse heben, Lakritzpulver einrühren und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für das Burger-Brötchen Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Mehl, Quark, Backpulver, Butter, Ei, Vanillemark, Puderzucker und Salz zu einem glatten Teig verrühren und den Teig mit Esslöffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech portionieren. Im Ofen vorbacken, nach circa zwei Minuten den Teig herausnehmen, mit Sesam betreuen und circa 13 Minuten fertigbacken.

Für den Belag Magerquark mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft in einer Schüssel verquirlen. Sahne in einer weiteren Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Burger-Brötchen aus dem Ofen nehmen und halbieren. Etwas von der Quarkmasse auf die unteren Burger-Brötchen verteilen. Erdbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren waschen, trocknen und fein schneiden. Obst auf den Quark geben, erneut etwas Quarkmasse darauf verteilen und mit dem oberen Burger-Brötchen schließen. Mit einigen Minzblättern garnieren.

Zitronen-Lakritz-Sorbet und Blutorange-Beeren-Burger auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 21. Juli 2016

Zwetschgen-Schichtdessert

Für zwei Personen

Für die Zwetschgen:

8 TK-Zwetschgen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Pflaumenwein
5 EL Zucker	1 Zimtstange	1 Gewürznelke

Für die Creme:

150 g Quark, 20%	150 g Mascarpone	1 EL Ahornsirup
------------------	------------------	-----------------

Für die Brösel:

50 g Butter	70 g gemahlene Haselnüsse	50 g Semmelbrösel
-------------	---------------------------	-------------------

50 g brauner Zucker

Für die Garnitur:

Puderezucker	4 Blätter Minze
--------------	-----------------

Zwetschen auftauen lassen. Für die Zwetschgen Zitrone auspressen. Zwetschgen in mundgerechte Stücke schneiden. Zucker in einer Pfanne schmelzen. Zimtstange, Gewürznelke und Zwetschgen hinzufügen und kurz schmoren. Dann mit Pflaumenwein ablöschen und einkochen. Mit Zitronensaft abschmecken. Nelke und Zimtstange wieder entfernen. Auskühlen lassen.

Für die Creme Quark, Mascarpone und Ahornsirup miteinander verrühren.

Für die Brösel Butter schmelzen, Semmelbrösel und Haselnüsse dazugeben und anrösten. Zucker untermischen. Ebenfalls auskühlen lassen.

Zum Anrichten in Gläsern abwechselnd Brösel, Creme und Zwetschgen übereinanderschichten. Mit den Bröseln abschließen, mit Puderezucker bestäuben, mit Minze garnieren und servieren.

Daniel Greineder am 29. September 2016

Fisch

'Weißwurst' vom Saibling mit Curry-Soße, Brezen-Soufflé

Für zwei Personen

Für die Weißwurst:

4 Sablingsfilets	1 Meter Schweinedarm	50 ml Sahne
1 Vanilleschote	1 Chilischote	3 Zweige Zitronenmelisse
Meersalz		

Für die Currysauce:

50 g Butter	2 Schalotten	40 g Ingwerknolle
1 Mango	1 Stange Zitronengras	2 Limettenblätter
1 TL gelbe Currypaste	500 ml Kokosmilch	Salz, Pfeffer

Für das Brezensoufflé:

2 Brezen	1 Zwiebel	250 ml saure Sahne
2 Eier	1 Zweig Majoran	10 Blätter Petersilie, kraus
50 g Butter	10 g Butter	50 g Semmelbrösel

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Weißwurst den Darm mit lauwarmem Wasser abspülen. Das Wasser mehrmals wechseln, da der Darm sehr stark gesalzen ist. Den Saibling waschen, trocken tupfen und schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Chilischote halbieren und Kerne entfernen. In der Küchenmaschine die Sahne, Zitronenmelisse, Vanillemark, Chilischote und den Saibling zu einer Farce verarbeiten. Die Farce mit etwas Salz abschmecken und eine kleine Menge in Form einer Frikadelle in der Pfanne braten. Schmeckt die Frikadelle, wird der Brei in einen Spritzsack gefüllt.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Darm über die Spitze der Tülle stülpen und die Farce mit leichtem Druck vorsichtig in den Darm füllen. Danach die Würstchen einzeln abdrehen, verschließen und in siedendem Wasser garen, bis sie sich fest anfühlen.

Für die Sauce Schalotten und Ingwer schälen, würfeln in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Currypaste hinzugeben. Mango schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Mango hinzugeben und alles köcheln lassen. Zitronengras und Limettenblätter hacken und dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brezensoufflé Brezen würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Zwiebeln, Saure Sahne und Brezen in eine Schüssel geben. Majoran und Petersilie klein hacken. Eier trennen und Eigelb und Kräuter hinzugeben und verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Souffléförmchen mit Butter ausstreichen und mit Semmelbrösel überstreuen. Die Brezenmasse in die Förmchen geben und in eine mit Wasser gefüllte Bratpfanne stellen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Weißwurst vom Saibling mit Currysauce und Brezen-Soufflé auf Tellern anrichten und servieren.

Rene Ettl am 21. September 2016

Dorsch mit Limetten-Butter und Linsen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Dorsch:

1 Dorschfilet à 400 g	2 Stiele Rosmarin	2 Stiele Thymian
Olivenöl	Salz	

Für die Limettenbutter:

4 Limetten	60 g weiche Butter	Salz
------------	--------------------	------

Für das Risotto:

113 g Risotto	113 g rote Linsen	6 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer, wallnussgroß	2 Zehen Knoblauch	750 ml Geflügelfond
1,5 EL Schmand	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Limettenbutter Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Butter mit Limettenschale und Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Für das Risotto Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden, einige Ringe für die Garnitur beiseitelegen. Ingwer und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln andünsten, Ingwer, Knoblauch und Risotto zufügen und kurz mit andünsten. Fond nach und nach angießen und das Risotto bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa zehn Minuten garen. Linsen kalt waschen und dazugeben. Alles zusammen weitere zehn Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Schmand unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dorsch kalt waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Dorsch auf jeder Seite scharf anbraten, bis er goldbraun ist. Thymian und Rosmarin für den Geschmack mit in die Pfanne geben.

Den Dorsch mit Limettenbutter und Linsen-Risotto auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Benjamin Pluskwik am 22. September 2016

Ei auf Seehecht-Filet, Nussbutter-Schaum, Kartoffel-Püree

Für das pochierte Ei:

2 Eier 50 ml Champagner-Essig Salz

Für das Seehechtfilet:

2 Seehechtfilets à 300 g Olivenöl Salz

Pfeffer

Für den Nussbutter-Schaum:

5 Eier, (Eigelbe) 150 g Butter 200 ml trockener Weißwein

50 ml Gemüsefond Salz Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln 300 g Butter 50 ml Milch

Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Blattspinat:

500 g Baby-Spinat 2 Schalotten 1 große Fleischtomate

50 g Pinienkerne Butter Muskatnuss

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kästchen Kresse $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

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

Für die Eier in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für den Fisch in einem Topf Wasser auf 55 Grad erhitzen.

Für die Tomate Wasser erhitzen.

Für den Nussbutter-Schaum Butter schmelzen und braun werden lassen. Eier trennen. Eigelbe salzen und pfeffern und über einem Wasserbad mit Weißwein und Gemüsefond aufschlagen. Von der Hitze nehmen und flüssige Butter unterrühren. Masse in eine Espumafflasche füllen, zwei Kapseln eindrehen und beiseite stellen.

Für den Seehecht Fisch kalt abrausen, trockentupfen, mit etwas Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. In einem Wasserbad bei 55 Grad 15 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Bunsenbrenner kurz anbrennen.

Für das Ei Essig in einen Topf mit kochendem Wasser geben und von der Hitze ziehen. Eier aufschlagen, mit einem Kochlöffel im Essig-Wasser einen Strudel erzeugen und Eier einzeln hineingeben. Nach 10 Sekunden mit der Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und salzen.

Für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen.

Abschütten und mit Milch und Butter zu einem Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Spinat Schalotten abziehen und würfeln. Spinat waschen und trockenschleudern. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Strunk und Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen, Schalotten glasig anschwitzen, Pinienkerne und Tomaten dazugeben und kurz durch schwenken. Spinat hinzufügen und nur kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Garnitur Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Pochiertes Ei auf pochiertem Seehechtfilet mit Nussbutter-Schaum, Kartoffelpüree und Blattspinat auf Tellern anrichten, mit Kresse und Schnittlauch garnieren und servieren.

Tobias Beck am 13. September 2016

Fisch-Frikadellen, Dip, Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischfrikadellen:

1 Lachsfilet à 250 g	1 Kabeljaufilet à 200 g	500 g mehligk. Kartoffeln
1 Zitrone	1 TL Kapern	100 g Panko
1 Ei	2 TL Crème-double	1 TL Dijon-Senf
20 ml trockener Weißwein	1 TL helle Sojasauce	1 EL Olivenöl
1 Bund Estragon	4 Stängel Borretsch	1 EL Mehl
3 EL Butter	4 TL Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Stampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	1 EL Butter
2 EL Sahnemeerrettich	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Muskatnuss
Salz		

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 g Schmand	35 g Kapern
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Babyspinat-Salat:

1 Kugel Mozzarella	150 g Babyspinat	1 rote Chilischote
2 Orangen	50 g Haselnusskerne	2 EL Milch
4 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico-Essig	3 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

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

Für den Fisch in einem Topf Wasser auf circa 60 bis 80 Grad erhitzen.

Für den Kartoffel-Meerrettich-Stampf Kartoffeln schälen und grob würfeln. In kochendem gesalzenem Wasser zugedeckt circa 20 Minuten weich kochen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, Kochwasser auffangen. Kartoffeln mit der Milch-Butter-Mischung stampfen.

Schnittlauch und Sahnemeerrettich unterrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Fischfrikadellen Kartoffelwasser erneut erhitzen. Kartoffeln schälen und grob würfeln. In kochendem gesalzenem Wasser zugedeckt circa 20 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Lachs und Kabeljau kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Sojasauce, Olivenöl, Weißwein und Pfeffer in einem Plastikbeutel evakuieren und bei 60 bis 80 Grad Wassertemperatur circa 5 Minuten garen. Fisch aus dem Beutel nehmen und zerkleinern.

Estragon und Borretsch abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone abbrausen 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. Frikadellen mehlieren, in Ei und Panko wenden.

Sonnenblumenöl erhitzen, Frikadellen darin von beiden Seiten anbraten. Butter zum Aromatisieren dazugeben. Frikadellen auf Küchenpapier geben.

Für den Schnittlauch-Kapern-Dip Zitrone auspressen. Kapern fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Schmand mit Olivenöl und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kapern und Schnittlauch vermengen.

Für den Babyspinat-Salat Olivenöl, Balsamico, Milch, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen. Spinat waschen und trockenschleudern.

Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mozzarella würfeln. Orangen schälen und filetieren. Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. In einer Pfanne Honig erhitzen. Orangenfilets und Chili mit Honig karamellisieren lassen. Haselnusskerne grob zerkleinern und hinzufügen. Spinat, Thai-Basilikum und Mozzarella mit Orangen-Chili-Haselnuss-Mischung und Dressing vermengen.

Fischfrikadellen mit Kartoffel-Meerrettich-Stampf, Schnittlauch-Kapern-Dip und Babyspinat-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 24. November 2016

Gebratener Zander mit Rahm-Wirsing und Zwiebel-Confit

Für zwei Personen

Für das Confit:

1 rote Zwiebel	1 EL Zucker	75 ml trockener Rotwein
50 ml roter Portwein	50 g kalte Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Wirsing:

200 g Wirsing	75 ml Geflügelfond	50 ml Sahne
1 TL Speisestärke	20 g Trüffelbutter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Zander:

2 Zanderfilets, 120 g	1 Zitrone	15 g schwarzer Trüffel
1 $\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz	Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Zwiebelmarmelade Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf in Olivenöl andünsten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und bei milder Hitze 15 Minuten einköcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und kalte Butterwürfel nach und nach unterrühren.

Zwiebelmarmelade leicht warm halten.

Für den Wirsing diesen putzen, waschen und in Streifen schneiden. Wirsing in einer Pfanne in Öl andünsten. Geflügelfond und Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Den Wirsing zugedeckt circa zehn Minuten weich garen.

Für den Zander die Filets waschen und trocken tupfen. Haut etwas mehlieren. Mit etwas Saft der Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite circa vier Minuten braten. Dann wenden und auf der anderen Seite eine weitere Minute braten.

Den Wirsing mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren und den Rahmwirsing damit binden. Zuletzt mit circa 20 Gramm Trüffelbutter verfeinern.

Trüffel hobeln.

Den gebratenen Zander mit getrüffeltem Rahmwirsing und Zwiebel-Confit auf Tellern anrichten, mit Trüffel garnieren und servieren.

Melanie Seltzsam am 06. Oktober 2016

Gerollter Heilbutt mit Schmorgemüse, Venusmuschel-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets à 180 g	1 Frühlingszwiebel	40 g Venusmuscheln
1 Knolle Fenchel	2 Karotten	75 g Wachsbohnen
5 Cherrytomaten	4 EL Anislikör	50 ml Fischfond
2 g Fenchelpollen	3 EL Knoblauchöl	Meersalz

Für das Pesto:

1 Knolle Fenchel mit Grün	50 g getr. Öl-Tomaten	30 g Paranusskerne
40 g Parmesan	3 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Fleur de sel

Für die Sauce:

2 Schalotten	100 ml Weißwein	75 ml Fischfond
75 ml Sahne	1 Prise Cayennepfeffer	1 EL Butter
3 EL Olivenöl	grobes Meersalz	

Für das Püree:

600 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	150 ml Sahne
50 g kalte Butter	1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss
1 Prise Kalahari-Salz	weißer Pfeffer	

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Püree die Kartoffeln waschen, mit einem Sparschäler schälen und vierteln. Kartoffelstücke in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa 15 Minuten garen. Milch und 100 Milliliter Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Übrige Sahne halbsteif schlagen.

Für die Papilote-Füllung Karotten schälen und von den Enden befreien. Fenchel waschen und mit den Karotten klein schneiden, Wachsbohnen von den Enden befreien. Karotten, Fenchel und Bohnen mit den Muscheln in einem Topf mit Öl circa fünf Minuten kräftig anbraten. Mit Anislikör flambieren und Fischfond angießen.

Für das Pesto Fenchel waschen und mit Grün fein hacken. Parmesan grob reiben. Paranusskerne, getrocknete Tomaten mit Öl, Petersilie und Salz mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß zu einem cremigen Pesto aufmixen. Fischfilets waschen, trockentupfen, dünn mit dem Pesto bestreichen und kompakt aufrollen. Frühlingszwiebel in feine lange Julienne-Fäden schneiden und die Fischrollen damit fixieren.

Gemüse und Muscheln mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und den Sud beiseitestellen. Heilbuttrolle mit etwas Knoblauchöl bestreichen, Fenchelpollen und Fleur de Sel darüber streuen. Gemüse mit Muscheln auf zwei Pergamentpapiere geben, den Fisch darauf setzen und fest zu einem Bonbon verschließen. Im Ofen circa 20 Minuten garen.

Für die Sauce Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl und Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Etwa 100 Milliliter vom Muschel-Gemüse-Sud und den Fischfond angießen und zehn Minuten reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Gegarte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch-Sahne-Mischung drücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Butter und unter das Püree heben. Geschlagene Sahne kurz vor dem Servieren unterheben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und untermischen. Den gerollten Heilbutt en papilote mit Schmorgemüse, Venusmuschel-Ragout, Fenchel und Schnittlauch-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hölker am 19. Juli 2016

Herbst-Rolle von Räucheraal, Schweinebauch, Birnen-Crème

Für zwei Personen

Für die Herbstrolle:

100 g Schweinebauch	2 Schalotten	2 Knollen Topinambur
40 g TK-Erbesen	1 Birne	5 große Frühlingsrollenblätter
1 Stängel Estragon	1 EL Speisestärke	neutrales Speiseöl
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für die Birnen-Creme:

1 Limette	300 g Birnenmark	3 EL Bindemittel
Salz	Pfeffer	

Für den Aal-Schaum:

400 g Räucheraal	2 Schalotten	1 Stange Staudensellerie
200 ml Kalbsfond	20 g Butter	1 EL Lecithin
2 Lorbeerblätter	3 Wacholderbeeren	2 Nelken
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

6 Knollen Baby-Rote-Bete	20 ml Gemüsefond	200 g Butter
100 g Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

2 Knollen Topinambur	20 g Baby-Mangold	20 g Rote-Bete-Sprossen
neutrales Speiseöl	Salz	Pfeffer

Fett in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Rote Bete und Topinambur für Herbstrolle und Garnitur putzen, waschen und in gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Birnen-Creme Limette auspressen. Birnenmark, Bindemittel und Limettensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Espumaflasche füllen.

Für den Aal-Schaum Räucheraal von Haut und Gräten befreien. Aal in feine Streifen schneiden und für die Füllung der Herbstrolle beiseitelegen. Schalotten abziehen und würfeln. Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten, Sellerie, Aalhaut und Gräten anschwitzen. Mit Kalbsfond ablöschen und mit Lorbeer, Wacholderbeeren und Nelken aufkochen und 15 Minuten reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, in einem Topf auffangen, mit Lecithin vermengen, Butter hinzufügen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Füllung der Herbstrolle gegarten Topinambur schälen und in feine Würfel schneiden. Estragon abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Schweinebauch in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Schalotten abziehen, fein hacken und hinzufügen. Birne waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Birne, Erbsen und Topinambur zu Schweinebauch und Schalotten geben. Estragon hinzufügen und Füllung mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Frühlingsrollenblätter ausbreiten und Räucheraal-Streifen in das untere Drittel der Rolle legen. Füllung dazu geben und Frühlingsrollenblätter zusammenrollen. Speisestärke mit Wasser anrühren und als Kleber verwenden. Rolle in heißem Fett ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Rote Bete die gekochten Knollen schälen und klein schneiden. In einer Pfanne Zucker schmelzen, Salz und Butter hinzufügen und Rote Bete darin glasieren. Mit Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen.

Für die Garnitur Baby-Mangold putzen, waschen und Blätter abzupfen. Restlichen Topinambur

schälen, in zwei Zentimeter große Stücke schneiden und in heißem Fett ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Herbstrolle von Räucheraal und Schweinebauch mit Birnen-Creme, Aal-Schaum und Rote Bete in Salzkaramell-Butter auf Tellern anrichten, mit Baby-Mangold und Rote-Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Tobias Beck am 22. November 2016

Kabeljau mit Buttermilch, Farfalle, Queller, Buchenpilzen

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Filets vom Kabeljau à 150 g 3 EL Olivenöl Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Nori-Farfalle:

30 g getr. Nori-Blätter 4 Eier, davon die Eigelbe 250 g Semola-Mehl
100 g Mehl, Type 405 125 g doppelgriffiges Mehl 10 g Salz
Mehl

Für die Buttermilch:

$\frac{1}{2}$ Zitrone 100 ml Buttermilch 20 ml Fischfond
30 g Zucker Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für Queller und Buchenpilze:

100 g Queller 100 g Buchenpilze 20 ml Gemüsefond
50 g Butter grobes Meersalz Pfeffer

Für die Garnitur: 2 Frühlingszwiebeln

Für die Nudeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

In einem Topf Wasser auf 70 Grad erhitzen.

Für die Nori-Farfalle Nori-Blätter einweichen. Anschließend gut ausdrücken und zerkleinern. Eier trennen. Nori-Blätter, Eigelbe, Semola-Mehl, Mehl, doppelgriffiges Mehl und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen. Arbeitsfläche bemehlen und Teig mit einem Nudelholz flach ausrollen. Mit einem gezackten Teigroller in circa drei Zentimeter breite Streifen schneiden, diese dann quer in Abschnitte unterteilen und jeweils in der Mitte zu Schmetterlingsnudeln zusammendrücken. In kochendem Salzwasser circa acht Minuten bissfest garen. Anschließend abschütten.

Für den Fisch die Filets vom Kabeljau kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und in 70 Grad heißem Wasser fünf Minuten gar ziehen lassen.

Anschließend aus dem Vakuumbbeutel befreien und in heißem Olivenöl von beiden Seiten glasig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die zitronige Buttermilch Schale der Zitrone abreiben. Buttermilch mit Zitronenabrieb, Fischfond, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen und mit Muskatnuss verfeinern. Kurz bei geringer Hitze erwärmen.

Für den Queller und die Buchenpilze Queller waschen und putzen. Buchenpilze putzen. In einer Pfanne Butter schmelzen, Queller und Buchenpilze heiß anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Farfalle hinzufügen und mit dem Gemüse durch schwenken.

Für die Garnitur Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Streifen schneiden. In Eiswasser legen, bis die Frühlingszwiebeln sich kräuseln. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Farfalle, Queller und Buchenpilze in tiefen Tellern anrichten, Fisch oben auf setzen und Buttermilch in den Teller laufen lassen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und alles servieren.

Tobias Beck am 21. November 2016

Karpfen-Filet mit Flusskrebse, Gemüse, Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

6 Krebschwänze, gekocht	2 Karpfenfilets, ohne Haut	1 Zitrone
1 EL Mehl	2 EL Butter	2 EL Pflanzenöl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	50 g frischer Meerrettich	30 g Butter
20 g Mehl	100 ml trockener Weißwein	400 ml Fischfond
200 ml Schlagsahne	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

150 g festk. Kartoffeln	75 g Karotten	75 g Petersilienwurzeln
50 g Porree	15 g Butter	100 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: $\frac{1}{2}$ Bund Dill

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter glasig dünsten, anschließend mit Mehl bestäuben und nochmals kurz andünsten. Mit Weißwein, Fond und Sahne ablöschen und 15 bis 20 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Meerrettich schälen, fein reiben und zur Sauce geben. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Für das Gemüse Kartoffeln, Karotten und Petersilienwurzeln schälen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Porree halbieren, putzen und auch in einen halben Zentimeter große Stücke schneiden. Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser fünf Minuten garen, abschütten und abtropfen lassen. Karotten und Petersilienwurzeln zwei bis drei Minuten kochen. Ebenfalls abschütten. Butter, Zucker und Fond in einem Topf erhitzen und um die Hälfte reduzieren lassen. Gemüse dazu geben und zugedeckt drei bis vier Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Krebse und Karpfen die Köpfe der Krebse abdrehen, den harten Panzer am Bauch mit einer Schere durchschneiden. Krebschwänze vorsichtig aus den Schalen brechen, entdarmen, kalt abspülen und beiseite legen. Karpfenfilets kalt abrausen, trockentupfen und schräg durchschneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und Salz auf den Karpfen geben und drei Minuten einziehen lassen. Filets trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und abklopfen.

Zwei Pfannen mit jeweils einem Esslöffel Butter und Öl erhitzen. Die Karpfenfilets in einer Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten. In der zweiten Pfanne die Krebschwänze kurz schwenken und beides mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Dill abrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen und fein hacken.

Das Gemüse mit einer kleinen Schaumkelle in die Mitte der Teller setzen, je zwei Fischfilets darauf setzen. Mit Sauce beträufeln und je drei Krebschwänze darauf setzen. Mit Dill garnieren und servieren.

Thomas Grischko am 19. Dezember 2016

Lachs mit Gemüse-Julienne, Tagliatelle in Prosecco-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 200 g 3 EL Olivenöl 1 Prise Meersalz
Pfeffer

Für das Julienne-Gemüse:

1 kleine Zucchini 1 Karotte $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel
2 EL Butter 2 EL Zucker Meersalz
Pfeffer

Für die Nudeln:

62,5 g Mehl Type 00 62,5 g Hartweizengrieß 3 Eier
3 EL Mehl

Für die Sauce:

50 ml trockener Wermut 50 ml Prosecco 2 Schalotten
75 ml Fischfond 75 ml Sahne 1 EL Butter
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie 2 Stiele Basilikum 1 Prise Cayennepfeffer
Olivenöl Meersalz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Nudeln zwei Eier trennen. Aus Mehl, Hartweizengrieß, einem Ei und zwei Eigelb einen kompakten Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie circa zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl und Butter erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut und Prosecco ablöschen. Fischfond auffüllen und zehn Minuten reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen, salzen und mit Cayennepfeffer würzen. Sauce mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit wenig Olivenöl in einem Mörser zu einem Pesto verarbeiten.

Nudelteig halbieren und mit der Nudelmaschine zu Bahnen walzen. Tagliatelle mit einem Aufsatz schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa drei Minuten garen.

Für den Fisch das Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Lachs salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten zwei Minuten in einer Pfanne kross anbraten. Filet wenden und mit der Pfanne für circa vier Minuten in den Ofen geben.

Nudeln abgießen und mit wenig Olivenöl beträufeln.

Für das Gemüse die Karotte schälen und zusammen mit Zucchini von den Enden befreien, in feine Julienne schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Etwas Zucker dazugeben, mit dem Gemüse karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den kross gebratenen Lachs mit Gemüse-Julienne und Tagliatelle in Wermut-Prosecco-Sauce auf Tellern anrichten, mit etwas Pesto und servieren.

Christian Hölker am 04. Juli 2016

Lachs-Filet mit Spekulatius-Kruste und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet	1 Bio-Orange	1 Zitrone
50 g Spekulatiuskekse	50 g Semmelbrösel	50 g Butter
6 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL getr. Majoran
1 Prise gemahlener Zimt	Zucker, grobes Meersalz	Cayennepfeffer, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligk. Kartoffeln	30 g Haselnusskerne	150 ml Sahne
1 EL Olivenöl	30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

75 g Möhren	75 g Petersilienwurzeln	50 g Porree
100 ml Gemüsefond	20 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

In einem Topf gesalzenes Wasser für das Wurzelgemüse zum Kochen bringen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser circa 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und stampfen. Sahne erhitzen und mit einem Schneebesen unter den Stampf rühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Haselnüsse grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Butter und Olivenöl in einem kleinen Topf aufschäumen lassen. Nüsse und Petersilie dazugeben und kurz andünsten. Über das Kartoffelpüree geben.

Für die Spekulatiuskruste Schale der Orange dünn abreiben. Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Butter auf ein Blech streichen und mit den Orangenscheiben belegen. Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Orangenabrieb, Spekulatius und Majoran in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern. Die restliche Butter zerlassen, in einer Schüssel mit Spekulatiusmischung und Semmelbröseln verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zimt würzen.

Lachs in vier gleich große Stücke schneiden und salzen. Spekulatiusmasse auf dem Fisch verteilen und gut andrücken. Auf die Orangenscheiben setzen und im Ofen bei 220 Grad im oberen Drittel zehn bis zwölf Minuten backen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Zitrone auspressen. Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Öl verrühren und mit Schnittlauch mischen. Vor dem Servieren Lachs mit Schnittlauchöl beträufeln.

Für das Wurzelgemüse Möhren und Petersilienwurzeln schälen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Porree putzen und ebenfalls in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln zwei bis drei Minuten in Salzwasser kochen, dann abschütten. Butter, Zucker und Gemüsefond in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Porree, Möhren und Petersilienwurzeln hineingeben und zugedeckt drei bis vier Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Lachsfilet mit Spekulatiuskruste, Kartoffelpüree und Wurzelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Grischko am 20. Dezember 2016

Lachs-Rösti-Türmchen mit Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

1 Lachsfilet à 100 g	100 g Räucherlachs	100 g Saure Sahne
2 große festk. Kartoffeln	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
5 Zweige Dill	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Fenchel	1 Radicchio	2 Orangen
2 EL Himbeeressig	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Lachs-Rösti-Türmchen Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und mit dem Räucherlachs in feine Würfel schneiden. Zitrone auspressen und Schale abreiben. Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen zupfen und fein hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Olivenöl und Zitronensaft zum Tatar geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rösti Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Salzen und fünf Minuten stehen lassen. Anschließend die Kartoffeln ausdrücken und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dill mit saurer Sahne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Fenchel-Orangen-Salat Fenchel fein hobeln, mit Salz und Zucker würzen und ziehen lassen. Orangen schälen und filetieren. Restlichen Saft auspressen und zum Fenchel geben.

Radicchio waschen, vierteln und in feine Streifen hobeln. Fenchel mit Himbeeressig und Pfeffer abschmecken, Radicchio zugeben und alles vermengen. Orangenfilets unterheben.

Rösti, Lachs-Tatar und angemachte Saure Sahne auf Tellern zu Türmchen schichten, Fenchel-Orangen-Salat dazu anrichten und servieren.

Melanie Seltzsam am 03. November 2016

Pochierter Lachs, Champignon-Kartoffel-Körbchen, Pesto

Für zwei Personen

Für das Törtchen:

65 g braune Champignons	55 g festk. Kartoffeln	65 g Kräuter-Crème-fraîche
1 EL Milch	1 Ei	2 Blätter Filoteig
1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum	25 ml Olivenöl
30 g Pinienkerne	25 g Parmesan	Salz
Pfeffer		

Für den Lachs:

1 Lachsfilets, à 400	700 ml Olivenöl	60 g feines Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Körbchen Champignons putzen, Kartoffeln schälen und beides in sehr kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze bissfest garen. Ein Ei verquirlen und eine Hälfte des Eis mit der Kräuter-Crème-fraîche und der Milch verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die andere Hälfte des Eis mit einem Esslöffel Wasser verrühren. Den Filoteig entrollen, die Teigblätter vierteln, jedes Quadrat mit dem verquirlten Ei bestreichen und sternförmig übereinanderlegen.

Lachs in circa zwei Mal zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In 60 Gramm Salz wenden, zehn Minuten ziehen lassen und mit klarem Wasser abspülen. Für den Lachs Olivenöl in einem Topf auf 60 Grad erhitzen. Den Lachs in das Öl legen und circa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Teigsterne in ein geöltes Muffinblech legen und vorsichtig reindrücken. Die Spargel- und Kartoffelstücke gleichmäßig darauf verteilen und mit der Crème-fraîche-Masse bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene circa 15 Minuten backen.

Für das Pesto Parmesan reiben. Petersilien- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit Olivenöl, Pinienkernen und Parmesan pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pochierten Lachs mit Champignon-Kartoffel-Körbchen und Petersilien-Basilikum-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Seltzsam am 04. Oktober 2016

Pochierter Seeteufel mit Sellerie-Schaum, Erbsen-Mousse

Für 2 Personen

Für den Seeteufel:

200 g Seeteufelfilet	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 L Fischfond
500 ml trockener Weißwein	100 g Schlagsahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	10 weiße Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die Erbsen-Mousse:

100 g Erbsen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	500 ml Gemüsefond
1 EL Crème-fraîche	3 EL kalte Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Sellerie-Schaum:

100 g Knollensellerie	1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
250 ml Gemüsefond	50 g Schlagsahne	3 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den pochierten Seeteufel Karotte schälen. Zwiebel abziehen. Sellerie schälen und waschen. Lauch putzen. Karotte, Zwiebel, Sellerie und Lauch würfeln. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Gemüse, Petersilie, Weißwein, Fischfond, Schlagsahne, Lorbeer und Pfefferkörner in einen Topf geben und mit Salz würzen. Flüssigkeit auf 60 Grad erhitzen. Seeteufel kalt abbrausen, trocken tupfen und circa 4-5 Minuten im Sud pochieren. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Erbsen-Mousse Zwiebel abziehen und fein würfeln. Erbsen waschen und aus der Schote lösen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel glasig andünsten und Erbsen hinzufügen. Mit Gemüsefond ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und Crème fraîche unterheben. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter aufmontieren.

Für den Sellerie-Schaum Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sellerie schälen, waschen und würfeln. Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Sellerie darin anschwitzen. Mit Fond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen. Vor dem Servieren Sahne und Butter unterheben und mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Pochierten Seeteufel mit Sellerie-Schaum und Erbsen-Mousse auf Tellern anrichten und servieren.

Francesco Mele am 13. September 2016

Rotes Lachs-Curry, Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Crème

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Lachsfilet ohne Haut à 350 g	3 Tomaten	1 Knolle Ingwer à 4 cm
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 Limetten
400 ml Kokosmilch	100 ml Gemüsesfond	1 EL Fischsauce
2 EL rote Currypaste	1 TL Sambal Oelek	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Keimöl	1 Prise Chili	Salz
Pfeffer		

Für den Chinakohl-Reis:

200 g Basmatireis	200 g Chinakohl	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 Tomate	150 ml Gemüsesfond
6 EL Sahne	10 Safranfäden	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

Für den Dahi:

100 g türkischer Joghurt	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 Zitrone
1 Mango	2 Zweige Minze	1 EL Olivenöl
1 Prise Chili	Salz, Schwarzer Pfeffer	

Für die Creme die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Kern herausschneiden und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein wiegen. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Joghurt mit Mango, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Limetten halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Fisch mit Chili, Ingwer und Limettensaft marinieren. Lachs in einer Pfanne mit Öl vor dem Servieren beidseitig circa eine Minute scharf anbraten und im heißen Curry gar ziehen lassen.

Für das Curry Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl glasig andünsten. Tomaten waschen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Currypaste mit anrösten. Kokosmilch, Fond und Saft einer Limette angießen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Sambal Oelek, Fischsauce und gehacktem Koriander abschmecken. Kräftig salzen und pfeffern.

Für den Reis diesen mit 250 Milliliter Wasser, Fond und etwas Salz aufkochen lassen. Herd ausschalten und Reis 15 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Safran und Petersilie unter den Reis heben. Chinakohl vom Strunk befreien, putzen, in Rauten schneiden und einem Topf mit kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl circa drei Minuten anbraten. Tomaten und Chinakohl zum Reis geben.

Das rote Lachs-Curry mit Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 20. Juli 2016

Saibling, Blumenkohl-Crème, Brokkoli-Röschen, Haselnüsse

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblinge im Ganzen, à 250g	1 Zehen Knoblauch	4 Zweige frischer Estragon
2 Zweige Petersilie	1 Zitrone	50 g Butter
2 EL Fischgewürz	Meersalz	Pfeffer

Für die Blumenkohl-Creme:

1 Blumenkohl	160 g Sahne	160 g kalte Butter
1 Zitrone	Muskatnuss	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Brokkoliröschen:

$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli	2 EL Butter	Salz, Pfeffer,
-----------------------------	-------------	----------------

Für die Garnitur:

50 g Blumenkohl	2 Scheiben Toastbrot	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
50 g gehackte Haselnüsse	2 EL Olivenöl	4 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Kristallzucker	40 g Butter	Butter
Pfeffer	Salz	

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen und trocken tupfen. Flossen mit einer Schere abschneiden. Bauchhöhle aufschneiden, Innereien entfernen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Fischgewürz, Meersalz und Pfeffer von innen und außen würzen. Den Fisch mit Estragon- und Petersilienzweigen, Zitronenscheiben, Knoblauch und Butter füllen und für ca. 20 Minuten im vorheizten Ofen garen. Für die Blumenkohl-Creme Blumenkohlröschen vom ganzen Kopf abtrennen. Röschen in gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und einen neuen Topf mit Sahne aufstellen.

Zitronenabrieb dazugeben. Blumenkohlröschen in der Sahne einkochen lassen und mit kalter Butter aufmixen. Durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Brokkoliröschen Brokkoli unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend trockenschüttern. Röschen vom Strunk abtrennen. Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest kochen und anschließend in eine Schüssel ins Eiswasser geben. Anschließend in einem Topf Butter schmelzen und Brokkoli darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem anderen Topf Butter geben, erhitzen bis Nussbutter entsteht.

Für die Garnitur in einem sehr kleinen Topf Zucker karamellisieren und einen Esslöffel der Blumenkohlcreme begeben. Karamellierte Blumenkohlcreme kurz köcheln.

Für die Garnitur Blumenkohlspitzen mit Sparschäler abschälen. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

In einer heißen Pfanne ohne Öl Haselnüsse rösten. Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter rösten, etwas Knoblauch fein schneiden und dazugeben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Saibling aus dem Ofen nehmen und auf einem langen großem Teller anrichten. Blumenkohl-Creme und Brokkoliröschen daneben geben. Mit gerösteten Haselnüsse, Croûtons, Blumenkohlspitzen und karamellierter Creme garnieren. Anschließend servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 05. September 2016

Seeteufel-Filet im Kichererbsen-Mantel, Chili-Salsa

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets à 180 g	150 g Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 EL Mehl	1 TL Zucker	1 TL Ras-el-Hanout
1 Msp. Currypulver	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Muskatnuss
500 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

4 Fleischtomaten	2 Stangen Frühlingszwiebeln	3 rote Chilis
1 Knoblauchzehe	2 EL weißer Balsamico	1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bulgur:

100 g feiner Bulgur	2 Schalotten	1 Limette
250 g gehackte Tomaten	50 g gekochte Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Fünf-Gewürze-Pulver	1 Msp. Cayennepfeffer
6 Zweige Minze	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für den Joghurt-Dip:

150 g Naturjoghurt	1 Limette	6 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Eine Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Für den Seeteufel diesen waschen, trockentupfen und in eineinhalb Zentimeter breite Medaillons schneiden, salzen, pfeffern und leicht mehlieren. Paprika vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Kichererbsenmehl, Paprika, Koriander, Ras el-Hanout, Currypulver und Zucker mit 50 Milliliter eiskaltem Wasser einen Ausbackteig anrühren. Diesen mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa Tomaten vom Strunk befreien und auf der anderen Seite kreuzförmig einritzen. Kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben, in Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Tomaten fein würfeln. Chili längs halbieren und entkernen. Tomate mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Für den Bulgur Schalotten abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Tomaten mitrösten, Bulgur, 200 Milliliter Wasser und Salz hinzufügen. Mit Chili, Kreuzkümmel und Fünf-Gewürze-Pulver würzen und circa zehn Minuten quellen lassen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bulgur mit Limettensaft, Minze und Kichererbsen verrühren.

Mehlierte Seeteufelmedaillons durch den Backteig ziehen und in der Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Dip Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt mit Limettenabrieb, Minze, Olivenöl, Salz und Pfeffer anrühren.

Das Seeteufelfilet im Kichererbsen-Mantel mit Tomaten-Chili-Salsa, scharfem Minz-Bulgur und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Wolf am 20. Juli 2016

Steinbutt mit getrüffeltem Kohlrabi und Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

320 g Steinbuttfilet, ohne Haut Mehl Rapsöl, Salz

Für den Kohlrabi:

280 g Kohlrabi 1 schwarzer Trüffel Butter

Für die Sahnesauce:

1 Zwiebel 250 ml Sahne 250 ml Fischfond

2-3 EL Speisestärke Rapsöl, Salz Pfeffer, Affilakresse

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse den Kohlrabi schälen und in Stäbchen schneiden. In Salzwasser kochen und anschließend Kohlrabi in einer Pfanne mit Butter und gehobeltem Trüffel schwenken. Anschließend etwas gehobelten Trüffel darauf geben.

Für die Sauce Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, danach mit Fischfond aufgießen. Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Speisestärke abbinden.

Den Steinbutt auf der schöneren Seite ganz leicht mehlieren und auf dieser Seite etwa zwei bis drei Minuten, auf der anderen Seite eine Minute in Öl anbraten, sodass er Farbe bekommt. Mit Salz würzen. Anschließend den Fisch noch drei Minuten in den Ofen geben.

Auf einem runden Teller in der Mitte den getrüffelten Kohlrabi anrichten. Sahnesauce und den Fisch daneben geben, mit Affilakresse garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 13. Oktober 2016

Steinpilz-Ravioli, Wolfsbarsch, Erbsen-Mousse, Wein-Schaum

Für zwei Personen

Für die Steinpilz-Ravioli:

1 Schalotte	200 g Steinpilze	50 g getr. Steinpilze
100 g Ricotta	3 Eier	200 g Mehl
1 Zweig Rosmarin	Mehl	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Wolfsbarschfilet:

2 Wolfsbarschfilets à 150 g	50 g Butter	1 Zweig Rosmarin
Sonnenblumenöl	Grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Erbsen-Mousse:

300 g TK-Erbsen	1 rote Chili	1 Zitrone
100 g Crème-fraîche	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für den Weißwein-Schaum:

1 Schalotte	200 ml halbtr. Weißwein	200 ml Schlagsahne
1 EL Agavendicksaft	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben Parmaschinken	50 g Parmesan	50 g Walnusskerne
1 Kästchen Rote-Bete-Kresse		

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

Für die Ravioli in einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen.

Getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen.

Für den Ravioli-Teig Mehl mit zwei Eiern und einer Prise Salz zu einem homogenen Teig verkneten und kurz ruhen lassen. Teig bemehlen und mit einer Nudelmaschine zu einer dünnen Teigplatte ausrollen. Aus dem Teig runde Kreise ausstechen.

Für die Ravioli-Füllung Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Steinpilze putzen und klein würfeln. Eingeweichte Steinpilze ausdrücken und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Schalotte, frische und getrocknete Steinpilze darin anschwitzen. Anschließend kurz auskühlen lassen und mit Ricotta und Rosmarin vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ravioli-Füllung auf den Teigkreisen verteilen. Ein Ei trennen und Teigränder mit Eigelb bepinseln. Teig mittig falten und Teigenden zusammendrücken, sodass halbmondförmige Ravioli entstehen.

Steinpilz-Ravioli für zwei Minuten in leicht köchelndem Salzwasser garen, dann abschöpfen.

Für die Erbsen-Mousse Erbsen in kochendem Salzwasser circa 15 Minuten garen, dann abschütten. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Erbsen mit Minze, Chili, Zitronensaft, Crème fraîche, Salz und Pfeffer pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für den Weißwein-Schaum Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und Schalotte glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne angießen und einkochen lassen. Mit Agavendicksaft abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Wolfsbarsch Fisch kalt abbrausen und trockentupfen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Wolfsbarsch auf der Hautseite anbraten, nach zwei Minuten Butter und Rosmarin hinzufügen. Fisch von der Herdplatte nehmen und gar ziehen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Parmaschinken in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten. Parmesan fein reiben.

Steinpilz-Ravioli mit Wolfsbarschfilet, Erbsen-Mousse und Weißwein-Schaum auf Tellern anrichten. Mit Kresse, krossem Parmaschinken, geriebenem Parmesan und Walnusskernen garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 22. November 2016

Türmchen von Zander, Rote Bete, Meerrettich-Apfel-Crème

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 160 g	4 EL Mehl	3 EL Butter
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

2 Knollen vorg. Rote-Bete	50 g Butter	20 g Zucker
100 ml Rote-Bete-Saft	40 ml Rotweinessig	1 Msp. gemahlener Kümmel
Salz		

Für die Meerrettich-Apfel-Creme:

250 g altbackene weiße Brötchen	1 Stange Meerrettich	1 Apfel
150 ml Rinderfond	150 ml Sahne	2 EL saure Sahne
Salz		

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für den Zander Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen und zurechtschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und Zander von beiden Seiten kurz anbraten. Bei 100 Grad im Ofen für circa zehn Minuten fertig garen.

Für die Rote Bete die Knollen gegebenenfalls schälen und in dünne Scheiben hoben. Butter und Zucker in der Pfanne karamellisieren. Mit Rotweinessig und Rote-Bete-Saft ablöschen und mit Kümmelpulver und Salz würzen. Flüssigkeit reduzieren lassen, dann Rote Bete hinzufügen.

Für die Meerrettich-Apfel-Creme altbackene Brötchen würfeln. In eine Pfanne geben und erhitzen.

Fleischfond nach und nach angießen und ständig rühren. Pürieren und salzen. Saure Sahne unterrühren. Meerrettich schälen und fein reiben. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Sahne schlagen. Apfel, Meerrettich und geschlagene Sahne unter die Meerrettich-Creme heben.

Zander, Rote Bete und Meerrettich-Apfel-Creme abwechselnd auf Tellern schichten und servieren.

Karin Hämmerle am 03. November 2016

Wolfsbarsch in Meersalz-Kruste, Grill-Gemüse, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarsch, 500 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
5 Eier, (Eiweiße)	1,5 kg grobes Meersalz	6 EL Mehl
1 Zweig Zitronenthymian	3 Zweige Estragon	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Liebstöckel	Fischgewürz	Salz, Pfeffer

Für das Grillgemüse:

1 Aubergine	2 Zucchini	2 rote Paprika
1 Rispe Cherrytomaten	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

4 Neue Kartoffeln	2 EL Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-------------------	-------------	-------------------------

Für den Paprika-Dip:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer
----------------------------	------------------------------	---------------

Für die Garnitur:	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zweig Rosmarin
--------------------------	-----------------------	------------------

Ofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Wolfsbarsch Fisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Wolfsbarsch mit Fischgewürz, Pfeffer und Salz würzen. Petersilie, Estragon, Zitronenthymian und Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und Fisch mit Kräutern, Knoblauch und Zitronenscheiben füllen. Einige Zweige Liebstöckel beiseitelegen. Für die Salzkruste Eier trennen. Eiweiße, Meersalz und Mehl vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen. Hälfte der Meersalz-Masse auf dem Backblech verteilen, restlichen Liebstöckel und Wolfsbarsch darauf legen. Wolfsbarsch mit Meersalz-Masse bedecken und bei 250 Grad 15-18 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und 3 Minuten ruhen lassen. Für das Grillgemüse Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl vermengen. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und Enden entfernen. Zucchini und Aubergine längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften nochmals halbieren. Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen. Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebeln mit Knoblauch-Öl bepinseln. In einer heißen Grillpfanne unter Wenden 6-8 Minuten grillen, zwischendurch mit dem Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und Haut der Paprikaschoten nach Belieben abziehen. Für den Paprika-Dip Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprikaschote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und für einige Minuten zum Wolfsbarsch in den Ofen geben. Anschließend Haut abziehen und Fruchtfleisch mit Knoblauch im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Garnitur Zitrone waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Für die Kartoffeln die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Abschütten. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen, Kartoffeln goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Branzino aus der Meersalz-Kruste lösen, filetieren und mit mediterranem Grillgemüse und gebratenen Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit Zitronenspalten und Rosmarin garnieren, Paprika-Dip in einer kleinen Schale anrichten und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 12. September 2016

Wolfsbarsch-Filet mit Champagner-Schaum, Spargel-Risotto

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets á 200 g	3 EL Mehl	1 TL Fischgewürz
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spargelrisotto:

150 g Risotto-Reis	6 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte
1 Zitrone	150 g Butter	200 g Parmesan
450 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Safranpulver	200 ml trockener Weißwein
3 EL Olivenöl		

Für den Champagnerschaum:

80 ml Champagner	80 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
30 g kalte Butter	1 TL Puderzucker	1 Limette
1 Lorbeerblatt	1 g Xanthan	Salz, Cayennepfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Kresse, Meersalz
-----------	---------------------------------	------------------

Für das Wolfsbarschfilet Olivenöl mit dem Fischgewürz in einem Teller vermengen. Die Filets waschen, trocken tupfen und mit Öl bestreichen, Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne den Fisch mit wenig Öl bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten kross anbraten, den Fisch dabei wenden. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und warm stellen.

Für den Risotto den Fond in einem Topf erhitzen und eine Messerspitze Safran dazugeben. Die Schalotte abziehen und kleinhacken. In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei milder Hitze glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz andünsten. Danach mit Wein ablöschen und das Risotto etwa 15 Minuten einköcheln lassen. Unter gelegentlichem Rühren immer wieder etwas von dem heißen Fond hinzugeben.

Für den Spargelrisotto währenddessen den Spargel schälen, in Stücke schneiden und zum Risotto-Reis geben. Parmesan reiben und gemeinsam mit Butter unterrühren.

Für den Champagnerschaum Puderzucker in einen Topf sieben und bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Anschließend mit Champagner ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel einköcheln lassen. Den Fond angießen, das Lorbeerblatt und den Pfeffer hinzugeben und die Flüssigkeit wieder auf ein Drittel reduzieren lassen. Danach die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Limette einzelne Zesten reißen. Auch diese in die Sauce geben und wenige Minuten ziehen lassen. Danach die Sauce durch ein Sieb abgießen. Mit dem Stabmixer die kalte Butter in die Sauce unterrühren, Xanthan hinzufügen und für den Schaum in eine Espumafflasche einfüllen.

Für die Garnitur die Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Schnittlauch klein schneiden. Das Wolfsbarschfilet auf Tellern anrichten und mit Fleur de Sel würzen. Den Champagnerschaum mit Spargelrisotto dazugeben, mit Schnittlauch und Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Jakob Wolf am 14. Juli 2016

Zander, Petersilien-Zitronen-Soße, Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Zanderfilet mit Haut à 300 g 4 EL Olivenöl 1 Prise mildes Chilusalz

Für die Sauce:

1 Bund glatte Petersilie 1 EL Pinienkerne 1 Zitrone
125 ml Gemüsefond 50 ml Sahne 1Tl Speisestärke
1 EL kalte Butter 1 Muskatnuss mildes Chilusalz

Für das Gemüse:

1 Kohlrabi 6 Mini-Karotten mit Grün 500 ml Gemüsefond
2 EL Butter 1 Muskatnuss $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
mildes Chilusalz

Für das Gemüse Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Karotten schälen und putzen. Fond in einem Topf erhitzen, Kohlrabi hinzufügen und circa 18 Minuten weichdünsten. Nach zehn Minuten die Karotten dazugeben. Anschließend abkühlen lassen, Butter hinzufügen und mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zwei Esslöffel Petersilie mit Fond und Sahne in einem Topf erhitzen und mit dem Stabmixer pürieren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer Schüssel glattrühren, zur Petersiliensauce geben und diese damit binden. Sauce mit Butter aufmixen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Mit dem Zestenreißer circa einen halben Teelöffel Zitronenschale reißen. Muskatnuss reiben und mit Pinienkernen, Zitronenzesten, Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Zander das Filet waschen, trockentupfen und in zwei Stücke teilen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Fisch circa vier Minuten anbraten. Anschließend wenden und etwa zwei Minuten von der anderen Seite braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Pfanne ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen.

Den kross gebratenen Zander mit Petersilien-Zitronen-Sauce und Kohlrabi-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Papra am 24. Oktober 2016

Zander-Filet im Meeres-Mantel, Muschelsud, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Zander im Meeresmantel:

2 Zanderfilets, á 300 g	100 g Wakame Algen	100 g Nori Blätter
100 g Meeresspargel	300 g Miesmuscheln	2 Eier
1 Karotte	1 Knollensellerie	1 Stange Lauch
2 Schalotten	50 ml Sahne	400 ml trockener Weißwein
6 cl französischer Wermut	150 g kalte Butter	Salz, Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	50 g Meeresspargel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Brösel:

100 g Panko-Mehl	4 Zweige Koriander	1 Zitrone
2 EL Butter		

Die Muscheln putzen. Karotten, Sellerie, Lauch und Schalotten schälen und kleinschneiden. In einem Topf Butter anschwitzen und mit einem Spritzer Wermut ablöschen. Anschließend mit Weißwein auffüllen und Miesmuscheln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf mit dem Deckel verschließen und solange kochen, bis die Muscheln sich öffnen.

Muschelsud danach absieben. Muschelfleisch auslösen und mit dem Sud beiseite stellen. Zanderfilet abspülen und trocken tupfen. Aus dem Filet ein etwa 15 Zentimeter langes und fünf Zentimeter dickes sowie breites Stück herausschneiden und kurz beiseite stellen.

Für den Meeresmantel eine Farce verarbeiten. Dafür vom übrigen Zander eine Hälfte in die Moulinette geben und zusammen mit einem Eigelb, etwas Sahne, Salz und Pfeffer zu einer Farce verarbeiten.

Die andere Zanderhälfte etwas zerrupfen und auf ein Stück ausgebreitete Klarsichtfolie legen. Das Muschelfleisch rupfen und ebenso auf der Klarsichtfolie verteilen.

Die Algen kurz blanchieren, dann ebenfalls zerrupfen und auf der Klarsichtfolie verteilen. Ein weiteres Stück Folie darauf ausbreiten und die Masse plattieren, sodass eine „Fischmatte“ entsteht. Die obere Klarsichtfolie danach wieder abziehen und die „Matte“ mit der Fischfarce bestreichen. Nun das übrige Filetstück vom Zander an den Rand der „Fischmatte“ legen und das Zanderfilet wie eine „Sushirolle“ einrollen, so dass die Rolle in der Klarsichtfolie eingewickelt ist. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und Fischrolle in der Klarsichtfolie bei ungefähr 75 bis 80 Grad Wassertemperatur hineingeben. Etwa 15 bis 20 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Für den Blumenkohl-Couscous den Blumenkohl putzen, mit einer Reibe fein raffeln und die Krümel in einer heißen Pfanne mit Öl anrösten. Den Meeresspargel in dem heißen Kochtopf blanchieren. Danach kleinschneiden und zum Blumenkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Muschelsud, die abgeseibte Muschel-Flüssigkeit in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer unter ständiger Zugabe von kalten Butterflocken aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnitur Panko-Mehl mit etwas Koriander und Zitronenabrieb in einer Pfanne mit Butter erhitzen. Den Blumenkohl-Couscous auf Tellern anrichten. Das Zanderfilet im Meeresmantel längs anschneiden und auf den Blumenkohl-Couscous legen. Mit Muschelsud beträufeln und mit den Bröseln garnieren. Den übrigen Muschelsud in einer Sauciere separat dazu reichen und zusammen servieren.

Tobias Beck am 24. August 2016

Zander-Filet, Haselnuss-Mandel-Panierung, Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 150 g	4 EL Milch	50 g Mehl
2 EL gemahlene Haselnüsse	1 EL gemahlene Mandeln	2 EL Koriandersamen
2 EL helle Sesamsaat	1 Zweig Thymian	2 EL Butter
Olivenöl	Meersalz	Salz, Pfeffer

Für das Safran-Risotto:

200 g Risotto-Reis	2 Schalotten	1 Zitrone
15 g Parmesan	400 ml Gemüsefond	100 ml Schlagsahne
50 ml trockener Weißwein	0,1 g Safranfäden	20 g Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

1 Scheibe Tiroler Karreespeck	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	20 g Butter
15 g Parmesan	25 g Walnusskerne	25 g Mandeln

Für den Zander Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für den Fisch Zanderfilet kalt abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Für die Kruste Haselnüsse, Mandeln, Koriandersamen und Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Anschließend im Mörser zerkleinern. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen und hacken. Thymian unter die Nüsse mischen. Zanderfilet mit der Hautseite nacheinander in Mehl, Milch und die Nuss-Mischung drücken. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Zander auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 100 Grad 4-5 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Für das Risotto Zitrone waschen, trocken tupfen, $\frac{1}{4}$ der Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Für die Garnitur beiseitelegen. Aus der Zitrone 3 EL Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Gemüsefond erhitzen. 4 EL Fond entnehmen und Safranfäden darin ziehen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einen Teil des Gemüsefonds angießen. Risotto unter Rühren und Zugabe des restlichen Fonds bissfest garen. In den letzten 5 Minuten Safran mit der Flüssigkeit zugeben. Risotto vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken. Parmesan und Sahne untermengen. Für das Topping Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Mandeln und Walnusskerne grob hacken. Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen, Mandeln, Walnusskerne und Speck anrösten. Parmesan grob hobeln.

Zanderfilet mit Haselnuss-Mandel-Panierung und Safran-Risotto mit nussigem Rucola- Speck-Topping, gehobeltem Parmesan und Zitronenschale auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 15. September 2016

Geflügel

Backendl-Variation, Kartoffel-Feldsalat, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Zitronen-Backendl:

1 Hähnchenbrustfilet à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei
40 g kalte Schlagsahne	40 g Mehl	50 g Panko
$\frac{1}{4}$ TL scharfer Senf	4 Stängel Thymian	4 Stängel glatte Petersilie
4 Stängel Kerbel	neutrales Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das steirische Backendl:

1 Hähnchenbrustfilet à 200 g	3 Eier	80 g Mehl
100 g Semmelbrösel	80 g Kürbiskerne	Salz
Pfeffer		

Für das klassische Backendl:

2 Hähnchenunterschenkel à 80 g	2 Eier	50 g doppelgriffiges Mehl
50 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Feldsalat:

250 g kleine festk. Kartoffeln	50 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
4 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl	1 TL neutrales Speiseöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft
50 g Saure Sahne	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

In einer Fritteuse Öl auf ca. 170 Grad erhitzen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das gefüllte Zitronen-Backendl Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen und trockentupfen. 40 Gramm der Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller circa zehn Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Restliches Fleisch in sechs dünne Scheiben schneiden.

Für die Füllung Thymian, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Gekühlte Hähnchenwürfel pürieren, Senf zufügen und mit Muskatnuss, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Eiskalte Sahne portionsweise dazugeben und immer wieder mixen. Masse in eine Schüssel füllen und mit den Kräutern vermengen.

Hähnchenbrust zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie gleichmäßig plattieren. Mit Pfeffer würzen, Füllung in die Mitte setzen, Enden darüber zusammenfalten und gut andrücken. Ei verquirlen und mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Gefüllte Hähnchenbrust zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in Panko wenden. Hähnchen in der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das steirische Backendl mit Kürbiskernen Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Kürbiskerne hacken und mit Semmelbröseln vermischen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen tiefen Teller geben. Hähnchenteile mehlieren, dann im Ei und in der Kürbiskern-Brösel-Mischung wenden. Hähnchen in der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das klassische Backendl Hähnchenunterschenkel kalt abbrausen und trockentupfen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenteile mehlieren, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Keulen in der Fritteuse circa 14 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Feldsalat Kartoffeln putzen und mit Schale in reichlich gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig, Rapsöl und zwei Esslöffel Wasser hinzufügen. Sud über die Kartoffeln gießen, Feldsalat unterheben.

Für den Gurkensalat Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Mit einem Viertel Teelöffel Salz vermengen. Gurken ziehen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen. Knoblauch abziehen und pressen. Gurken mit Knoblauch, Pfeffer, je einer Prise Paprikapulver und Cayennepfeffer sowie der sauren Sahne vermengen. Mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Variation vom Backhendl mit Kartoffel-Feldsalat und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Seltzsam am 31. Oktober 2016

Chicken-Tortillas mit fruchtiger Salsa und Guacamole

Für zwei Personen

Für die Tortilla-Füllung:

1 Hähnchenbrust à 200 g	$\frac{1}{4}$ Kopf Rotkohl	1 Vanilleschote
3 EL Kokosraspel	3 EL Koriandersamen	1 TL schwarze Senfsamen
2 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Cayennepfeffer	1 TL Knoblauchpulver
1 EL Kurkumapulver	1 TL feines Meersalz	Erdnussöl

Für den Tortilla-Teig:

120 g Maismehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
----------------	-----------------------

Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Mango
1 Baby-Ananas	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	Salz	Pfeffer

Für die Guacamole:

2 Avocados	1 Strauchtomate	1 rote Chili
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ TL Chili-Würzsauce
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur: $\frac{1}{2}$ Limette

Für das Fleisch die Hähnchenbrust kalt abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kokosflocken und Senfsamen anrösten. Anschließend Gewürze mörsern und mit Meersalz, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Kurkumapulver und dem Mark der Vanilleschote vermengen. Hähnchenbrust mit der Gewürzmischung einreiben und kurz ziehen lassen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und marinierte Hähnchenstreifen scharf anbraten. Anschließend warm halten. Für den Tortilla-Teig Maismehl mit Salz vermengen und 180 Milliliter heißes Wasser hinzufügen. Zunächst mit dem Kochlöffel und anschließend mit der Hand zu einem elastischen Teig kneten. Teig mit einem Geschirrtuch bedecken und 13 Minuten ruhen lassen. Für die fruchtige Salsa Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen Teil des Korianders für die Garnitur beiseitelegen. Limette auspressen. Mango schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Ananas schälen und Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, Paprika waschen, halbieren, entkernen und beides ebenfalls würfeln. Mango, Ananas, Zwiebel und Paprika in einer Schüssel vermengen. Koriander und Limettensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Für die Guacamole Limette auspressen. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Tomate waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch pürieren. Limettensaft unter die pürierte Avocado rühren und Chili, Zwiebel, Tomate und Chili-Würzsauce hinzufügen. Guacamole mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Tortilla-Teig golfballgroße Kugeln formen und diese zwischen zwei Frischhaltefolien möglichst rund ausrollen. Fladen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite eine Minute braten. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Für die Garnitur Limette waschen und in Spalten schneiden. Tortilla-Fladen auf Teller geben, mit Guacamole bestreichen, marinierte Hähnchenstreifen und Rotkohl darauf verteilen und die fruchtige Salsa darüber geben. Zusammenfalten, mit Limettenscheiben und Koriander garnieren und servieren.

Daniel Greineder am 31. Oktober 2016

Coq au Vin, Karotten-Zucchini-Gemüse, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Coq au Riesling:

4 Hähnchenkeulen à 80 g	1 Scheibe magerer Speck	100 g Schalotten
2 Zehen Knoblauch	6 kernlose grüne Weintrauben	150 ml trockener Riesling
100 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 TL Speisestärke	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 mittelgroße Karotten	1 Zucchini	1 Stange Lauch
$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Zehe Knoblauch	150 ml Gemüsefond
1 TL Zucker	2 EL Puderzucker	50 g Butter
2 Bund glatte Petersilie	Chilusalz	

Für die Rosmarinkartoffeln:

6 Drillinge	3 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 TL grobes Meersalz		

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Hähnchen die Keulen waschen, trockentupfen, im Gelenk durchschneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun anbraten.

Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Speck, Schalotten und Knoblauch zum Hähnchen geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls dazugeben. Mit Riesling ablöschen und Geflügelfond angießen. Trauben waschen, halbieren und ebenfalls dazugeben. Bei geringer Hitze etwa 25 bis 30 Minuten schmoren. Anschließend Keulen aus der Pfanne nehmen und zugedeckt im Ofen warm stellen.

Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit einem Löffel entfetten und auf ein Drittel einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke mit Wasser anrühren und Sauce damit binden.

Für die Rosmarinkartoffeln Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffeln waschen, putzen und vierteln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Meersalz würzen, mit Olivenöl beträufeln und mit Rosmarin bestreut circa 20 Minuten garen.

Für das Gemüse Karotten und Sellerie von den Enden befreien und schälen. Zucchini von den Enden befreien und waschen. Lauch von der äußeren Schale befreien. Gemüse in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter und Puderzucker in der Pfanne schmelzen. Karotten, Sellerie und Lauch in die Pfanne geben und dünsten. Knoblauch und Zucchini nach fünf Minuten ebenfalls hinzufügen und anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Flüssigkeit reduzieren lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Gemüse mit Zucker abschmecken, mit Chilusalz würzen und Petersilie unterheben.

Coq au Riesling mit Karotten-Zucchini-Gemüse und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Papra am 31. Oktober 2016

Enten-Brust mit Rotkohl und Brezen-Knödel

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 250 g	1EL Honig	1EL Weißwurstsenf
0,5 TL Sambal-Oelek	Salz	Pfeffer

Für den Rotkohl:

$\frac{1}{2}$ kg Rotkohl, im Ganzen	25 g Schweineschmalz	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	1 EL Branntweinessig
2 EL Rotwein	125 ml Wasser	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
1 Nelke	1 TL Mehl	Salz

Für die Brezenknödel:

125 g Laugenstangen	1 Ei	125 ml Milch
1 Muskatnuss	1 Stiel Petersilie, glatte	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, mit der Haut nach unten in einer Pfanne langsam anbraten. Das Fett abgießen und die Entenbrüste wenden, von der Fleischseite vier Minuten bei starker Hitze braten. Honig, Senf und Sambal Oelek miteinander verrühren. Die Haut damit einpinseln, in den kalten Ofen schieben, Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze einschalten und die Entenbrust insgesamt 20 Minuten braten.

Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und fein hobeln. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne im Schmalz zusammen mit Zucker und den Äpfeln andünsten. Rotkohl hinzugeben und sofort Essig darüber gießen, damit es die schöne Farbe erhält. Für zehn Minuten zugedeckt dünsten. Mit Wasser aufgießen, Salz, Nelke und Lorbeerblatt dazugeben. Alles nochmals etwa zugedeckt 25 Minuten dünsten lassen und gegebenenfalls mit Mehl binden und Rotwein abschmecken.

Für die Brezenknödel Salz von den Laugenstangen entfernen, Stangen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter andünsten. Petersilie fein hacken. Das Ei in die Milch geben und mit dem Stabmixer verquirlen. Mit Muskatnuss würzen. Eiermilch über die Brezen geben, Petersilie und Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Bogen Alufolie ausbreiten, darauf einen Bogen Frischhaltefolie legen und die Knödelmasse längs darauf verteilen. Die Masse zuerst in die Frischhaltefolie wickeln, dann die Alufolie wie eine Wurst zusammenrollen. Enden fest zusammendrehen. Die Brezenknödel in fast kochendem Wasser etwa 20 Minuten ziehen lassen. Knödel auswickeln und in ca. 1,5 cm Scheiben aufschneiden. Anschließend in restlicher Butter anbraten.

Entenbrust schräg aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rotkohl und Brezenknödel auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Pluskwik am 21. September 2016

Gefüllte Maispoularde mit Zucchini-Krevetten-Röllchen

Für zwei Personen

Für die Hähnchen:

2 Maispoulardenbrüste à 140 g	50 g Manchego-Käse	1 Mango
1 Peperoni	1 Bund Schnittlauch	20 g Pinienkerne
20 g Mandeln		

Für die Marinade:

1 TL Johannisbeerenmarmelade	1 TL Ananaspulver	1 TL Mangopulver
1 Zitrone	10 Scheiben Bacon	100 ml Rapsöl
2 TL grobes Meersalz	rosa Pfeffer	Pfeffer

Für die Röllchen:

2 Zucchini	1 Orange	60 g vorgek. Tiefseekrevetten
100 g Frischkäse	30 g Pinienkerne	30 g Kokosraspeln
50 ml Kokosmilch	1 EL Zucker	4 EL neutrales Öl
1 Prise Chili	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

2 Chicorée	1 rote Paprika	1 Mango
1 Ananas	20 ml weißer Balsamico	20 ml Milch
2 TL mittelscharfer Senf	2 TL Zucker	30 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

$\frac{1}{4}$ Weißbrot	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
------------------------	-----------------	-------------

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Poulardenbrüste eine Marinade aus Zitronenabrieb, Ananas- und Mangopulver, rosa Pfeffer, Marmelade, Salz und Pfeffer in einer Schüssel anrühren.

Für die Füllung die Mango schälen, den Kern herausschneiden und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Käse fein reiben. Peperoni längs halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und klein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Mandeln und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten. Mango, Käse, Peperoni, Schnittlauch, Mandel- und Pinienkerne in einer Moulinette zu einer cremigen Farce verarbeiten.

Die Poulardenbrüste waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer eine Tasche einschneiden. Fleisch in einer flachen Schüssel mit Rapsöl und der Marinade übergießen. Von außen und innen gut einreiben. Je 2 Esslöffel Füllung in die Taschen geben und kompakt zusammendrücken.

Für den Salat Chicorée waschen, trockenschleudern und vom Strunk befreien. Mango, Ananas und Paprika putzen, fein hacken und unter den Salat mischen. Aus Öl, Balsamico, Milch, Zucker und Senf ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Croûtons Weißbrot vom Rand trennen, würfeln und in einer Pfanne mit Butter und angedrückter Knoblauchzehe bei geringer Hitze goldbraun rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen. Einige Baconstreifen leicht überlappend auf ein Brett legen, das Fleisch damit umwickeln und mit Fleischergarn kompakt verschließen. Die Poulardenbrüste von jeder Seite für circa vier Minuten in der Grillpfanne braten und anschließend circa 15 Minuten im Ofen nachziehen lassen. Für die Zucchini-Röllchen die Zucchini in Scheiben hobeln, zwei Minuten in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, salzen und pfeffern. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pinienkerne und Kokosraspeln in einer weiteren Pfanne ohne Öl anrösten und mit der Moulinette zu einer groben Masse verarbeiten. Mit Frischkäse, Kokosmilch und Zucker vermengen. Die Orange schälen, vorsichtig filetieren, fein hacken und zur Creme geben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die

Masse auf die Zucchini-Scheiben streichen, einige Krevetten darauf verteilen und die Zucchini stramm zusammenrollen.

Die gefüllte Maispoularde karibischer Art mit Zucchini-Kokos-Krevetten-Röllchen, Chicorée-Salat und Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 19. Juli 2016

Hähnchen-Brust, Kokos-Ananas-Soße, Bandnudeln, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrust 20 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für Sauce und das Gemüse:

1 Zwiebel	1 Paprika	125 ml Wasser
125 ml Sahne	200 ml Kokosmilch	125 ml Gemüfefond
$\frac{1}{2}$ Ananas	1 Knolle Ingwer	3 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer	Chilipulver
Currypulver	Kurkumapulver	

Für die Bandnudeln:

80 g glattes Mehl	80 g griffiges Mehl	3 EL Wasser
2 Eier	10 ml Sonnenblumenöl	

Für die Garnitur:

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

Für das Fleisch Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in zwei Tranchen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, anschließend wieder herausnehmen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und fein schneiden. Paprika halbieren, vom Strunk und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in der Hähnchenpfanne anschwitzen und mit Gemüfefond ablöschen. Ein Stück Ingwer schälen und fein reiben. Speisestärke mit Wasser verrühren und hinzugeben. Anschließend Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkumapulver, Chilipulver und Curry würzen, Hähnchenbrust hinzugeben und weiterköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit Sahne verfeinern und abschmecken. Ananas schälen, vom Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden und unter die Sauce heben.

Für die Bandnudeln Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Ei trennen. Mehl mischen und mit einem Ei, Eigelb, Öl und Wasser zu einem glatten Teig kneten und ruhen lassen. Anschließend mit einer Nudelmaschine in dünne Bandnudeln zurechtschneiden. Bandnudeln im Salzwasser bissfest gar kochen.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Hähnchenbrust in Kokos-Curry- Ananas-Sauce mit selbstgemachten Bandnudeln und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren und servieren.

Rene Eggl am 19. September 2016

Hähnchen-Involtini mit Schoko-Marshmallow-Füllung

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hähnchenschnitzel à 200 g	100 g Frischkäse	80 g Marshmallows
80 g Zartbitterschokolade	Kurkumapulver	neutrales Pflanzenöl, Salz

Für die Sauce:

3 Orangen	100 ml dunkler Portwein	2 EL Schmand
50 g Butter	1 EL Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

150 g mehligk. Kartoffeln	5 Blätter Chicorée	1 EL Schmand
4 Zweige glatte Petersilie	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 10 Cashewkerne

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Hähnchen-Involtini Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen, salzen und großzügig mit Kurkuma bestreuen. Marshmallows und Schokolade sehr fein hacken, mit dem Frischkäse vermengen, auf das Fleisch steichen und einrollen. Mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Involtini rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen.

Für die Sauce Orangen halbieren, Filets auslösen und restlichen Saft auspressen. Bratensatz in der Pfanne mit Portwein ablöschen. Orangenfilets, Schmand und Orangensaft zugeben. Involtini in die Sauce geben und circa drei Minuten köcheln lassen. Fleisch wieder aus der Sauce nehmen und erneut warm stellen. Sauce mit Stärke binden und aufkochen lassen. Orangenfilets mit einer Gabel zerdrücken, Butter in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffel-Chicorée-Stampf Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und warm halten. Chicorée putzen, äußere Blätter und Strunk entfernen und restliche Blätter klein schneiden. Für zwei Minuten im heißen Kartoffelwasser blanchieren. Abschütten, zu den Kartoffeln geben und alles stampfen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und mit dem Schmand unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur Cashewkerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Hähnchen-Involtini mit Schoko-Marshmallow-Füllung auf Orangen-Portwein-Sauce und Kartoffel-Chicorée-Stampf auf Tellern anrichten, mit Cashewkernen garnieren und servieren.

Benjamin Pluskwik am 31. Oktober 2016

Maishähnchen-Brust mit Steinpilz-Polenta und Schalotten

Für zwei Personen

Für das Maishendl:

200 g Maishähnchenbrust	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Steinpilz-Polenta:

200 g frische Steinpilze	125 g Polentagries	250 ml Sahne
250 ml Milch	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter	40 g Parmesan	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Rotweinschalotten:

150 g Schalotten	250 ml kräftiger Rotwein	40 ml roter Portwein
1 Zitrone	1 EL Tomatenmark	2 EL Brauner Zucker
1 TL Kartoffelstärke	250 ml Gemüsefond	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 125 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Maishähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, auf beiden Seiten mit Röstaromen anbraten und anschließend bedeckt mit Rosmarin und Thymian in den Ofen geben.

Die Steinpilze dickblättrig längs schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. In einen Topf die Butter geben und die Zwiebel darin anschwitzen, bis sie Farbe annehmen. Anschließend die Steinpilze zugeben und zwei Minuten mit rösten. Anschließend mit Milch und Sahne aufgießen. Den Rosmarin und den Thymian vom Stiel zupfen und den Knoblauch abziehen und etwas zerdrücken. Alles mit in den Topf geben und die Polenta einrieseln lassen. Bei mittlerer Hitze solange köcheln lassen, bis die Maiskörner die Flüssigkeit aufgenommen haben und sich die Polenta relativ gut vom Rand lösen lässt. Zum Schluss noch ein bisschen Parmesan dazu reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotwein-Schalotten den braunen Zucker in Rapsöl karamellisieren. Die Schalotten abziehen, vierteln und kurz mitrösten. Mit Rotwein, Portwein und Gemüsefond ablöschen, einköcheln und mit Kartoffelstärke und Tomatenmark abbinden. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -Saft abschmecken.

Maishendl mit cremiger Steinpilz-Polenta und Rotwein-Schalotten auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Hämmerle am 10. Oktober 2016

Paella

Für zwei Personen

Für die Paella:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g	100 g Chorizo, am Stück	3 Scheiben Pancetta
200 g Miesmuscheln	4 Garnelen	2 Tintenfischtuben
200 g Paella-Reis	150 g Erbsen	200 g Fleischtomaten
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	650 ml Hühnerfond
300 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	0,1 g Safranfäden
1 TL edels. Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	5 Stängel glatte Petersilie
-----------	-----------------------------

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Paella Chorizo in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Hühnerfond erwärmen. Safran in ein wenig Hühnerfond einweichen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch grob hacken.

In einer Paellapfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Chorizo und Pancetta darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Safran und ein wenig Hühnerfond hinzufügen. Dann Paprikapulver und Reis einrühren. Tomaten hinzufügen. Reis unter Rühren und unter Angießen des restlichen Hühnerfonds garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen und Tintenfischtuben kalt abbrausen und trockentupfen. Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Hähnchenbrust anbraten. Tintenfischtuben in Ringe schneiden und mit Garnelen ebenfalls anbraten. Miesmuscheln putzen und waschen. Dann in einen Topf geben und mit Weißwein so lange aufkochen, bis sie sich öffnen. Geschlossene Muscheln entsorgen. Hähnchen, Garnelen, Tintenfisch und Muscheln warm halten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Erbsen waschen und aus der Schote lösen. Hähnchenbrust, Erbsen und Petersilie unter die Paella mengen.

Für die Garnitur Zitrone abbrausen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Paella auf Tellern anrichten, Garnelen, Tintenfisch und Muscheln obenauf legen, mit Zitrone und Petersilie garnieren und servieren.

Stefanie Both am 12. September 2016

Poularden-Brust, Curry-Soße, Kidneybohnen-Bananen-Püree

Für zwei Personen

Für die Poulardenbrust:

2 Maispoulardenbrüste à 120 g	1 TL gerebelter Thymian	1 TL getrockneter Oregano
2 TL Knoblauchpulver	1 TL Zwiebelpulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL rote Pfefferflocken	2 TL Salz
Pfeffer	Rapsöl	

Für das Püree:

1 Schalotte	3 Bananen	1 Dose Kidneybohnen
250 ml Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 Prise Salz
Rapsöl		

Für die Currysauce:

3 Schalotten	125 ml trockener Weißwein	250 ml Hühnerfond
250 ml Schlagsahne	100 g Butter	Rapsöl
Jaipur-Currypulver	Salz	

Für die Mango-Salsa:

1 rote Paprika	1 rote Chili	1 Mango
1 Limette	1 TL Olivenöl	1 Bund Koriander
Salz		

Für die Garnitur:

1 Tortilla	500 ml Sonnenblumenöl
------------	-----------------------

Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. In der Fritteuse Sonnenblumenöl auf 180 Grad erhitzen. In einem Topf Wasser auf circa 68 Grad erhitzen.

Für die Maispoulardenbrust Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen und erst in Klarsicht-, dann in Alufolie wickeln. In circa 68 Grad heißem Wasser zehn Minuten pochieren. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer, Thymian, Oregano, Pfefferflocken, Salz und Pfeffer vermengen. Poulardenbrust aus dem Wasser und der Folie nehmen, mit der Gewürzmischung einreiben und in heißem Rapsöl anbraten. Bei 140 Grad im Ofen warm halten.

Für das Kidneybohnen-Bananen-Püree Bananen schälen und klein schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Banane und Schalotte anbraten. Kidneybohnen abschütten und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Zucker abschmecken. Mit einem Stabmixer pürieren.

Für die Salsa Mango schälen, halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mango mit Limettensaft und – abrieb, Chili, Olivenöl, Salz und Koriander vermengen. Kerngehäuse der Paprika entfernen. $\frac{1}{4}$ der Paprika schälen, in feine Würfel schneiden und zur Salsa geben.

Für den Curry-Schaum Schalotten abziehen und fein würfeln. Rapsöl erhitzen und Schalotten glasig anschwitzen. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Reduzieren lassen. Sahne, Butter, Salz und Currypulver hinzufügen und in eine Espuma-Flasche füllen.

Für die Garnitur Mais-Tortilla in feine Streifen schneiden und in heißem Sonnenblumenöl fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Maispoulardenbrust „Cajun Style“ mit Curry-Schaum, Kidneybohnen-Bananen-Püree und MangoSalsa auf Tellern anrichten, mit Tortilla-Streifen garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 31. Oktober 2016

Puten-Geschnetzeltes mit Karotten-Orangen-Soße und Reis

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500 g Putenfilet, am Stück 1 EL Sonnenblumenöl Paprikapulver, edelsüß
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

4 Karotten 3 Orangen 1 Zitrone
1 Lauchzwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Stück Ingwer
 $\frac{1}{2}$ Chilischote 50 ml Weißwein 300 ml Geflügelfond
300 ml Sahne Salz Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmatireis 1 Zwiebel 1 Zitrone
Sonnenblumenöl

Für den Reis Zwiebel abziehen und in einem Topf mit Öl andünsten. Reis dazugeben und leicht mit anbraten. Mit Wasser ablöschen und kochen lassen. Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Geschnetzelte darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Wieder herausnehmen und beiseite stellen.

Im verbliebenen Bratfett die Karottenstifte anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mit braten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und reduzieren lassen.

Eine Orange halbieren, auspressen, Orangensaft und Fond dazugeben und ebenfalls etwas reduzieren lassen. Weiterköcheln bis die Karotten bissfest gegart sind. Mit Sahne aufgießen und kurz aufkochen. Das Fleisch wieder dazugeben und unterrühren.

Die anderen beiden Orangen schälen, so dass keine weiße Haut mehr dran ist und filetieren. Zitrone halbieren und auspressen. Die Orangenfilets mit in die Pfanne geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Putengeschnetzelte in Karotten-Orangen-Sauce mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Pluskwik am 19. September 2016

Puten-Involtini, Feta, Oliven, Süßkartoffel-Püree, Möhren

Für zwei Personen

Für die Puten-Involtini:

2 Putenschnitzel à 200 g	100 g Feta	1 Zitrone
250 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft	50 g schwarze Oliven
2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Pfeffer

Für das Süßkartoffel-Püree:

1 Süßkartoffel	1 Zitrone	100 ml Schlagsahne
75 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Marsala-Möhren:

500 g junge Möhren	1 Zwiebel	1 Zitrone
350 ml Gemüsefond	100 ml Marsala	50 g Butter
2 EL Mehl	1 EL Zucker	Salz, weißer Pfeffer

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Süßkartoffel-Püree Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Süßkartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in reichlich Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft weich kochen. Sahne und Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Süßkartoffeln abschütten und wieder in einen Topf geben. Sahne-Butter-Mischung über den Süßkartoffeln verteilen und stampfen. Püree durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Für die Involtini Oliven fein hacken und Feta zerbröseln. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Nadeln und Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone waschen und Schale abreiben. Oliven, Feta, Rosmarin, Petersilie und Zitronenabrieb vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Putenschnitzel kalt abbrausen und trockentupfen.

Frischhaltefolie auslegen, Putenschnitzel darauf geben, Folie umschlagen und Putenschnitzel plattieren. Anschließend aus der Folie befreien, Feta-Oliven-Masse auf dem Fleisch verteilen und einrollen. Involtini mit Rouladen-Nadeln fixieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Involtini von allen Seiten rundherum scharf anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und Gemüsefond angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten schmoren lassen.

Für die Marsala-Möhren die Möhren schälen, putzen und längs halbieren. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zitrone auspressen. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker hinzufügen und Möhren und Zwiebeln karamellisieren. Mit Gemüsefond und Marsala ablöschen. Bei geringer Hitze circa 10 Minuten schmoren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mehl mit etwas Wasser verquirlen und zum Binden unter die Sauce rühren.

Puten-Involtini mit Feta und Oliven, Süßkartoffel-Püree und Marsala-Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Graziella Macri am 22. November 2016

Thailändisches Puten-Curry, Basmati-Reis, Mandel-Brokkoli

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Putenschnitzel à 160 g	1 Knolle Ingwer à 3 cm	$\frac{1}{2}$ Limette
400 ml Kokosmilch	2 EL Fischsauce	1 EL rote Currypaste
1 TL Zucker	3 EL neutrales Pflanzenöl	

Für den Reis:

200 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------	------------------------------

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	3 EL Mandelblättchen	1 TL feines Salz
------------	----------------------	------------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Für das Putencurry Öl in einem Wok erhitzen und die Currypaste darin anrösten. Ingwer schälen, fein hacken und kurz mitbraten. Kokosmilch angießen, kurz aufkochen und mit Fischsauce, Zucker und dem Saft der Limette abschmecken.

Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen und schnetzeln. In einer Pfanne mit wenig Öl ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Für den Basmatireis diesen in einem Topf mit 400 ml kochendem Salzwasser garen. Hitze herunterschalten und den Deckel mit einem Küchentuch abdichten. Bei schwacher Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für den Brokkoli Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Brokkoli im kochenden Salzwasser für 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und den Brokkoli dazugeben.

Das thailändische Putencurry mit Basmatireis und Mandel-Brokkoli auf Tellern anrichten, mit einigen Röllchen Schnittlauch garnieren und servieren.

Stefanie Both am 01. September 2016

Hack

Cheese-Burger, Rote-Bete-Orangen-Salat, Kürbis-Gratin

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

100 g Kalbshackfleisch	50 g Schweinehackfleisch	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	2 Eier	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gerebelter Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Brötchen:

1 Ei	250 g Speisequark, 20%	300 g Mehl
50 g Zucker	1 Pkg. Backpulver	1 EL helle Sesamsaat
1 EL dunkle Sesamsaat	1 TL getrockneter Rosmarin	1 Prise Salz

Für die Burger-Sauce:

100 g Blauschimmelkäse	200 g Schlagsahne	1 TL flüssiger Honig
1 TL gerebelter Oregano	$\frac{1}{4}$ TL mildes Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	3 Knollen vorg. Rote-Bete
1 Orange	2 EL Milch	4 EL Olivenöl
2 EL heller Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	1 TL Zucker	Chili, Salz, Pfeffer

Für das Kürbis-Lauch-Gratin:

1 Hokkaido-Kürbis	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Zehe Knoblauch
75 g Parmesan	75 g Morbier-Käse	75 g Feta
100 g Schmand	50 ml Olivenöl	30 ml Chiliöl
50 g Paranusskerne	50 g Walnusskerne	5 Stängel Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	30 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Blätter Kopfsalat	1 Rispentomate
---------------------	----------------

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Burger-Brötchen Ei, Mehl, Quark, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz zu einem Teig kneten. Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Sesam und Rosmarin bestreuen. Bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten backen.

Für das Kürbis-Lauch-Gratin Kürbis schälen, entkernen, würfeln und sieben Minuten in gesalzenem Wasser oder in Gemüsefond garen. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Schmand vermengen. Morbier-Käse reiben. Feta würfeln. Nusskerne grob hacken. Kürbis abgießen und abschrecken. Lauch, Kürbis, Nusskerne, Olivenöl, Chiliöl, Parmesan, Feta und Knoblauch vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hälfte der Kürbis-Lauch-Masse in einer Auflaufform verteilen, Kräuter-Schmand darüber geben, andere Hälfte der Kürbis-Lauch-Masse hinein geben und mit Morbier bestreuen. Bei 180 Grad im Ofen für 20 Minuten gratinieren.

Für das Burger-Patty Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Kalbshack, Schweinehack, Eier, Schalotte, Knoblauch und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen und Fleischmasse zu Pattys formen. In einer Grillpfanne Butterschmalz erhitzen und Burger-Pattys von beiden Seiten jeweils drei Minuten braten.

Für die Burger-Sauce Sahne in einer Pfanne erhitzen, bis sie leicht aufschäumt. Zerbröselten

Blauschimmelkäse hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Honig, Oregano und Chili abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rote-Bete-Orangen-Salat Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Rote Bete fein würfeln. Orange schälen und Filets auslösen. Koriander und Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Aus Olivenöl, Balsamico, Senf, Milch, Zucker, Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch und Schalotte eine Vinaigrette herstellen und mit Koriander, Thai-Basilikum, Rote Bete und Orange vermengen.

Für die Garnitur Salatblätter und Tomate waschen. Strunk der Tomate entfernen und Tomate in Scheiben schneiden.

Burger-Brötchen aufschneiden und untere Brötchenhälfte auf Teller geben. Salat und Tomate darauf verteilen. Patty auf Salat und Tomate platzieren, Burger-Sauce darüber geben und mit oberer Brötchenhälfte bedecken. Kürbis-Lauch-Gratin und Rote-Bete-Orangen-Salat dazu anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 21. November 2016

Königsberger Klopse mit Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Klopse:

300 g Rinderhackfleisch	300 g Schweinehackfleisch	4 Sardellenfilets in Öl
4 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Eier	1 EL Dijon-Senf	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 TL Muskatblüten	1 Muskatnuss	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Pochier-Sud:

2 Zwiebeln	1 L Rinderfond	200 ml trockener Weißwein
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	

Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, 2 EL Saft	150 ml Milch	150 ml Schlagsahne
50 g Butter	2 EL Mehl	1 TL Zucker
120 g feine Kapern, in Essig	1 TL Muskatblüten	Salz

Kartoffeln:

250 g festk Kartoffeln	15 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Salz		

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Königsberger Klopse Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen und Schalotten glasig anschwitzen. Toastbrot würfeln, in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit den Fingern zerkleinern. Sardellenfilets fein hacken. Ein Ei trennen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen und Schale abreiben. Rinderhack, Schweinehack, ein Ei, ein Eigelb, Senf, Schalotten, Toastbrot, Sardellen und Petersilie gut miteinander vermengen. Masse mit Muskatblüten, Muskatnuss, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Klopse formen.

Für den Pochier-Sud Zwiebeln abziehen, mit den beiden Nelken spicken und mit Lorbeer, Weißwein und Rinderfond in einem Topf erhitzen. Klopse 20 Minuten in dem Sud gar ziehen lassen. Für die Sauce Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Milch und Sahne angießen. Mit dem Schneebesen so viel Pochier-Sud einrühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Acht Minuten sanft köcheln lassen. Zitrone auspressen. Kapern, Zitronensaft und Zucker zur Sauce geben und fünf Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Muskatblüten abschmecken. Klopse vor dem Servieren in die Sauce geben.

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen, vierteln und im Salzwasser garen. Anschließend abschütten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kartoffeln darin schwenken, Petersilie hinzufügen und mit Salz würzen.

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Pluskwik am 02. November 2016

Kalb-Fleisch-Pflanzerl, Aprikosen-Senf, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Kalbfleischpflanzerl:

300 g Kalbshack	5 Scheiben Toastbrot	150 g Paniermehl
2 Chilischoten	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Orange	1 Ei	50 ml Milch
1 TL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL getrockneter Majoran
2 EL Chilisalز	1 EL Kräutersalz	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Aprikosensenf:

5 getrocknete Aprikosen	1 EL süßer Senf	2 EL Dijon-Senf
-------------------------	-----------------	-----------------

Für den Kartoffelstampf:

350 g mehligk. Kartoffeln	3 Cocktailtomaten	5 getrocknete Tomaten, eingelegt
30 ml Kochsahne	40 ml Tomatensaft	Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz

Für den Gurkensalat:

2 kleine Gurken	1 Chilischote	80 g Erdnüsse
4 EL Weißweinessig	1 TL Fischsauce	3 EL Olivenöl
2 EL Zucker	Kresse	Salz, Pfeffer

Für die Kalbfleischpflanzerl das Toastbrot in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in eine Schüssel geben, die Milch darüber gießen und zugedeckt einweichen lassen. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel bei milder Hitze glasig dünsten. Chilischote entkernen und klein schneiden. In einer Schüssel die Chili mit einem Ei, Senf, dem Abrieb der Orange und Zitrone, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Anschließend mit dem Hackfleisch vermengen, die Zwiebelwürfel und die weichen Brotwürfel dazu geben. Die Petersilie klein hacken und mit dem Majoran unterheben. Fleischmasse mit Kräutersalz und Chilisalز abschmecken.

Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Nun aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen und in dem Mehl wenden.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Pflanzlerl aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Senf die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Beide Senfsorten mit den Aprikosenwürfeln in einer kleinen Schüssel vermengen.

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette Essig, Zucker und 125 Milliliter Wasser in einem Topf aufkochen. Chilischote entkernen, klein hacken und dazugeben. Erdnüsse klein hacken und auch in den Topf geben. Fischsauce dazu geben, vermengen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer abschmecken. Vinaigrette mit Gurkenwürfel vermengen und mit Kresse garnieren.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln mit Tomatensaft und Sahne zu einem Püree stampfen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete und frische Tomaten kleinschneiden und unterheben.

Kalbfleisch-Chili-Pflanzerl mit Aprikosensenf, Tomaten-Kartoffelstampf und Gurkensalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Jakob Wolf am 11. Juli 2016

Meatball-Risotto mit deftiger Beeren-Blitzmarmelade

Für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g Risottoreis	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
125 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüsefond	70 g Parmesan
70 g Butter	12 Safranfäden	Salz, Pfeffer

Für die Marmelade:

50 g Himbeeren	50 g Johannisbeeren	50 g Erdbeeren
1 Zitrone	50 ml trockener Rotwein	30 g brauner Zucker
Chili	Pfeffer	

Für die Meatballs:

100 g Kalbshackfleisch	50 g Schweinehackfleisch	50 g Morbier-Käse
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL getrockneter Oregano
3 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Meatballs Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken, kurz andünsten, danach mit Hackfleisch, Petersilie und Ei vermengen. Mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und zu Bällchen formen. Käsewürfel in die Mitte der Bällchen pressen, sodass der Käse vom Fleisch umschlossen ist. Die Bällchen in einer Pfanne mit Butterschmalz rundum circa acht Minuten scharf anbraten.

Für die Blitzmarmelade Erdbeeren und Johannisbeeren vom Grün befreien und mit Himbeeren, Zucker und Basic Texture in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Mit etwas Abrieb der Zitrone, wenig Zitronensaft, Chili und Pfeffer abschmecken.

Für den Risotto Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem weiteren Topf mit Butter glasig anschwitzen. Reis hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Fond nach und nach angießen und verkochen lassen. Dabei ständig rühren, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt. Parmesan reiben, vor dem Servieren mit Parmesan und Safran abbinden. Salzen und pfeffern.

Den Meatball-Risotto mit Beeren-Blitzmarmelade auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 18. Juli 2016

Thailändischer Schweine-Hackfleisch-Salat, Papaya-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat mit Jasminreis:

300 g Schweinehackfleisch	100 g Jasminreis	4 Thai-Schalotten
2 Frühlingszwiebeln	2 Limetten	2 rote Chilischoten
3 EL Fischsauce	1 $\frac{1}{2}$ TL Palmzucker	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	2 EL neutrales Pflanzenöl

Für den Papaya-Salat:

2 TL getrocknete Garnelen	5 Cocktailtomaten	5 Spargelbohnen
1 große Karotte	3 Zehen Knoblauch	3 rote Thai-Chilischoten
1 grüne Papaya	2 Limetten	1 $\frac{1}{2}$ EL Erdnusskerne
1 $\frac{1}{2}$ EL Fisch-Sauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Palmzucker	

Für die Garnitur:

4 Blätter Kopfsalat	1 EL Langkornreis
---------------------	-------------------

Für den Jasminreis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Jasminreis etwa zehn bis zwölf Minuten quellen lassen, dann restliches Wasser abschütten.

Für die Garnitur Langkornreis ohne Fett in einer Pfanne rösten. Anschließend im Mörser zerkleinern. Salatblätter waschen und trocken schleudern.

Für den Schweinehackfleisch-Salat in einer Pfanne Öl erhitzen und Schweinehackfleisch anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Thai-Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.

Minze, Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischoten abbrausen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein hacken. Limetten auspressen. Schalotten, Frühlingszwiebeln, Minze, Thai-Basilikum, Koriander, Chili und Limettensaft mit Schweinehackfleisch vermengen. Mit Palmzucker und Fischsauce abschmecken. Vor dem Servieren gerösteten Reis auf den Salat geben.

Für den Papaya-Salat Limetten auspressen. Chilischoten abbrausen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein hacken. Spargelbohnen waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und mit Chili, Bohnen und getrockneten Garnelen im Mörser zerkleinern. Erdnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten und ebenfalls im Mörser zerkleinern. Erdnüsse, getrocknete Garnelen, Knoblauch, Bohnen und Chili mit Limettensaft und Fisch-Sauce zu einem Dressing vermengen.

Papaya schälen und Kerne entfernen. Karotte schälen und Enden entfernen. Papaya und Karotte raspeln und mit Dressing vermengen. Tomaten abbrausen, trockenreiben, vierteln, leicht andrücken und ebenfalls unter den Salat heben. Mit Palmzucker abschmecken.

Thailändischen Schweinehackfleisch-Salat mit Jasminreis in Salatblättern anrichten, Papaya-Salat dazu reichen und servieren.

Daniel Greineder am 28. September 2016

Innereien

Dirty Rice mit rotem Coleslaw

Für zwei Personen

Für den Dirty Rice:

150 g Schweine-Hackfleisch	150 g Hühnerleber	2 Scheiben Frühstücksspeck
150 g Basmatireis	1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika	1 Stange Staudensellerie	2 Jalapenos
250 ml Hühnerfond	2 EL Olivenöl	Cajun-Gewürzmischung
Salz	Pfeffer	

Für den roten Coleslaw:

1 Kopf Rotkohl	2 Karotten	100 g kernlose rote Trauben
50 g Pekannüsse	2 EL Apfelessig	50 g Sauerrahm
100 g Mayonnaise	1 Bund Schnittlauch	1 TL Rohrzucker
1 Prise Salz	Pfeffer	

Für den Dirty Rice Basmatireis mit 125 Milliliter Hühnerfond und 250 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Quellen lassen, bis der Reis bissfest ist. Dann mit einer Gabel auflockern und etwas auskühlen lassen.

Frühstücksspeck würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika und Jalapenos waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Staudensellerie putzen und klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Frühstücksspeck dazugeben und knusprig anbraten. Hackfleisch hinzufügen und braun anbraten. Zwiebel, Paprika, Jalapenos und Staudensellerie ebenfalls in die Pfanne geben und anbraten. Hühnerleber kalt abbrausen, trocken tupfen und kurz pürieren. Dann zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Mit restlichem Hühnerfond ablöschen, mit Cajun-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Grün für die Garnitur beiseitelegen, restliche Frühlingszwiebeln und Reis mit Fleisch-Gemüse-Pfanne vermengen.

Für den roten Coleslaw Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, fein reiben und mit Rotkohl vermengen. Trauben waschen, halbieren und ebenfalls hinzufügen. Apfelessig, Sauerrahm, Mayonnaise, Rohrzucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen und mit Rotkohl, Karotten und Trauben vermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls zum Salat geben. Pekannüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, in kleine Stückchen zerbrechen und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Dirty Rice mit rotem Coleslaw auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Daniel Greineder am 26. September 2016

Leber mit Rotwein-Reduktion, Blumenkohl-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Leber:

2 Kalbslebern à circa 125 g
50 g Butter
Salz

2 Schalotten
1 Zweig Rosmarin
Pfeffer

100 g Mehl
neutrales Pflanzenöl

Für die Rotwein-Reduktion:

1 Schalotte
50 g eiskalte Butter
neutrales Pflanzenöl

400 ml halbtr. Rotwein
1 EL Tomatenmark
Salz

200 ml Gemüsefond
1 Zweig Thymian
Pfeffer

Für das Blumenkohl-Sellerie-Püree:

$\frac{1}{2}$ Kopf Blumenkohl
200 g Crème-fraîche

$\frac{1}{2}$ Knollensellerie
Salz

1 Orange
Pfeffer

Für die pochierten Äpfel:

1 rote Chilischote
200 ml Apfelsaft

1 Apfel
1 EL Agavendicksaft

200 ml halbtrockener Weißwein

Für die Garnitur:

bunte Kresse

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Fett in der Fritteuse erhitzen.

Für das Blumenkohl-Sellerie-Püree Blumenkohl waschen und Röschen herausbrechen. Sellerie schälen und würfeln. Sellerie und Blumenkohl in Salzwasser 15 bis 20 Minuten garen. Orange auspressen. Blumenkohl und Sellerie abgießen und mit Crème fraîche und Orangensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb streichen.

Für die pochierten Äpfel den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Chili, Apfelsaft, Agavendicksaft und Weißwein in einem Topf erhitzen und Apfel darin fünf Minuten pochieren.

Für die Leber Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden, in der Fritteuse ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lebern kalt abrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Leber von beiden Seiten scharf anbraten und Butter und Rosmarin hinzufügen. Leber immer wieder mit der Rosmarin-Butter übergießen und gar ziehen lassen.

Für die Rotwein-Reduktion Schalotte abziehen und fein würfeln. Thymian abrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotte glasig anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen, mit Gemüsefond auffüllen, Thymian hinzufügen und einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit eiskalter Butter binden.

Berliner Leber mit Rotwein-Reduktion, Blumenkohl-Sellerie-Püree und pochierten Äpfeln auf Tellern anrichten, mit frittierten Zwiebeln und Kresse garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 24. November 2016

Kalb

Doppelt ummanteltes Kalb-Filet mit Rahm-Kohlrabi

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Kalbsfilet à 320 g	200 g Kalbsbrät	3 Scheiben Tramezzini-Brot
20 g Spinat	1 Zitrone	4 EL Sahne
1 TL Dijon-Senf	2 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Basilikum
3 Zweige Dill	3 Zweige Kerbel	1 Muskatnuss
50 ml Pflanzenöl	1 Prise mildes Chilusalz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Kohlrabi	2 Schalotten	50 g Butter
100 g Sahne	100 g Milch	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Rotwein-Kirsch-Butter:

150 ml trockener Rotwein	100 ml Sauerkirschsaft	1 Zitrone
1 Orange	1 Knolle Ingwer à 2 cm	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
1 EL Puderzucker	60 g kalte Butter	1 Prise mildes Chilusalz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Kalbsfilet Petersilie zupfen und mit Spinat waschen und trockenschleudern. In einem Topf mit kochendem Salzwasser circa zwei Minuten blanchieren, durch ein Sieb abgießen und fein hacken. Basilikum, Kerbel und Dill abbrausen und trockenwedeln. Sahne mit Spinat und Petersilie, Basilikum, Kerbel, Dill, Senf und einigen Zitronenzesten in einer Moulinette zu einer Creme verarbeiten. Einen Esslöffel Kalbsbrät dazugeben und fein pürieren. Übriges Kalbsbrät unterrühren, mit Chilusalz und etwas Muskat abschmecken. Kräftig salzen und pfeffern.

Tramezzini nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen, mit dem Nudelholz plattieren und auf die Breite der Kalbsfilets zuschneiden. Brot etwa drei Millimeter dick mit Brät bestreichen, das Filet auflegen und fest zusammenrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das ummantelte Fleisch rundum kräftig anbraten. Im Ofen circa 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse Kohlrabi schälen und in circa 1x1 Zentimeter dicke Stifte schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten glasig braten. Kohlrabi-Stifte dazugeben und kurz durchschwenken. Milch und Sahne angießen und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt circa zehn Minuten dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie unter das Gemüse rühren.

Für die Rotwein-Kirsch-Butter Puderzucker in einem Topf karamellisieren, mit Wein und Saft ablöschen und auf ein Drittel reduzieren lassen. Stärke mit zwei Esslöffel Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Ingwer schälen, fein reiben und mit Zitronen- und Orangenabrieb zur Sauce geben und circa fünf Minuten abkühlen lassen. Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit Chilusalz abschmecken.

Das doppelt ummantelte Kalbsfilet im Brotmantel mit Rahm-Kohlrabi und Rotwein-Kirsch-Butter auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Wolf am 19. Juli 2016

Gefülltes Kalb-Kotelett mit Kartoffel-Apfel-Stampf

Für zwei Portionen

Für das Kalbskotelett:

2 Kalbskoteletts à circa 200 g	2 Zwiebeln	200 g Preiselbeeren
150 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin	2 EL Zucker
1 Prise Piment-d'Espelette	2 Muskatblüten (Macis)	Butter, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Apfel-Stampf:

6 mittelgroße Kartoffeln	2 süße Äpfel	100 g Korinthen
100 ml Milch	150 g Butter	1 Prise Muskatblüten
1 Prise Zimtpulver	Salz, Pfeffer	

Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	2 Eier	Pankobrösel, Mehl
Butter, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Kalbskotelett die Zwiebeln abziehen, in feine Halbringe schneiden und in heißer Butter anbraten. Mit Zucker karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Preiselbeeren dazugeben und alles einkochen. In die Kalbskoteletts eine Tasche schneiden und mit zwei Dritteln der eingekochten Rotweinzwiebeln füllen. Außenseiten der Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Butter anbraten. Rosmarin und Macis dazugeben. Anschließend das Fleisch mit den Gewürzen circa 25 Minuten bei 150 Grad im Ofen backen. Abschließend mit Piment d'Espelette würzen.

Für den Kartoffel-Apfel-Stampf die Kartoffeln säubern und ungeschält in kleine Stücke schneiden. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch mit Schale klein würfeln. Kartoffeln in kochendes und gesalzenes Wasser geben, nach fünf Minuten die Äpfel hinzufügen. Sobald die Kartoffeln weich sind, Wasser abschütten und auffangen. Milch erhitzen. Butter und die heiße Milch zu den Kartoffeln und Äpfeln geben und stampfen. Sollte der Stampf zu trocken sein, etwas Kartoffelwasser dazugeben. Korinthen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Macis und Zimt würzen. Für den Rosenkohl die Röschen putzen und in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Eier verquirlen und salzen und pfeffern. Röschen zunächst in Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und mit Pankobröseln panieren. Rosenkohl in Butter und Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das mit Rotwein-Zwiebeln gefüllte Kalbskotelett mit dem weihnachtlichem Kartoffel-Apfel-Stampf und dem krossen Rosenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Grischko am 21. Dezember 2016

Kalb-Filet im Kräuter-Mantel, Morchel-Rahm, Bandnudeln

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet	30 g gemischte Kräuter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Morchelrahm:

180 g Morcheln	1 Schalotte	120 ml Kalbsfond
30 ml Weinbrand	60 ml Schlagsahne	30 g kalte Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bandnudeln:

200 g Mehl Typ 00	2 Eier	1 TL Sonnenblumenöl
Mehl	Salz	

In einem Topf für das Kalbsfilet Wasser zum Sieden bringen.

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

Für das Kalbsfilet Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl einreiben und in Kräutern wälzen. In Bratschlauch-Folie und anschließend straff in Alufolie einwickeln. Päckchen in leicht siedendes Wasser geben, aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend bei kleiner Hitze für etwa 20 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden.

Für die Bandnudeln Mehl, Eier, Öl und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig kneten. Arbeitsfläche bemehlen und Teig mit den Händen durchkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen. Dann mit einer Nudelmaschine zu einer flachen Teigplatte verarbeiten. Teig bemehlen und mit dem Messer Bandnudeln schneiden. Bandnudeln in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten bissfest garen. Dann abschütten.

Für den Morchelrahm Morcheln putzen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Schalotte glasig anschwitzen. Morcheln hinzugeben, kurz dünsten und mit Weinbrand ablöschen. Mit Kalbsfond und Sahne auffüllen und Sauce einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit kalter Butter binden.

Pochiertes Kalbsfilet im Kräutermantel mit Morchelrahm und selbstgemachten Bandnudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Both am 13. September 2016

Kalb-Filet mit Haselnuss-Knöpfe, Steinpilze à la crème

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet à 700 g

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

Butter

Salz

Pfeffer

Für die Haselnuss-Knöpfe:

2 Eier

250 g Mehl

3 EL Haselnussmark

50 ml Mineralwasser

3 EL Butter

Muskatnuss, Salz

Für die Steinpilze:

200 g Steinpilze

2 Schalotten

1 Zehe Knoblauch

100 ml Kochsahne

20 ml trockener Weißwein

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Stängel Kerbel

4 Stängel glatte Petersilie

Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

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

Für das Kalbsfilet Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen, Fleisch rundherum scharf anbraten. Dann bei 80 Grad Umluft in den Backofen geben, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Butter erhitzen, Thymian und Rosmarin dazugeben. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in der Pfanne nochmals kurz erhitzen und mit der aromatisierten Butter übergießen.

Für die Haselnuss-Knöpfe Mehl, Eier, Mineralwasser und Haselnussmark mit einem Holzlöffel vermengen. Teig mit Salz und Muskatnuss würzen und über einen Spätzlehobel ins kochende Wasser schaben. Mit einer Schaumkelle abschöpfen. Butter schmelzen und Spätzle kurz in heißer Butter schwenken.

Für die Steinpilze Pilze putzen und halbieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Steinpilze heiß anbraten, dann Hitze reduzieren. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und zu den Steinpilzen geben. Kurz anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen und Kochsahne angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Kalbsfilet mit Haselnuss-Knöpfe und Steinpilzen à la crème auf Tellern anrichten, mit Kerbel und Petersilie garnieren und servieren.

Tobias Beck am 15. September 2016

Kalb-Filet mit Thunfisch-Tatar und Kapern-Äpfeln

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

400 g Kalbsfilet 4 EL Olivenöl Meersalz
Pfeffer

Für die Thunfisch-Creme:

140 g Thunfisch 1 Sardellenfilet 6 Kapern
 $\frac{1}{2}$ Limette 1 Ei 1 EL Crème-fraîche
80 ml Rapsöl 30 ml Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf
 $\frac{1}{2}$ TL Flüssiger Honig rote Pfeffersauce Meersalz
Pfeffer

Für das Thunfisch-Tatar:

150 g Thunfischfilet 1 Sardellenfilet 5 Kapern
 $\frac{1}{2}$ Schalotte 1 Limette 10 ml Limonen-Öl
2 Stängel Oregano 2 Stängel glatte Petersilie Salz
Pfeffer

Für die Kapernäpfel:

6 Kapernäpfel Mehl neutrales Pflanzenöl

Für die Brot-Chips:

200 g Tramezzini-Brot 30 g Butter Salz
Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Wildkräutersalat 2 Kirschtomaten 2 essbare Blüten
 $\frac{1}{2}$ Pomelo Olivenöl neutrales Pflanzenöl

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Pflanzenöl in der Fritteuse erhitzen.

Für das Kalbsfilet Fleisch kalt abbrausen und trockentupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kalbsfilet rundherum scharf anbraten. Im Ofen bei 150 Grad Umluft 17 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist. Fleisch aus dem Ofen nehmen und im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Thunfisch-Creme Limette auspressen. Dosenthunfisch, Sardelle und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und grob ausdrücken. Thunfisch, Sardelle, Kapern, Limettensaft, Ei, Rapsöl, Olivenöl, Dijon-Senf und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren. Crème fraîche und einen Spritzer Pfeffersauce unterrühren und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für das Thunfisch-Tatar Limette auspressen. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, fein würfeln. Kapern und Sardelle abtropfen lassen, klein hacken und mit Thunfisch vermengen.

Schalotte abziehen, fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Oregano und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Oregano, Petersilie und Limonen-Öl unter das Tatar mengen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für die Brot-Chips Tramezzino-Brot rund ausstechen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Tramezzino darin ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die frittierten Kapernäpfel Kapernäpfel abtropfen lassen, mehlieren und in Pflanzenöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur Pomelo schälen und Filets auslösen. Zwei Filets mit Olivenöl marinieren. Kirschtomaten waschen, trockenreiben und ebenfalls frittieren. Wildkräutersalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Kalbsfilet aus dem Kühlschrank nehmen, sehr dünn aufschneiden und als Carpaccio auf Teller legen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Mit Thunfisch-Creme beträufeln. Thunfisch-Tatar in der Mitte platzieren und Wildkräuter und essbare Blüten darauf drapieren. Pomelo, frittierte Kapern und Kirschtomaten darauf legen. Brot-Chips dazu reichen und servieren.

Tobias Beck am 12. September 2016

Kalb-Filet, Zucchini, Pilze, Marsala-Soße, Kartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Kalbsfilet à 250 g	1 Bund Kerbel	1 Bund Thymian
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

70 g große Steinpilze	1 Zucchini	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Orange	1 Zitrone
100 g Schlagsahne	150 ml Kalbsfond	250 ml Marsala
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 große festk. Kartoffel	neutrales Speiseöl	Salz
--------------------------	--------------------	------

Für die Garnitur:

2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie	
-------------------	--------------------------	--

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fett in der Fritteuse erhitzen.

Für das Fleisch Kalbsfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. In Tranchen schneiden und in heißem Olivenöl langsam anbraten. Kerbel und Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und zum Kalbsfilet geben. Fleisch mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und bei 60 Grad im Ofen warm halten.

Für das Gemüse Steinpilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Gemüse darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Marsala-Sauce Zitrone und Orange waschen und jeweils die Schale abreiben. Schalotten abziehen, fein würfeln und in heißem Öl glasig anschwitzen. Mit Marsala ablöschen und reduzieren lassen. Kalbsfond hinzugeben und weiter einkochen. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronen- und Orangenabrieb verfeinern. Bei Bedarf mit etwas Speisestärke abbinden.

Für die Kartoffelchips Kartoffel schälen und in feine Scheiben hobeln. In heißem Fett frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur Rosmarin und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken.

Kalbsfilet, Zucchini und Steinpilze im Wechsel auf Tellern schichten und mit Rosmarin und Petersilie garnieren. Marsala-Sauce um das Türrchen träufeln, Chips dazu anrichten und servieren.

Katrin Papra am 03. November 2016

Kalb-Schnitzel mit Kokos-Cornflakes-Panierung

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Kalbschnitzel à 150 g	150 g Cornflakes	70 g Kokosraspeln
2 Eier	50 g Mehl	4 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

2 Süßkartoffeln	1 Knolle Ingwer à 3 cm	2 EL Wasabi-Paste
50 ml Sahne	100 g kalte Butter	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

2 Gurken	1 rote Chili	1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 Stange Zitronengras	50 g Erdnüsse	30 ml Weißweinessig
1 EL Fischsauce	60 g Zucker	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Prise feines Salz		

Für die Garnitur: 1 Limette

Für die Schnitzel diese waschen, trockentupfen und kräftig salzen und pfeffern. Aus Mehl, aufgeschlagenem Ei und Cornflakes mit Kokos eine Panierstraße aufstellen. Schnitzel salzen und pfeffern und dann in Mehl, Ei und anschließend in Kokos-Cornflakes panieren.

Für das Püree die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser circa 15 Minuten kochen. Die Würfel abgießen und mit der Sahne, Wasabi-Paste, Salz und Pfeffer kräftig ausmischen. Mit eiskalter Butter cremig rühren.

Für das Dressing Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. In einem Topf 100 Milliliter Wasser, Zucker, Chili, Essig, angedrücktes Zitronengras und Ingwer aufkochen und auf ein Drittel einkochen lassen. Mit Fischsauce, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Dressing durch ein Sieb passieren, Gurken waschen, schälen und fein würfeln. Mit dem Dressing vermengen und zehn Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und hacken. Zum Gurkensalat geben.

Schnitzel in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz beidseitig circa eine Minute goldgelb ausbacken.

Das Wiener Schnitzel mit Kokos-Cornflakes-Panierung, Süßkartoffel-Wasabi-Püree und asiatischem Gurkensalat auf Tellern anrichten, mit Limette garnieren und servieren.

Jakob Wolf am 18. Juli 2016

Risotto milanese, Zucchini, Möhren, Kalbsbries, Parmesan

Für zwei Personen

Für das Risotto milanese:

200 g Risotto-Reis	1 Karotte	1 Zucchini
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	100 g Parmesan, am Stück
750 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie
0,1 g Safranfäden	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kalbsbries:

150 g Kalbsbries, küchenfertig	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Parmesan-Gitter:

200 g Parmesan

Für die Garnitur:

1 Trüffel	1 EL Butter
-----------	-------------

Kalbsbries von Fett und Sehnensträngen befreien und zwei Stunden vor der Zubereitung wässern. Für das Risotto in einem Topf Gemüsefond erwärmen.

Für das Parmesan-Gitter Ofen auf 120 Grad Oberhitze vorheizen.

Für das Risotto Karotte schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Strunk entfernen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Zucchini darin andünsten. Reis dazugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Flüssigkeit reduzieren lassen. Safran hinzugeben. Fond nach und nach angießen und Risotto unter Rühren bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Vor dem Servieren Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Petersilie garnieren.

Für das Parmesan-Gitter Parmesan fein reiben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Bei 120 Grad 5 Minuten im Ofen backen und anschließend auskühlen lassen.

Für das Kalbsbries Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kalbsbries gründlich unter fließendem Wasser abbrausen, trocken tupfen und klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch hinzufügen und Kalbsbries scharf anbraten. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie unterheben.

In einer Pfanne Butter schmelzen und Trüffel fein in die Butter hobeln.

Risotto milanese mit Zucchini und Möhren mit gebratenem Kalbsbries auf Tellern anrichten, mit der Trüffel-Butter übergießen, Parmesan-Gitter darauf anrichten und servieren.

Francesco Mele am 12. September 2016

Wiener Schnitzel mit Gurken-Salat und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel	150 g Semmelbrösel	2 Eier
50g Mehl	1 Zitrone	200 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Schalotte	5 EL. Sahne
2 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

200 g Drillinge	2 Scheiben Speck	1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund glattes Petersilie	Salz
Pfeffer		

Für die Schnitzel das Fleisch waschen, trockentupfen und mit einem Tropfen Öl zwischen zwei Folien plattieren. Das Fleisch salzen und pfeffern. Aus Mehl, mit Sahne verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße erstellen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann in gewürztem Ei und abschließend mit den Semmelbröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Für den Gurkensalat die Gurke schälen, in Streifen schneiden, mit Salz und etwas Zucker verkneten und beiseite stellen. Schalotte abziehen und klein schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sahne, Essig, Dill und Schalotte über die angeprägten Gurken geben.

Für die Bratkartoffeln Speck fein würfeln, Zwiebel abziehen und fein hacken. Miteinander in der Pfanne anbraten und heraus nehmen. Butterschmalz in die Pfanne geben und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln goldgelb braten. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind, Speck und Zwiebeln unterheben.

Schnitzel in der Pfanne mit Butterschmalz circa drei Minuten goldgelb ausbacken.

Butterschmalz in die Pfanne geben und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln goldgelb braten. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind, Speck und Zwiebeln unterheben.

Das Wiener Schnitzel mit Gurkensalat und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, Zitronenspalte dazu reichen und servieren.

Katrin Papra am 26. Oktober 2016

Lamm

Kräute-Lamm-Filet mit Sommerkohl, Süßkartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	3 Zweige Minze
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffelwürfel:

1 Süßkartoffel	3 Frühlingszwiebeln	Butter, Salz, Pfeffer
----------------	---------------------	-----------------------

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	10 g Sommer-Trüffel	30 g Butter
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch die Lammfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl aufstellen und andrückten Knoblauch und Rosmarinzweige hineingeben. Lammfilets in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten rundherum braten.

Für den Spitzkohl in einem Topf Öl erhitzen. Spitzkohl in feine Streifen schneiden, ca. 100 g davon in einem Topf erhitzen und warten bis der Kohl zusammenfällt. Butter unterrühren und mit Trüffel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Würfel die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne in aufgeschäumter Butter mit gehackten Frühlingszwiebeln goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken-Thymian und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit etwas Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft verquirlen und über das Lamm geben.

Das Kräuter-Lammfilet mit getrüffeltem Sommerkohl und Süßkartoffel-Würfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hölker am 07. Juli 2016

Lamm-Döner, Bulgur-Salat, Gurke-Minz-Dip, Knoblauch-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammlachse à 200 g	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
10 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Shawarma-Gewürz	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gem. Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
Chili	Salz	

Für das Döner-Brot:

3 Eier	250 g Speisequark, 20%	20 ml Milch
300 g Mehl	50 g Zucker	1 Pkg. Backpulver
2 EL helle Sesamsaat	2 EL dunkle Sesamsaat	2 TL gem. Kreuzkümmel
1 Prise Salz		

Für den Bulgur-Salat:

150 g feiner Bulgur	$\frac{1}{2}$ Kopf Chinakohl	2 Fleischtomaten
3 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	5 Radieschen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Granatapfelkerne	20 g Erdnusskerne
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurke-Minz-Dip:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone	400 g Naturjoghurt
1 Bund Minze	1 TL getrocknete Minze	1 EL Olivenöl
Salz		

Für die Knoblauch-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	100 g Joghurt (3,5%)
150 g Saure Sahne	3 EL Tahina	1 TL Paprikamark
2 TL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für Füllung und Garnitur:

100 g Rotkohl	1 Gurke	1 Rispen tomate
1 gelbe Peperoni	1 grüne Peperoni	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig	Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Für den Bulgur-Salat Bulgur waschen und 20 Minuten in 300 Milliliter Wasser gar kochen. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Schalotte abziehen und würfeln. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone auspressen. Bulgur in ein sauberes Küchentuch geben und auspressen. Bulgur, Chinakohl, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Schalotte, Radieschen, Granatapfelkerne, Erdnusskerne, Petersilie, Minze und Koriander miteinander vermengen. Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Döner-Brot Mehl, Quark, zwei Eier, Backpulver, Zucker, eine Prise Salz und Kreuzkümmel zu einem Teig kneten, in Stücke unterteilen, runde Brötchen formen und diese im Ofen bei 160 Grad circa 15 bis 20 Minuten backen. Ein Ei trennen. Eigelb mit Milch und einem Esslöffel Wasser verquirlen.

Brötchen nach zehn Minuten Backzeit mit dem Mix bepinseln, mit Sesam bestreuen und zu

Ende backen. Anschließend kurz auskühlen lassen, dann eine Tasche in das Brot schneiden.

Für das Fleisch Lammlachse kalt abbrausen und trockentupfen. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zwiebel fein reiben, Knoblauch pressen. Paprikapulver, Chili, Shawarma-Gewürzmischung, Zimt, Kreuzkümmel, Koriandersamen, acht Esslöffel Öl, Knoblauch und Zwiebeln miteinander vermengen, Fleisch damit marinieren und durchziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen und das Lamm circa vier Minuten braten. Im Ofen bei 140 Grad 15 Minuten fertig garen. Dann mit Salz würzen und in feine Streifen schneiden.

Für den Gurke-Minz-Dip Gurke schälen und raspeln. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Joghurt, frische und getrocknete Minze, Olivenöl und ein Esslöffel Zitronensaft miteinander verrühren und mit Salz abschmecken. Gurkenraspel unter den Joghurt heben.

Für die rote Knoblauch-Sauce Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt, Saure Sahne, Tahina und 50 Milliliter kaltes Wasser mit dem Schneebesen glattrühren. Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikamark und Tomatenmark hinzufügen, alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die restliche Füllung Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Olivenöl, Essig, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Rotkohl, Gurke, Tomate und Peperoni mit Dressing vermengen.

Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

Döner-Brot mit Lammstreifen, Bulgur-Salat, Gurke-Minz-Dip, roter Knoblauch-Sauce und dem Rohkost-Salat befüllen und auf Tellern anrichten. Mit Zitronenspalten garnieren, beide Saucen extra dazu reichen und servieren.

Christian Stübinger am 22. November 2016

Lamm-Karree, Fenchel-Safran-Gemüse, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

2 Lammkarrees à 200 g 4 EL neutrales Öl Salz
Pfeffer

Für die Gratiniermasse:

150 g weiche Butter 100 g Semmelbrösel 1 Zitrone
1 Orange 1 Knoblauchzehe 1 Prise Oregano
4 Zweige glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

2 Knollen Fenchel 4 Karotten 5 Schalotten
1 Knoblauchzehe 2 getrocknete Chilis 50 ml Gemüsefond
1 TL Fenchelsamen 12 Safranfäden 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Kartoffeln:

10 Drillingskartoffeln 3 Zweige Rosmarin 4 EL Olivenöl
1 TL Meersalz

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch die Karrees waschen, trockentupfen und die Rippenknochen mit einem kleinen Messer vom Fleisch schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne mit Öl rundum kross anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen etwa 20 Minuten fertig garen.

Für die Gratiniermasse Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Einige Orangen- und Zitronenzesten reißen, Knoblauch abziehen, andrücken und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orangen- und Zitronenzesten mit Knoblauch und Petersilie zur Butter geben und mit Salz abschmecken. Von der Kräuterbutter zwei Esslöffel wegnehmen und beiseite stellen. Semmelbrösel, unter die Butter rühren und abkühlen lassen.

Für das Gemüse Karotten schälen und von den Enden befreien. Fenchel in Scheiben hobeln, längs halbieren und in drei Zentimeter breite Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsefond ablöschen. Fenchelsamen, Safran, getrocknete Chilis und in Scheiben geschnittenen Knoblauch dazugeben und circa 20 Minuten garen.

Für die Kartoffeln die Drillingskartoffeln waschen und etwa zehn Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser vorgaren. Herausnehmen, halbieren und mit reichlich Rosmarin, Salz und Olivenöl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und weitere zehn Minuten im Ofen rösten.

Ofengrill einschalten, Lamm mit der Gratiniermasse belegen und circa sieben Minuten goldbraun überbacken.

Das gratinierte Lammkarrees mit Fenchel-Safran-Gemüse und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Papra am 27. Oktober 2016

Lamm-Koteletts, Rotwein-Reduktion, Caponata, Polenta

Für zwei Personen

Für die Lamm-Stielkoteletts:

6 Lamm-Stielkoteletts à 80 g 1 Zehe Knoblauch Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Rotwein-Reduktion:

1 Schalotte 500 ml trock. Rotwein 1 Zweig Rosmarin
1 EL Zucker Salz Pfeffer

Für die Caponata:

1 Aubergine 1 rote Paprika 1 gelbe Paprika
1 Rote Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Dose Tomaten, in Stücken
2 EL Kapern 10 schwarze Oliven 50 ml dunkler Balsamico-Essig
2 EL flüssiger Honig 1 Bund Thymian Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

125 g Instant-Polenta 500 ml Gemüsefond Olivenöl, Salz, Pfeffer

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für die Lamm-Stielkoteletts Fleisch kalt abwaschen, trockentupfen und plattieren. Knoblauch abziehen und andrücken. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch hinzufügen und Lamm bei starker Hitze auf jeder Seite circa zwei Minuten braten. Auf einen Teller geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad warmhalten.

Für die Polenta Gemüsefond aufkochen. Instant-Polenta mit einem Schneebesen einrühren und eine bis zwei Minuten aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine mit Öl bepinselte Auflaufform geben. Auskühlen lassen. Anschließend runde Kreise ausstechen. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und Polenta-Taler von beiden Seiten anbraten.

Für die Caponata Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Aubergine waschen, Enden entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und Aubergine hellbraun anbraten. Paprika, Zwiebel und Knoblauch zugeben, salzen, pfeffern und mit Balsamico-Essig ablöschen. Dosentomaten und Thymian untermischen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten schmoren. Oliven und Kapern zugeben und weitere fünf Minuten ohne Deckel ziehen lassen. Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotwein-Reduktion Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Zucker bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, Schalotte hinzufügen und weich dünsten. Hitze erhöhen und mit Rotwein ablöschen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, ebenfalls in den Topf geben und Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Rosmarin entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lamm-Stielkoteletts mit Rotwein-Reduktion, Caponata und gebratener Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Graziella Macri am 21. November 2016
par Graziella Macri

Lamm-Lachs mit Macadamia-Kruste, Kartoffel-Rosette

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachs, á 300 g
1 Zehe Knoblauch
Salz

1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl
Pfeffer

1 Zweig Thymian
3 EL Butter
Salzflocken

Für die Macadamia-Kruste:

20 g gehackte Macadamianüsse
20 g Panko-Mehl
1 TL Worcestersauce

15 g Macadamiacreme
30 g Semmelbrösel
1 TL Kräuter der Provence

10 g gemahlene Mandeln
1 TL gemahlener Majoran
60 g Butter

Für die Kartoffel-Rosette:

2 große, festk. Kartoffeln
Salz

50 g Butter
Pfeffer

1 Muskatnuss

Für das Estragon-Öl:

50 g Estragon

50 g Olivenöl

Salz

Für die Nuss-Kruste Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Lammfleisch einen zweiten Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Lammlachse ungewürzt in Öl von beiden Seiten heiß anbraten. Anschließend mit dem Fleischthermometer in den Ofen geben. Circa 20 Minuten bis zu 53 Grad Kerntemperatur garen. Für die Kartoffelrosetten zwei Kartoffeln schälen und mit einem Gurkenhobel dünn aufschneiden. In einer Pfanne rosettenförmig anlegen. In etwas Butter von beiden Seiten braten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Nusskruste Worcestersauce, Majoran, Kräuter der Provence, Butter, Semmelbrösel, Panko-Mehl, gemahlene Mandeln, Macadamiacreme und Macadamianüsse in einer Schüssel vermengen, plattieren und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten backen. Den Estragon zusammen mit dem Olivenöl in den Standmixer geben und mixen, danach etwas salzen. Das Öl durch ein feines Sieb durchpressen und die Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Anschließend Schüssel ins Eiswasser stellen.

Für die Lammlachse Butter in die Pfanne geben und Knoblauch abziehen. Lamm mit dem angebrückten Knoblauch und Rosmarin- und Thymianzweig in der Pfanne schwenken. Anschließend die Lammlachse herausnehmen und kurz ruhen lassen. Danach ein schönes Stück schräg anschneiden. Die Nusskruste nun jeweils auf der angebratenen Seite andrücken.

Die Kartoffel-Rosette mit Lammlachs und Estragon-Öl auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit Salzflocken würzen und anschließend servieren.

Tobias Beck am 25. August 2016

Surf and Turf von Garnele, Lamm, Kürbis-Ingwer-Schaum

Für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

300 g Lammlachs	4 Riesengarnelen	1 rote Chilischote
1 Orange	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig Majoran	50 g Butter	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	2 Schalotten	3 Limetten
80 g Parmesan	750 ml Gemüsefond	300 ml halbtr. Weißwein
50 g Butter	50 g gemahlene Mandeln	1 Bund glatte Petersilie
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kürbis-Ingwer-Schaum:

600 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	50 g Ingwer
300 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch	150 ml halbtr. Weißwein
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter	100 ml dunkler Balsamico-Essig	100 ml Olivenöl
50 g Himbeermark	1 EL mittelscharfer Senf	2 EL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne	1 Kästchen Shiso-Kresse
------------------	-------------------------

Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für das ‚Surf and Turf‘ Lammlachs kalt abbrausen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin, Thymian und Majoran abbrausen, trockenwedeln, Nadeln und Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und Lamm darin von allen Seiten scharf anbraten. Butter und Kräuter hinzufügen und Lamm immer wieder mit der Kräuterbutter übergießen. Anschließend bei 80 Grad im Ofen 15 Minuten garen. Lamm vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Garnelen putzen und kalt abbrausen. Dann in der Pfanne, in der zuvor das Lamm gebraten wurde, glasig anbraten. Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und klein hacken. Orange waschen und Schale abreiben. Garnelen mit Orangenabrieb und Chili verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Für das Risotto Schalotten abziehen und fein würfeln. Schale der Limetten abreiben und Saft einer Limette auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Parmesan fein reiben. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen und Schalotten glasig anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Gemüsefond nach und nach angießen, bis der Reis bissfest gegart ist. Parmesan und Butter unterrühren. Limettenabrieb und -saft, Petersilie und gemahlene Mandeln pürieren und unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kürbis-Ingwer-Schaum Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kürbis waschen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebeln und Kürbis scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond angießen und einkochen lassen. Kokosmilch hinzufügen. Ingwer schälen, fein reiben und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles durch ein Sieb streichen und vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Wildkräutersalat Wildkräuter putzen, waschen und trockenschleudern. Balsamico, Olivenöl, Himbeermark, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer zu einem Dressing mixen und mit den Wildkräutern vermengen.

Für die Garnitur Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 'Surf and Turf' von Garnele und Lammlachs mit Kürbis-Ingwer-Schaum, Limetten-Petersilien-Risotto und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen und Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 21. November 2016

Meer

Paella

Für zwei Personen

Für die Paella:

150 g Hähnchenbrust	1 Rotbarbenfilet á 150 g	3 küchenfertige Sepiatuben
150 g Miesmuscheln (Schale)	10 küchenfertige Garnelen	5 Kaisergranat (Schale, Kopf)
2 große Chorizo-Würste	150 g Risotto Reis	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	60 g tiefgekühlte Erbsen	3 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	2 Zitronen	50 g Butter
750 ml Gemüsefond	250 ml trockener Weißwein	1 Bund Petersilie
1 Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ TL Safranpulver	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Paella Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust waschen und in Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, vom Kern befreien und würfeln. Knoblauch und Schalotten abziehen und in kleine Stücke schneiden. Nun das Fleisch anbraten, danach Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und solange dünsten, bis die Zwiebeln glasig werden. Danach den Reis in die Pfanne geben, kurz mit anbraten und anschließend mit etwas Weißwein ablöschen. Den Fond darüber gießen und Safranpulver hinzugeben.

Paella etwa 17 min köcheln lassen, währenddessen die Muscheln in einem Topf in etwas Wein köcheln lassen, bis sie sich öffnen. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Rotbarbenfilet abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sepiatuben abspülen und in Ringe schneiden. Anschließend zusammen mit den Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend zum Reis in die Paella-Pfanne geben.

Nach etwa 20 Minuten die Erbsen in die Paella unterheben.

Nun die Chorizo häuten, kleinschneiden und gemeinsam mit dem Kaisergranat im Ganzen in einer separaten Pfanne anbraten. Danach Alufolie darüber breiten und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend Kaisergranat mit Chorizo in die große Paella-Pfanne geben und vermengen. Ebenso die Muscheln hinzugeben. Die Paella mit etwas Butter abschmecken.

Zum Anrichten Petersilie und Kerbel kleinhacken und die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Paella auf Tellern anrichten. Einige Zitronenscheiben dazu geben, mit Petersilie und Kerbel garnieren und servieren.

Jakob Wolf am 13. Juli 2016

Rind

Beef-Tatar mit Kartoffel-Chips und Thai-Spargel

Für zwei Personen

Für das Beef-Tatar:

1 Rinderfilet à 400 g	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chili
20 g eingel. Sushi-Ingwer	1 EL Sweet Chili Sauce	2 EL trockener Sherry
5 EL Sojasauce	4 TL weißer Sesam	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Sesamöl	3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Orangen-Hollandaise:

$\frac{1}{2}$ Orange	1 Kardamomkapsel	3 Eier
120 g Butter	1 EL Zucker	1 EL weißer Portwein
1 Prise grobes Meersalz	weißer Pfeffer	Pfeffer

Für den Thai-Spargel:

150 g Thai-Spargel	1 EL Pinienkerne	1 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelchips:

2 Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz
--------------	----------------------------------

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Für das Beef Tatar das Filet waschen, trockentupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili längs halbieren, entkernen, Ingwer und Chili fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken wedeln und in Röllchen schneiden. Tatar mit den Ingwer, Chili, Schnittlauch, Chilisaucen, Sesamöl, Sherry und Sojasauce in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chips Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in kaltes Wasser geben, abgießen und auf einem Küchentuch trocknen. Kartoffelscheiben portionsweise für circa eine Minute frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Für die Hollandaise eine Orange waschen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen und Kardamom andrücken. Butter in einem Topf schmelzen. Ein Teelöffel Orangenschale und Kardamom in der Butter circa fünf Minuten ziehen lassen.

Für das Gemüse den Thai-Spargel waschen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in circa einen Zentimeter große Stücke schneiden. Spargel in einer Pfanne mit Sesamöl zwei Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangenbutter durch ein feines Sieb in ein Schälchen passieren. Eier trennen und drei Eigelb, zwei Esslöffel Orangensaft und Portwein in einem Schlagkessel über einem Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Flüssige Orangenbutter und Zucker unterschlagen. Mit Salz, weißem und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Kartoffelscheibchen erneut in das heiße Fett geben und goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchentuch abtropfen lassen. Kräftig salzen.

Sesam und geröstete Pinienkerne in je einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das asiatische Beef-Tatar mit Kartoffelchips, Thai-Spargel und Orangen-Hollandaise auf Tellern anrichten, das Tatar mit Sesam und den Spargel mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Christian Hölker am 18. Juli 2016

Mexikanische Tacos mit Pico de gallo und Guacamole

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rindersteaks à 180 g 1 TL Kreuzkümmel 1 TL Koriandersamen
3 EL neutrales Pflanzenöl 1 TL Meersalz

Für die Salsa:

2 große Tomaten 1 rote Chili 2 Frühlingszwiebeln
 $\frac{1}{2}$ Limette $\frac{1}{4}$ Bund Koriander 1 EL Olivenöl

Für die Guacamole:

1 Avocado 1 kleine Tomate $\frac{1}{4}$ Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Limette $\frac{1}{4}$ Bund Koriander 2 EL Chilisauc
 $\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Für die Fladen:

75 g Maismehl 90 g Mehl $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
25 ml Rapsöl 4 EL neutrales Öl $\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für die Garnitur:

1 Romana-Salat 2 EL Chilisauc

Für die Fleischfüllung Kreuzkümmel, Koriander und Salz in einem Mörser stoßen. Das Rindfleisch waschen, trockentupfen, halbieren und mit der Gewürzmischung einreiben. Etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Für die Salsa Tomaten waschen, trocknen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen, Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und beides fein würfeln. Limette auspressen und den Saft mit Tomate, Chili und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel verrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein wiegen und dazugeben. Olivenöl angießen leicht flüssig wird.

Für die Guacamole die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Die Avocado grob würfeln. Tomate waschen, trocknen und grob hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Limette auspressen und den Saft mit Tomaten und Zwiebeln, Chilisauc und Salz verrühren.

Für die Tortillafladen Maismehl, Mehl, Backpulver und Salz in einer Küchenmaschine miteinander verkneten. Langsam 100 ml Wasser und Rapsöl hinzufügen. Etwa 10 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Teig herausnehmen und in ca. 12 Stücke teilen. Zu Kugeln rollen und weitere 10 Minuten unter einem Geschirrtuch ruhen lassen. Kugeln mit einem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen und in einer Pfanne mit neutralem Öl ca. 1 Minute von beiden Seiten braten.

Fleisch in einer Grillpfanne mit wenig Öl ca. 6 Minuten von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch quer in Streifen schneiden. Tortillafladen mit einigen Salatblättern belegen, Fleisch, Guacamole und Salsa daraufgeben und mit Chilisauc beträufeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und über die Guacamole streuen.

Die mexikanischen Tacos mit Pico de gallo und Guacamole gerollt oder offen servieren.

Stefanie Both am 29. August 2016

Pochiertes Rinder-Filet, Steinpilz-Polenta, Steinpilze

Für das pochierte Rinderfilet:

3 Rinderfilets à 180 g	2 Zehen Knoblauch	2 Zitronen
3 Sardellenfilets	8 Kapern, in Salzlake	65 ml Haselnussöl
65 ml Apfelsaft	65 ml Sojasauce	2 EL flüssiger Honig
1 EL schwarze Sesamsaat	1 Bund Zitronenthymian	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Maisstärke	Salz	Pfeffer

Für die Steinpilz-Polenta:

80 g weiße Polenta	1 TL Steinpilzmehl	2 Schalotten
250 ml Gemüsefond	65 ml Schlagsahne	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die gebratenen Steinpilze:

4 große Steinpilze	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Steinpilz-Polenta Schalotten abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, Steinpilzmehl anrösten, Schalotten hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Polenta und Rosmarin hinzufügen. Gemüsefond angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta bei geringer Hitze unter häufigem Rühren circa 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren 1 EL Butter und Schlagsahne unter die Polenta rühren.

Für das pochierte Rinderfilet Knoblauch abziehen und fein hacken. Kapern abgießen und hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen zupfen. Zitronen waschen, abtrocknen und Schale abreiben.

Knoblauch, Kapern, Zitronenschale, Haselnussöl, Apfelsaft, Sojasauce, Honig, Sesam und Thymian in einer Pfanne aufkochen. Sud mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Rinderfilets kalt abbrausen, trockentupfen, parieren und in den Sud geben. Temperatur reduzieren, der Sud darf nicht mehr kochen. Rinderfilet wenden, mit Sardellenfilets belegen, Deckel auf die Pfanne geben und Fleisch bei geringer Hitze 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Fleisch aus dem Sud nehmen, Sud durch ein Sieb gießen, auffangen, zurück in die Pfanne geben und mit Maisstärke binden.

Für die gebratenen Steinpilze Pilze putzen und klein schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und vor dem Servieren über die Pilze streuen.

Pochiertes Rinderfilet mit Rinder-Sud, Steinpilz-Polenta und gebratenen Steinpilzen auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 13. September 2016

Rinder-Filet mit Balsamico-Zwiebel-Soße und Polenta

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à ca. 200 g	2 Zweige Thymian	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	150 g kalte Butter	100 ml Rotwein
30 ml Balsamico-Essig	2 TL Zucker	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Polenta:

100 g Instant Polenta	50 g Parmesan	100 ml Kalbsfond
1 Schuss Olivenöl	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für die Knoblauchbutter:

2 Knoblauchzehen	100 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Schuss Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Rinderfilet dieses waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet mit Thymianzweigen darin anbraten. Anschließend Rinderfilet im vorgeheizten Ofen für etwa zehn bis zwölf Minuten weitergaren.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren und Zwiebeln darin schwenken. Mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta Kalbsfond in einem Topf mit 300 Milliliter Wasser verdünnen, mit Salz würzen und aufkochen lassen. Polenta hineingeben und cremig rühren. Parmesan reiben und dazugeben. Einen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit etwas Muskatnuss abschmecken.

Für die Knoblauchbutter Pfeffer und Meersalz in einem Mörser fein stampfen. Butter und Olivenöl leicht erwärmen, nicht flüssig werden lassen und vermengen. Knoblauch häuten, fein hacken und unterheben. Rosmarin waschen, trockentupfen, Nadeln kleinhacken und untermengen. Salz und Pfeffer aus dem Mörser ebenfalls unterheben und alles zu einer homogenen Masse rühren. Das Rinderfilet mit Balsamico-Zwiebel-Sauce und Polenta mit Knoblauchbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Francesco Mele am 04. August 2016

T-Bone-Steak mit Gremolata und gebratenen Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 T-Bone-Steaks á 600 g Butterschmalz

Für die Gremolata:

3 Knoblauchzehen 2 Zitronen $\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse

1 Bund Petersilie Salz Pfeffer

Für die Kartoffeln:

400 g neue Kartoffeln 1 Bund Basilikum Fleur de sel

Olivenöl

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Steak dieses waschen, trockentupfen und am Fettrand einschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steak von jeder Seite drei Minuten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen für etwa zehn Minuten nachgaren.

Für die Kartoffeln Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Kartoffeln säubern und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben im Wok anbraten und leicht salzen. Etwa zehn Minuten garen.

Für die Gremolata die Schale von den Zitronen reiben. Petersilie und Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Blätter kleinhacken und mit Abrieb der Zitrone vermengen. Knoblauch abziehen, kleinhacken und dazugeben. Eine der abgeriebenen Zitronen halbieren, auspressen und je nach Geschmack den Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse nochmals gut vermengen.

Kurz vor Ende der Garzeit der Kartoffeln Basilikum waschen, trockentupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Basilikumblätter grob hacken, zu den Kartoffeln in den Wok geben und durchschwenken.

Steak aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Das Bistecca alla Fiorentina (T-Bone-Steak) mit Gremolata und gebratenen neuen Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Francesco Mele am 03. August 2016

T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish

Für das T-Bone-Steak:

2 T-Bone-Steaks à 500 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butter	4 EL Olivenöl
1 TL Meersalz	1 TL Schwarze Pfefferkörner	

Für die Fries:

1 große Süßkartoffel	1 Ei	1 EL Honig
1 TL Senf	3 EL Panko-Brösel	3 EL Mehl
20 ml Milch		

Für die Mango-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Thai-Mango	1 Zitrone	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	125 ml Maiskeimöl	2 EL Weißweinessig
1 Prise Kalahari-Salz		

Für das Relish:

1 Maiskolben	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Tomaten
1 EL Tomatenmark	40 ml Gemüfefond	$\frac{1}{2}$ TL Balsamico
5 Zweige Basilikum	1 Msp. geräuchertes Chilipulver	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Eine Fritteuse auf 180 Grad und den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Fries die Süßkartoffeln schälen, in 1x1 cm breite Stifte schneiden und mit Wasser abspülen. Aus Mehl, mit Honig, Milch und Senf verquirltem Ei und Panko-Bröseln eine Panierstraße aufstellen. Kartoffelsticks auf Küchentrepp trocknen, getrocknete Kartoffelsticks panieren und in der Fritteuse goldgelb frittieren.

Für die Mayonnaise Senf und 1 Eigelb in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Öl kontinuierlich unterschlagen und zu einer cremigen Mayonnaise rühren. Essig und Saft einer halben Zitrone einrühren und kräftig salzen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Mangowürfel unter die Mayonnaise heben und mit einem Stabmixer aufmixen. Für den Relish die Maiskolben waschen und über einer Schüssel mit einem Messerrücken die Kerne abschaben. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Mais und Knoblauch ca. 3 Minuten anrösten. Tomaten waschen, grob hacken und dazugeben. Basilikumzweige abbrausen, trockenwedeln und abgedeckt 5 Minuten bei leichter Hitze mitköcheln. Basilikum entfernen und das Maisrelish mit Tomatenmark, Fond, Balsamico, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch das Steak in einen Gefrierbeutel geben, ein paar zerstoßene schwarze Pfefferkörner, eine angedrückte Knoblauchzehe mit Schale, Thymian, Rosmarin und etwas Olivenöl dazugeben, den Beutel gut verschließen und die Aromaten in das Fleisch einmassieren. Kurz ruhen lassen.

Eine Pfanne stark erhitzen und den Beutelinhalt darin ca. 3 Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Butter in der Pfanne aufschäumen und das Fleisch damit glasieren. Das Steak auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen, mit Kräutern und Knoblauch belegen und die Butter aus der Pfanne darüber gießen. Im Ofen ca. 15 Minuten nachgaren und vor dem Servieren ruhen lassen. Das Fleisch mit Fleur de Sel würzen.

Das T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish und Mango-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hölker am 06. Juli 2016

Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Gratin und Rotkraut

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

500 g Roastbeef	3 Schalotten	2 Gemüsezwiebeln
200 ml Rinderfond	100 ml Bier	50 g kalte Butter
1 TL scharfer Senf	Stärke	Doppelgriffiges Mehl
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelgratin:

200 g festk. Kartoffeln	100 g Bergkäse	100 g Schlagsahne
50 ml Milch	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Rotkraut:

300 g Rotkraut	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Orange	1 Apfel	100 ml trock. Rotwein
50 ml dunkler Portwein	200 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft
1 EL Preiselbeermarmelade	10 g Zucker	1 Prise Zimtpulver
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. In einer Fritteuse Fett erhitzen.

Für das Kartoffelgratin Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Auflaufform schichten. Sahne, Milch, Lorbeer, geriebene Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen und über die Kartoffeln gießen. Bergkäse reiben, Gratin bestreuen und bei 180 Grad Umluft circa 20 Minuten gratinieren.

Für das Rotkraut Zitrone auspressen. Rotkraut waschen, fein hobeln und mit Zitronen- und Orangensaft sowie einer Prise Salz ordentlich verkneten. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Orange waschen, Schale abreiben und Filets auslösen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein reiben. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Wein, Portwein und Fond ablöschen, Rotkraut unterheben und Apfel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zimtpulver und Orangenabrieb abschmecken und vor dem Servieren Preiselbeermarmelade unterheben. Nach Belieben mit Orangenfilets garnieren.

Für den Zwiebelrostbraten Fleisch kalt abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite mit Mehl bestäuben, eine mit Senf bestreichen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Fleisch auf der Mehlseite scharf anbraten, dann kurz auf die Senfseite drehen und anschließend bei 100 Grad im Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist.

Für die Biersauce Bratensatz in der Pfanne mit Bier ablöschen. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rinderfond angießen. Reduzieren lassen, mit Speisestärke binden und kalte Butter unterrühren. Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, mehlieren und in der Fritteuse kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rostbraten mit frittierten Zwiebeln, Biersauce, Kartoffelgratin und Rotkraut auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Hämmerle am 21. November 2016

Salat

Linsen-Salat mit warmem Ziegenkäse

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

4 Scheiben Ziegenfrischkäse-Taler	4 Scheiben Bacon	$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	Pfeffer

Für den Linsensalat:

100 g rote Linsen	1 Lauchzwiebeln	3 Cocktailtomaten
$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	2 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	1 Prise Zucker	Crema-di-Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

3 grüne Oliven	3 schwarze Oliven, entsteint
----------------	------------------------------

Rote Linsen in Wasser einweichen.

Für den warmen Ziegenkäse den Bacon ausbreiten und den Käse darin einschlagen. In einer Pfanne mit Öl und Rosmarin anbraten. Honig zufügen und karamellisieren lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für den Linsensalat das Einweichwasser der Linsen wegschütten. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin gar kochen. Nach dem Kochen abschütten und die Linsen kühl stellen.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Vinaigrette herstellen. Linsen, Lauchzwiebeln, Tomaten und Rucola mit der Vinaigrette vermengen.

Den Linsensalat mit warmem Ziegenkäse auf Tellern anrichten, mit den Oliven garnieren und servieren.

Thomas Grischko am 22. Dezember 2016

Schwein

Schweine-Filet, Speckbohnen, Bratkartoffeln, Whisky-Soße

Für 2 Personen

Für die Medaillons:

2 Schweinefilets, à 160 g 200 g Speckstreifen Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Speckbohnen:

200 g Prinzessbohnen 150 g Speck, am Stück 1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

250 g Kartoffeln, fest 100 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Zwiebeln 3-4 EL Olivenöl 200 ml Sahne
200 ml Milch 50 ml Whisky 200 ml Gemüsefond

Backofen auf 100 Grad Oberhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Speckstreifen ummanteln. Anschließend von beiden Seiten bei niedriger Temperatur in Öl anbraten. Das Fleisch herausnehmen und in den Backofen geben.

Für die Speckbohnen Speck in feine Würfel schneiden mit Knoblauch und mit Öl anbraten und auf die Seite stellen. Für die Sauce Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in der Pfanne des Specks erhitzen und die Zwiebeln darin mit glasig anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, Sahne, Milch und Whisky hinzufügen, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln darin knusprig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Prinzessbohnen vier bis fünf Minuten ins heiße leicht köchelnde Wasser geben. Bohnen abgießen und zum Speck in die Pfanne geben, unterheben und abschmecken.

Das Schweinefilet aus dem Backofen holen und dritteln.

Die Schweinemedallions mit Speckbohnen, Bratkartoffeln und Whiskysauce auf Tellern anrichten und servieren.

Rene Eggl am 22. September 2016

Soßen

Curry-Soße

Für zwei Personen

50 g Butter	2 Schalotten	40 g Ingwerknolle
1 Mango	1 Stange Zitronengras	2 Limettenblätter
1 TL gelbe Currypaste	500 ml Kokosmilch	Salz, Pfeffer

Schalotten und Ingwer schälen, würfeln in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Currypaste hinzugeben. Mango schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Mango hinzugeben und alles köcheln lassen. Zitronengras und Limettenblätter hacken und dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rene Eggl am 21. September 2016

Karotten-Orangen-Soße

Für zwei Personen

4 Karotten	3 Orangen	1 Zitrone
1 Lauchzwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer
$\frac{1}{2}$ Chilischote	50 ml Weißwein	300 ml Geflügelfond
300 ml Sahne	Salz	Pfeffer Sonnenblumenöl

Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Karottenstifte anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und reduzieren lassen.

Eine Orange halbieren, auspressen, Orangensaft und Fond dazugeben und ebenfalls etwas reduzieren lassen. Weiterköcheln bis die Karotten bissfest gegart sind. Mit Sahne aufgießen und kurz aufkochen.

Die anderen beiden Orangen schälen, so dass keine weiße Haut mehr dran ist und filetieren. Zitrone halbieren und auspressen. Die Orangenfilets mit in die Pfanne geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Benjamin Pluskwik am 19. September 2016

Kokos-Curry-Ananas-Soße

Für zwei Personen

1 Zwiebel	1 Paprika	125 ml Wasser
125 ml Sahne	200 ml Kokosmilch	125 ml Gemüfefond
$\frac{1}{2}$ Ananas	1 Knolle Ingwer	3 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer	Pflanzenöl	Chilipulver
Currypulver	Kurkumapulver	

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Paprika halbieren, vom Strunk und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in der Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und mit Gemüfefond ablöschen. Ein Stück Ingwer schälen und fein reiben. Speisestärke mit Wasser verrühren und hinzugeben. Anschließend Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkumapulver, Chilipulver und Curry würzen. Kurz vor dem Servieren mit Sahne verfeinern und abschmecken. Ananas schälen, vom Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden und unter die Sauce heben.

Rene Eggl am 19. September 2016

Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

1 Schalotte	50 g frischer Meerrettich	30 g Butter
20 g Mehl	100 ml trockener Weißwein	400 ml Fischfond
200 ml Schlagsahne	Salz	Pfeffer

Die Sauce die Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter glasig dünsten, anschließend mit Mehl bestäuben und nochmals kurz andünsten. Mit Weißwein, Fond und Sahne ablöschen und 15 bis 20 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Meerrettich schälen, fein reiben und zur Sauce geben. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Thomas Grischko am 19. Dezember 2016

Wermut-Prosecco-Soße

Für zwei Personen

50 ml trockener Wermut	50 ml Prosecco	2 Schalotten
75 ml Fischfond	75 ml Sahne	1 EL Butter
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	2 Stiele Basilikum	1 Prise Cayennepfeffer
Oliveneröl	Meersalz	

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl und Butter erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut und Prosecco ablöschen. Fischfond auffüllen und zehn Minuten reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen, salzen und mit Cayennepfeffer würzen. Sauce mit einem Stabmixer schaumig aufmixen. Basilikum und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit wenig Olivenöl in einem Mörser zu einem Pesto verarbeiten.

Christian Hölker am 04. Juli 2016

Whisky-Soße

Für 2 Personen

2 Zwiebeln	3-4 EL Olivenöl	200 ml Sahne
200 ml Milch	50 ml Whisky	200 ml Gemüsefond

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin mit glasig anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, Sahne, Milch und Whisky hinzufügen, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rene Eggl am 22. September 2016

Suppen

Dreierlei Gazpacho: asiatisch, fruchtig und nussig

Für zwei Personen

Für die asiatische Gazpacho:

4 mittelgroße, grüne Tomaten	2 Feldgurken	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	3 cm Ingwer	2 Limetten
$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Traubenkernöl
1 EL Reissessig	Salz	Crushed Ice

Für die fruchtige Gazpacho:

2 mittelgroße gelbe Tomaten	1 gelbe Paprika	1 Feldgurke
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	2 Orangen
100 ml Olivenöl	50 ml Sherry-Essig	1 TL Chili-Würzsauce
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Crushed Ice

Für die nussige Gazpacho:

120 g Toastbrot, vom Vortag	2 Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch
60 g geschälte Mandelkerne	1 EL Walnusskerne	2 EL Sherry-Essig
3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Salz

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die asiatische Gazpacho Limetten auspressen. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Strunk entfernen, häuten und Fruchtfleisch klein schneiden. Gurken schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Einen Teil der Gurken für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und grob reiben. Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Einen Teil der Kräuter für die Garnitur beiseitelegen.

Tomaten, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Thai-Basilikum, Koriander, Traubenkernöl, Reissessig und Limettensaft pürieren. Gurkenwürfel untermischen. Asiatische Gazpacho ins Gefrierfach geben, vor dem Servieren mit Salz und Reissessig abschmecken und mit Gurkenwürfeln und Kräutern garnieren.

Für die fruchtige Gazpacho Orangen schälen, filetieren und klein schneiden. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Strunk entfernen, häuten und Fruchtfleisch klein schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Gurke schälen, entkernen und würfeln. Einige Gurkenwürfel und Paprikawürfel für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Orangen, Tomaten, Paprika, Gurke, Zwiebel, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren, mit Salz, Sherry-Essig und Chili-Würzsauce abschmecken und ins Gefrierfach stellen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Fruchtige Gazpacho vor dem Servieren mit Schnittlauch, Gurken- und Paprikastückchen garnieren.

Für die nussige Gazpacho Toastbrot würfeln und in Eiswasser einweichen. Knoblauch abziehen. Mandeln und Knoblauch fein pürieren und mit Salz würzen. Toastbrot ausdrücken, hinzufügen und erneut mixen. Olivenöl nach und nach angießen. 180 Milliliter Wasser und den Sherry-Essig dazugeben, bis eine schöne Konsistenz erreicht ist. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Nussige Gazpacho ins Gefrierfach geben und vor dem Servieren mit Schnittlauch und Walnusskernen garnieren.

Zum Anrichten einen länglichen Teller mit Crushed Ice füllen. Dreierlei Gazpacho in Gläsern auf das Crushed Ice stellen und servieren.

Daniel Greineder am 01. November 2016

Erbsen-Minz-Suppe mit Thunfisch-Spieß

Für zwei Personen

100 g Thunfisch	300 g TK-Erbsen	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml halbtr. Weißwein
500 ml Gemüsefond	200 ml Schlagsahne	2 EL dunkle Sojasauce
1 EL flüssiger Honig	30 g helle Sesamsaat	1 Zweig Minze
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Erbsen darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsefond auffüllen und 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Anschließend Sahne angießen, Minze und Chili hinzufügen, Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Erbsen-Minz-Schaumsüppchen in Gläser füllen.

Für den Thunfisch-Spieß Thunfisch kalt abbrausen, trockentupfen und in Sesam wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Thunfisch darin kurz scharf anbraten. Honig und Sojasauce vermengen. Thunfisch aufschneiden und Honig-Soja-Mischung darüber träufeln. Thunfischstücke auf einen Holzspieß geben und auf dem Erbsen-Minz-Süppchen drapieren.

Marko Dietrich am 23. November 2016

Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

2 Riesengarnelen	4 kleine Wan-Tan-Blätter	$\frac{1}{2}$ kleiner Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel	30 g Ingwer	1 rote Chilischote
1 Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml halbtr. Weißwein
500 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch	1 Zweig Koriander
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kürbissüppchen Kürbis waschen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsefond auffüllen, Ingwer hinzufügen und 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Anschließend Kokosmilch angießen. Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Kürbis-Schaumsüppchen in Gläser füllen.

Für den Garnelen-Spieß Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Küchenfertige Garnelen kalt abbrausen und trockentupfen. Chili waschen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Orange waschen und Schale mit einem Messer abschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Chili und Orangenschale hinzufügen und Garnelen glasig anbraten. Wan-Tan-Blätter in heißem Sonnenblumenöl kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen auf einen Holzspieß geben und samt Koriander und krossen Wan-Tan-Blättern auf dem Kürbis-Süppchen drapieren.

Marko Dietrich am 23. November 2016

Latte macchiato von der Erbse, Bacon, Parmesan-Cracker

Für zwei Personen

Für den Latte macchiato:

250 g TK-Erbsen	$\frac{1}{2}$ mehligk Kartoffel	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	400 ml Geflügelfond	200 ml Kokosmilch
50 ml trockener Weißwein	250 ml Sahne	20 g Butter
1 TL gemahlene Haselnüsse	1 TL Zucker	1 Zweig Thymian
1 Prise Cayennepfeffer	1 Muskatnuss	Butter, Salz, Pfeffer

Für den Bacon:

2 Scheiben Bacon

Für den Parmesan-Cracker:

50 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ getrocknete rote Chili	1 TL Fenchelsamen
---------------	--------------------------------------	-------------------

Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in einem Topf zerlassen, Thymian hinzufügen und Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen und anschließend Geflügelfond angießen. Circa 25 bis 30 Minuten kochen lassen, dann 200 Milliliter Sahne hinzufügen und Suppe pürieren. Mit Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die oberste Schicht im Glas 200 Milliliter der Suppe mit Kokosmilch vermengen und vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die unterste Schicht im Glas die Erbsen in Salzwasser weich kochen und abschütten. Mit 20 Gramm Butter, gemahlene Haselnüssen und 100 Milliliter Sahne pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Bacon die Bacon-Scheiben auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen bei 170 Grad Umluft 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier geben.

Für die Parmesan-Cracker Parmesan fein reiben und vier Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Chili und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen und über die Parmesankreise geben. 12 Minuten im Ofen bei 170 Grad Umluft backen und anschließend auskühlen lassen.

Zum Anrichten Erbsenpüree als unterste Schicht in Latte Macchiato Gläser füllen. Die Suppe darauf füllen. Abschließend den Kokosmilch-Schaum als Haube auf die Suppe geben. Mit Cayennepfeffer garnieren, krossen Bacon und Parmesan-Cracker dazu anrichten und servieren.

Benjamin Pluskwik am 01. November 2016

Lustenauer Most-Suppe mit frittierten Rehhack-Taschen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 EL gewürfelter Speck	1 Stange Lauch	1 Karotte
1 mehligk. Kartoffel	100 g Knollensellerie	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	500 ml Rinderfond	400 ml Most
250 ml Schlagsahne	10 g Butter	2 EL Speisestärke
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Rehhack-Taschen:

150 g Reh-Hackfleisch	1 Rolle Strudelteig	1 Orange
2 Eier	2 TL Olivenöl	2 EL Preiselbeeren
1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	1 Bund Wacholder
2 TL Korianderkörner	2 Lorbeerblätter	1 L Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

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

Das Sonnenblumenöl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Für die Suppe Schalotten abziehen und Lauch putzen. Schalotten und Lauch klein würfeln. Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Kartoffel, Karotte und Sellerie schälen und in Julienne schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen. Schalotten, Speckwürfel und Lauch anschwitzen, mit Most ablöschen und Rinderfond angießen. Speisestärke hinzufügen und mit dem Schneebesen glattrühren. Knoblauch, Kartoffel, Karotte und Sellerie hinzufügen und gar kochen. Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Rehhack-Taschen Rosmarin, Wacholder und Thymian abrausen, trockenwedeln, Nadeln und Blätter abzupfen und klein hacken. Lorbeerblätter ohne Fett in der Pfanne anrösten und im Mörser zermahlen. Rehhack mit Preiselbeeren, Rosmarin, Thymian, Wacholder, Korianderkörnern und gemörserten Lorbeerblättern vermengen. Orangenschale abreiben und mit einem Ei und Olivenöl zum Hack geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Strudelteig in Quadrate schneiden. Ein Ei aufschlagen und das Eiklar von Eigelb trennen. Rehhack-Masse auf der Hälfte der Strudelteig-Quadrate verteilen und jeweils mit einem zweiten Quadrat bedecken. Die Ränder der Taschen mit Eigelb bepinseln. Taschen in der Mitte falten, so dass ein Dreieck entsteht. In der Fritteuse für vier Minuten bei 180 Grad frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Lustenauer Mostsuppe mit frittierten Rehhack-Taschen in Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Karin Hämmerle am 01. November 2016

Muskat-Kürbis-Essenz mit Garnelen-Ricotta-Ravioli

Für zwei Personen

Für die Essenz:

350 g Muskatkürbis	1 Knolle Ingwer à 2 $\frac{1}{2}$ cm	1 Ei
750 ml Gemüsefond	Kürbiskernöl	weißer Pfeffer, Salz

Für die Ravioli:

40 g vorgekochte Garnelen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 Eier
50 g Ricotta	200 g doppelgriffiges Mehl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hokkaido-Chips:

100 g Hokkaidokürbis	2 TL neutrales Pflanzenöl	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Sieden bringen.

Für die Muskatkürbis-Essenz Muskatkürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Beides langsam mit dem Fond erhitzen, einmal aufkochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und Flüssigkeit erneut in den Topf geben. Ei trennen, Eiweiß zur Brühe geben und aufkochen lassen. Durch ein Küchentuch abseihen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Für den Ravioli-Teig zwei Eier trennen. Mehl, ein ganzes Ei, zwei Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Kurz ruhen lassen. Für die Füllung Zitrone waschen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Ricotta mit einem halben Teelöffel Zitronenschale und einen halben Teelöffel Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelteig dünn ausrollen und Teigplatte halbieren. Jeweils einen Teelöffel der Füllung auf den Teig geben und zwei kleine Garnelen darauf setzen. Ränder des Nudelteigs mit Eiweiß bepinseln, zweite Lage Nudelteig darauf geben, Ränder festdrücken und Ravioli ausstechen. Ravioli in leicht siedendem Wasser circa vier Minuten garen.

Für die Kürbischips Hokkaidokürbis waschen, entkernen und Fruchtfleisch in dünne Scheiben hobeln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbisscheiben darauf legen und kurz antrocknen lassen. Fünf Minuten in der Fritteuse goldgelb backen. Aus der Fritteuse nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Muskatkürbis-Essenz mit Garnelen-Ricotta-Ravioli und Hokkaido-Chips in Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Melanie Seltzsam am 01. November 2016

Petersilienwurzel-Suppe mit Lachs-Zander-Nocken

Für zwei Personen

Für die Petersilienwurzel-Suppe:

250 g Petersilienwurzeln	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 Orange	200 ml Gemüsefond	100 g Schlagsahne
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Nocken:

1 Lachsfilet à 100 g, ohne Haut	1 Zanderfilet à 100 g, ohne Haut	1 Zitrone
100 g eiskalte Schlagsahne	1 Zweig Dill	1 Zweig Estragon
Chilisalز		

Für das Petersilien-Haselnuss-Öl:

50 ml Olivenöl	50 g gehackte Haselnüsse	2 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Crème-fraîche	3 EL Haselnusskerne	2 EL Rapsöl
Pfeffer		

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Suppe die Petersilienwurzeln putzen, Enden entfernen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einen Topf geben, Gemüsefond angießen, kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzufügen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und im Topf auffangen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Orange waschen und Schale abreiben. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangena-brieb, Zitronena-brieb und –schale abschmecken. Ein Drittel der Suppe in einen hohen Rührbecher füllen, restliche Suppe auf dem Herd warm halten. Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kurz in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Einige Blätter für die Garnitur zur Seite legen. Restliche Petersilie und Knoblauch zur Suppe in den Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb pürieren und warm stellen.

Für die Lachs-Zander-Nocken Zitrone waschen und Schale abreiben. Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen, von Gräten befreien, zerkleinern und fein pürieren. Dill und Estragon abbrausen, trockenwedeln, Spitzen und Blätter abzupfen und grob hacken. Dill, Estragon und eiskalte Sahne zum Fisch geben und mixen. Mit Chilisalز und Zitronena-brieb abschmecken. Mit einem Esslöffel aus der Masse Nocken abstechen und in der Suppe circa fünf Minuten ziehen lassen.

Für das Petersilien-Haselnuss-Öl Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Petersilie, Olivenöl und Haselnüsse pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur die gehackten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl kräftig rösten. Abkühlen lassen und mit Rapsöl und reichlich Pfeffer vermengen.

Petersilienwurzel-Suppe in Teller füllen und die mit Petersilie pürierte Suppe vorsichtig einrühren.

Jeweils einen Löffel Crème fraîche und geröstete Haselnusskerne auf die Suppe geben. Mit Lachs-Zander-Nocken und Petersilien-Haselnuss-Öl anrichten und servieren.

Katrin Papra am 01. November 2016

Steinpilz-Suppe mit Rinderfilet-Spieß

Für zwei Personen

100 g Rinderfilet	2 Steinpilze	100 g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml halbtr. Weißwein
500 ml Kalbsfond	200 ml Schlagsahne	2 Zweige Rosmarin
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Steinpilzsüppchen getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eingeweichte Steinpilze ausdrücken und in Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und eingeweichte Steinpilze darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Fond auffüllen und 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Anschließend Sahne angießen, Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Steinpilz-Schaumsüppchen in Gläser füllen.

Für den Rinderfilet-Spieß Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Frische Steinpilze putzen und würfeln. Rinderfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. In gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Rinderfilet und Steinpilze von allen Seiten kurz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Steinpilze vor dem Servieren als Einlage zum Schaumsüppchen hinzufügen.

Rinderfilet-Stücke auf Holzspieße geben und samt Rosmarinzweig auf dem Steinpilz-Süppchen drapieren.

Marko Dietrich am 23. November 2016

Vegetarisch

Käse-Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Birnen-Chutney

Für zwei Personen

Für das Käseschnitzel:

300 g Bergkäse, 6 Monate	200 g griffiges Mehl	2 Eier
150 g Panko	150 g Cornflakes Natur	1 Zitrone

Rapsöl

Für das Birnen-Chutney:

2 Birnen	1 Schalotte	1 Chilischote
1 Zimtstange	1 Zweig Thymian	2 EL weißer Balsamicoessig
20 g brauner Zucker	Olivenöl	

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	Salz
------------------	--------------------------	------

Butter

Für die Preiselbeeren:

100 g Preiselbeeren	100 g Zucker	1 Zitrone
---------------------	--------------	-----------

Für das Chutney die Schalotte abziehen und in Olivenöl und Zucker karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen. Die Chili halbieren, entkernen und kleinschneiden. Die Thymianblätter vom Stiel zupfen. Beides zusammen mit der Zimtstange zu den Schalotten geben. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Nach einigen Minuten die Birnen dazugeben. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Schnitzel den Käse in fünf bis sieben Millimeter dicke Scheiben schneiden und Taler daraus ausstechen. Aus Ei, dem griffigen Mehl, den Cornflakes und Panko eine Panierstraße bilden. Die Taler erst durch Mehl, dann durch das Ei und schließlich abwechselnd durch die Cornflakes und Panko ziehen. Anschließend in einer Pfanne mit Rapsöl goldbraun backen. Die Preiselbeeren mit dem Zucker aufkochen. Anschließend mit ein wenig Zitronenabrieb und ein wenig Zitronensaft abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und abwaschen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Petersilie fein hacken. Die Kartoffeln mit der Petersilie in die Pfanne geben und durchschwenken.

Das Käseschnitzel mit Petersilien-Kartoffeln, Birnen-Chutney und Preiselbeeren auf Tellern anrichten. Schnitzel mit einer Zitronenscheibe garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 12. Oktober 2016

Marillen-Knödel mit Vanille-Soße, Marillen-Eis in Baiser

Für zwei Personen

Knödel:

6 Aprikosen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Tafel weiße Schokolade
3 Eier	350 g Quark, 20 %	40 g Butter
130 g Panko	50 g Semmelbrösel	70 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker	Salz	

Eis im Baiser-Mantel:

$\frac{1}{2}$ Limette	4 Eier	200 ml Naturjoghurt
100 ml Schlagsahne	20 ml Aprikosenschnaps	150 ml Aprikosenmark
200 g Zucker	70 g Puderzucker	1 Zweig Thymian
Zimtpulver		

Sauce:

3 Eier	500 ml Milch	100 g Zucker
30 g Speisestärke	1 Vanilleschote	

Brösel:

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

Garnitur: 4 Zweige Minze

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Sieden bringen.

Für die Marillknödel Eier trennen. Butter, Zucker, Vanillezucker, eine Prise Salz, zwei Eigelbe und ein ganzes Ei mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Zitronenschale abreiben und mit Quark, Semmelbröseln und Panko unter den Teig rühren. Teig kurz in den Kühlschrank geben. Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Schokolade in Stücke brechen und jeweils ein Stück Schokolade zwischen zwei Aprikosenhälften geben. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und als Knödel um die Aprikosen formen. In siedendem Salzwasser circa zwölf Minuten ziehen lassen.

Für die Vanillesauce Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Milch, Zucker und Vanillemark erwärmen und anschließend abkühlen lassen. Eier trennen. Ein ganzes Ei und zwei Eigelbe unter das Milch-Zucker-Gemisch rühren. Bei Bedarf mit Speisestärke andicken.

Für das Marilleneis im Baiser-Mantel Schlagsahne steif schlagen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Limettenschale abreiben. Naturjoghurt, Limettenabrieb, Aprikosenschnaps, Aprikosenmark, eine Prise Zimt, Thymian und Puderzucker mit dem Stabmixer vermengen. Geschlagene Sahne unterrühren und Masse in der Eismaschine gefrieren lassen. Für das Baiser Eier trennen. Eiweiße mit Zucker zu Schaum aufschlagen und in eine Spritztülle füllen.

Aus dem fertigen Eis Kugeln abstechen, mit der Baiser-Masse ummanteln und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

Für die Pistazien-Brösel Butter zerlassen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Brösel und Pistazien dazugeben und goldbraun anschwitzen.

Für die Garnitur Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Marillknödel, Vanillesauce, Marilleneis im Baiser-Mantel und Pistazien-Bröseln auf Tellern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 02. November 2016

Pilz-Schnitzel, Ei auf Pfifferlingen, Kräuter-Steinpilze

Für zwei Personen

Für das Pilz-Schnitzel:

2 kleine, feste Steinpilze	100 g Mehl	1 Ei
100 g Semmelbrösel	2 EL Preiselbeermarmelade	1 EL Steinpilzmehl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Kräuter-Steinpilze:

3 feste Steinpilze	2 Zehen Knoblauch	4 EL Balsamicoessig
1 Zweig Estragon	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Kerbel
4 EL Olivenöl	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Für die Pfifferlinge:

300 g kleine Pfifferlinge	2 Ei	2 EL Pinienkerne
50 g Kerbel	20 g Crème fraîche	4 EL Olivenöl
Muskatnuss	Meersalz	Zitronenschale, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Baguette

Für das Steinpilz-Schnitzel Steinpilze putzen und in ca. 5 dünne Scheiben schneiden. Danach salzen und pfeffern. Zuerst in Mehl, dann in verquirlten Ei und danach in Semmelbrösel wälzen, anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken.

Für die gebratenen Steinpilze Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schneiden und in die Pfanne geben. In heißem Öl die Pilze kurz beidseitig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Petersilie, Kerbel und Estragon hacken und dazugeben. Mit Olivenöl zum Schluss beträufeln.

Für die Pfifferlinge diese in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und danach auf einem Tuch abtropfen lassen, anschließend hacken. Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl rösten und unter die gehackten Pfifferlinge mischen. Kerbel hacken und untermischen. Mit Meersalz und Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Eine Kaffeetasse mit Frischhaltefolie auskleiden. Folie mit Olivenöl bepinseln und das Ei vorsichtig in die Tasse schlagen. Folie zu einem Beutel zusammenfassen, mit Schnur zubinden und diesen in siedendem Wasser 4 Minuten pochieren. Pfifferlinge kreisrund anrichten und das pochierte Ei darauf platzieren. Mit Meersalz und Muskatnuss würzen und mit Crème fraîche garnieren.

Pilzvariation auf Tellern anrichten. Dafür Steinpilz-Schnitzel mit Preiselbeermarmelade garnieren, pochiertes Ei auf Pfifferlingen anrichten. Ei mit Muskatnuss bestreuen und gebratene Steinpilze daneben geben. Eine Baguettescheibe dazu reichen und zusammen servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 07. September 2016

Ricotta-Gnocchi mit Ingwer-Limetten-Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g Ricotta	50 g Parmesan	1 Ei
125 g doppelgriffiges Mehl	200 g Butter	Muskat, Salz

Für die Sauce:

200 ml passierte Tomaten	1 Zwiebel	1 Stück daumengroßer Ingwer
3 Limetten	3 Fleischtomaten	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g gesalzener Ricotta, am Stück

Für die Gnocchi Parmesan reiben. Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und solange erhitzen, bis die weißen Molkepunkte sich hellbraun verfärben. Die flüssige Butter durch ein Küchenpapier gießen, die Molke auffangen und nicht weiter verwenden. Die so entstandene braune Butter mit Ricotta, Ei, Parmesan und Mehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu etwa zwei Zentimeter dicken Rollen formen. Anschließend in ein bis zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und beiseite stellen.

Für die Sauce die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Haut abziehen, die Tomaten vierteln und vom Strunk befreien. Zwiebeln häuten und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Mit den passierten Tomaten ablöschen. Anschließend die geschälten Fleischtomatenstücke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und bei mittlerer Hitze etwas köcheln lassen.

Gnocchi in kochendem Salzwasser garen bis sie oben schwimmen. Topf von der Platte ziehen und Gnocchi zwei weitere Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Beides zu der Tomatensauce in die Pfanne geben und köcheln lassen. Abrieb von drei Limetten und den Saft einer Limette zur Sauce geben, kurz köcheln lassen. Ricotta Salata reiben.

Die Ricotta-Gnocchi mit Ingwer-Limetten-Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit Ricotta Salata bestreuen und servieren.

Francesco Mele am 01. August 2016

Rote-Bete-Brombeer-Risotto mit Feta

Für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis	1 Knolle Rote Bete	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	100 g Brombeeren	100 g Parmesan
2 EL Butter	100 ml trockener Rotwein	500 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

50 g Feta	1 Knolle Rote Bete	1 Kästchen Radieschen-Sprossen
1 Kästchen Rotkohl-Sprossen	3 EL Apfel-Essig	3 EL Olivenöl
Zucker	Salz	

Für das Rote-Bete-Brombeer-Risotto Gemüsefond erwärmen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Risotto-Reis und Butter hinzufügen und Reis ebenfalls anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Gemüsefond nach und nach angießen und Reis unter Rühren garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete putzen, schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Brombeeren waschen und halbieren. Parmesan reiben. Rote-Bete-Würfel, Brombeeren und Parmesan unter das Risotto mischen.

Für das Topping Rote Bete putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz und Zucker marinieren, fünf Minuten ziehen lassen, dann Apfel-Essig und Öl zugeben.

Rote-Bete-Brombeer-Risotto auf Tellern anrichten, Feta und marinierte Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen, mit Sprossen garnieren und servieren.

Daniel Greineder am 29. September 2016

Verschiedenes

Birnen-Punsch

Für zwei Personen

1 reife Birne	$\frac{1}{2}$ Zitrone	125 ml trockener Weißwein
50 ml brauner Rum	2 Beutel Früchtetee	35 g brauner Kandiszucker
1 Stange Zimt		

Einen halben Liter Wasser in einem Topf aufkochen, Teebeutel und Zimtstange darin 5-8 Minuten ziehen lassen. Anschließend Teebeutel und Zimtstange entfernen. Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Birnenviertel in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale mit einem Sparschäler zu einer langen Spirale abschälen.

Zitronensaft auspressen.

Tee, Birnenwürfel, Weißwein, Zitronenschale und -saft, Kandis und Rum dazugeben. Alles noch einmal erhitzen und rühren, bis sich der Kandis aufgelöst hat.

Den Birnen-Punsch in Teegläsern servieren.

Thomas Grischko am 22. Dezember 2016

Vorspeisen

Bergkäse-Gnocchi, Tomaten-Rucola, Pinienkernen, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Bergkäse, (6 Monate)	1 Ei
80 g Butter	70 g griffiges Mehl	15 Cocktailtomaten
50 g Rucola	2 EL Pinienkerne	Salz

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 Zitrone	1 EL Honig
1 EL Sonnenblumenöl	1 Zehe Knoblauch	1 TL Senf
Meersalz	Pfeffer	

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen. Anschließend durch die Presse drücken. Das Ei trennen und das Eigelb zusammen mit 50 Gramm Butter und Mehl unter die Kartoffeln mengen. Den Käse reiben und 40 Gramm davon dazugeben. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Aus dem Teig Kugeln formen, mit der Gabel andrücken und in das kochende Salzwasser geben, bis sie an die Oberfläche steigen.

Die übrige Butter in einer Pfanne bräunen und die Pinienkerne dazugeben. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und kleinschneiden. Zusammen mit den Gnocchi und dem Rucola in die Pfanne geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Für den Salat die Vinaigrette herstellen. Hierfür die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit dem Honig und dem Senf vermengen. Unter Rühren das Öl zugeben. Die Knoblauchzehe abziehen, hacken und dazugeben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat gründlich waschen und trocknen. Kurz vor dem Servieren die Vinaigrette über den Salat geben, kurz mit der Hand mischen und auf den Teller platzieren.

Die Bergkäse-Gnocchi mit Tomaten-Rucola, Pinienkernen und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Hämmerle am 11. Oktober 2016

Birnen-Speck-Ravioli mit Kirsch-Chutney

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl, Type 00 2 Eier 1 TL Sonnenblumenöl

Für die Füllung:

2 Birnen 50 g durchw. Speck 100 g Bergkäse
1 Muskatnuss 2 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

300 g Kirschen $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 $\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker
100 ml halbtrockener Rotwein 100 ml Gemüsefond 2 EL Zitronenessig
2 Lorbeerblätter 1 Gewürznelke 1 TL Speisestärke
1 Prise Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Walnusskerne 1 TL Butter 4 Zweige Salbei
50 ml neutrales Öl

Für das Chutney Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren. Rotwein und Fond angießen und aufkochen lassen. Kirschen entsteinen und mit Zitronenessig, Lorbeerblättern und Nelke zum Sud geben. Diesen ca. 25 Minuten einkochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, zum Chutney geben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Lorbeerblätter und Nelke entfernen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Öl hineingeben und mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig etwa 3 Minuten mit den Händen nachkneten.

Für die Füllung die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Speck fein würfeln und mit den Birnen in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Frisch geriebenen Bergkäse unterrühren.

Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei Platten auswallen. Den Teig in kleine Rechtecke teilen und mit ca. 1 EL der Birnenfüllung belegen, Ränder mit Wasser anfeuchten, mit der zweiten Lage bedecken und Ravioli ausstechen. Ravioli für ca. 6 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser gar kochen.

Für die Garnitur Walnüsse in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten und Ravioli darin schwenken.

Salbei abbrausen, trockenwedeln und in einer Pfanne mit Öl ca. 1 Minute knusprig frittieren.

Die Birnen-Speck-Ravioli mit Kirsch-Chutney auf Tellern anrichten, mit frittiertem Salbei und geriebenem Bergkäse garnieren und servieren.

Stefanie Both am 31. August 2016

Gebratene Jakobsmuscheln mit Chorizo-Crumble

Für zwei Personen

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

Für die Jakobsmuschel mit Chorizo-Crumble Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trockentupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Muscheln etwa eine Minute anbraten, dann umdrehen und auf der anderen Seite nochmals eine halbe Minute braten. Pfanne vom Herd ziehen, Butter hinzufügen und Jakobsmuscheln eine Minute ziehen lassen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Haut der Chorizo abziehen und Wurst fein hacken. In Olivenöl kross anbraten. Jakobsmuscheln auf Teller geben, Chorizo darauf verteilen und mit Brunnenkresse garnieren.

Für die Jakobsmuschel mit Mango und Currysauce Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trockentupfen. Jakobsmuscheln für vier bis fünf Minuten im siedenden Wasser pochieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Graziella Macri am 23. November 2016

Heilbutt en papillote mit Rucola-Fenchel-Pesto

Für zwei Personen

1 Heilbuttfilet à 180 g	1 Frühlingszwiebel	1 Knolle Fenchel
2 Karotten	75 g Zuckerschoten	5 Cherrytomaten
50 ml Fischfond	4 EL Anislikör	30 g Zucker
2 g Fenchelpollen	3 EL Knoblauchöl	Meersalz, Pfeffer

Für das Rucola-Fenchel-Pesto:

150 g Rucola	1 Knolle Fenchel, mit Grün	50 g getr. Öl-Tomaten
1 Zitrone	80 g Parmesan	60 g Paranusskerne
50 ml Olivenöl	3 Zweige glatte Petersilie	Meersalz

Für den Heilbutt en papillote Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel putzen, Strunk entfernen und achteln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und halbieren.

Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und klein schneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Knoblauchöl erhitzen. Gemüse im heißen Öl anschwitzen und mit Anislikör und Fischfond ablöschen. Mit Pfeffer, Zucker, Fenchelpollen und Meersalz abschmecken. Gemüse auf Pergamentpapier-Bögen geben.

Für das Rucola-Fenchel-Pesto Fenchel putzen, Strunk entfernen und grob zerkleinern. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Zitrone auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Aus Fenchel, Rucola, Petersilie, getrockneten Tomaten, Paranusskernen, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft mit dem Pürierstab ein cremiges Pesto mixen. Mit Meersalz würzen.

Heilbuttfilet kalt abbrausen und trockentupfen. Mit einem Esslöffel Knoblauchöl beidseitig bestreichen, Pesto auf eine Seite streichen. Heilbutt mit Pesto auf das Gemüsebett setzen, Pergamentpapier zu einem Bonbon verschließen und bei 170 Grad im Ofen 18 bis 20 Minuten garen. Heilbutt en papillote mit Rucola-Fenchel-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 23. November 2016

Heilbutt-Ceviche mit Ananas-Salsa

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

1 Heilbuttfilet à 180 g	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Limette	Salz	Pfeffer

Für die Ananas-Salsa:

1 Schalotte	3 cm Ingwer	1 kleine Ananas
2 EL Weißwein-Essig	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Brot-Chips:

$\frac{1}{4}$ Weißbrot, vom Vortag	1 EL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ceviche Heilbuttfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Limette auspressen. Heilbutt, Chili und Zwiebel vermengen und zehn Minuten vor dem Servieren mit Limettensaft enzymatisch garen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ananas-Salsa Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen Teil des Korianders für die Garnitur beiseitelegen. Ananas, Schalotte, Ingwer, Koriander, Weißwein-Essig und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brot-Chips Brot in dünne Scheiben schneiden, mit Tomatenmark bestreichen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 180 Grad circa sechs Minuten knusprig backen.

Brot-Chip, Ananas-Salsa und Ceviche geschichtet anrichten und mit Koriander garnieren.

Christian Stübinger am 23. November 2016

Heilbutt-Risotto mit Safran und Dill

Für zwei Personen

1 Heilbuttfilet à 180 g	200 g Risotto-Reis	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	70 g Parmesan	70 g Butter
150 ml trockener Weißwein	800 ml Gemüsefond	50 g Dill
12 Safranfäden	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebel glasig anschwitzen. Reis hinzufügen und glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Reis unter Rühren garen. Safran und Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und mit der Butter zum Risotto geben. Heilbuttfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und zwei Minuten vor dem Servieren ins Risotto geben und gar ziehen lassen.

Christian Stübinger am 23. November 2016

Jacobsmuschel-Tatar mit Limetten-Crème

Für zwei Personen

Für das Tatar:

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

Für die Limetten-Creme:

1 Limette	100 g Crème-fraîche	1 EL Limonenöl
Salz	Pfeffer	

In einem Topf Wasser zum Sieden bringen.

Für das Tatar Jakobsmuscheln kalt abrausen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben. Saft der Limette auspressen. Jakobsmuscheln, Ingwer, Olivenöl und Saft einer halben Limette vermengen. Zuckerschoten unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Graziella Macri am 23. November 2016

Jacobsmuscheln auf Puy-Linsen-Salat, Sauerkirschen

Für zwei Personen

Für den Salat:

125 g Puy-Linsen	6 Scheiben geräucherter Speck	120 g cremiger Gorgonzola
80 g Babyspinat	3 Schalotten	2 Lorbeerblätter
60 g getr. Sauerkirschen	1 TL Zucker	70 ml Rotweinessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Muscheln:

6 ausgel. Jakobsmuscheln	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	---------------	---------------

Für die Garnitur: 50 g Sauerkirschen

Für die Linsen diese in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. 375 ml Wasser, Linsen und Lorbeerblättern in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze aufkochen lassen.

Für die Sauce in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten abziehen und glasig anbraten. 3 EL Wasser, Zucker, getrocknete Kirschen und Essig hinzufügen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen abtropfen lassen und in die Sauce geben. Kräftig salzen und Gorgonzola in feine Stücke gezupft unterheben.

Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Speck darin etwa 5 Minuten knusprig anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, Speck in große Stücke brechen und zu den Linsen geben. Spinat abrausen, trockenschleudern und untermischen.

Für die Jakobsmuscheln diese waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl kräftig erhitzen. Muscheln leicht salzen, pfeffern und in der Pfanne etwa 3 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Die gebratenen Jakobsmuscheln mit Puy-Linsen, Sauerkirschen, Speck und Gorgonzola auf Tellern anrichten, mit frischen Kirschen garnieren und servieren.

Stefanie Both am 30. August 2016

Knusprige Garnelen mit Mayonnaise und Apfel-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 frische Garnelen á 80 g	1 Ei	3 EL Mehl
2 EL Worcester-Sauce	400 g Panko-Paniermehl	Olivenöl, Salz

Für den Apfel-Mango-Salat:

1 Mango	1 Granny Smith	100 g Rucola
1 Chilischote	3 cm Ingwer	2 EL Weißweinessig
50 g Zucker	1 Stange Zitronengras	Cayennepfeffer
Salz		

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Wasabipaste	1 TL Senf
200 ml Sonnenblumenöl	200 ml Olivenöl	Zucker
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Mayonnaise Eier, Wasabi, Senf und das Pflanzenöl in einem hohen Behältnis vermengen. Die Masse kurz ruhen lassen, um die Zutaten auf die gleiche Temperatur zu bringen. Anschließend vorsichtig pürieren, bis die Mayonnaise bindet. Mit Salz, Zucker und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen diese abspülen, schälen und entdarmen. Mit Salz und Worcester-Sauce würzen. 1 Ei trennen und das Eiweiß in einer kleinen Schüssel bereitstellen. Anschließend die Garnelen erst in Mehl, dann in Eiweiß und schließlich in Panko-Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin goldbraun braten.

Für den Apfel-Mango-Salat die Mango schälen, halbieren und anschließend entkernen. Danach die Mango erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Den Apfel ebenfalls schälen und vom Kerngehäuse befreien. Wieder erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Für die Vinaigrette eine halbe Chilischote entkernen und halbieren. Zitronengras halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Zucker, Chili, Weißweinessig, Zitronengras und Ingwer mit 100 ml Wasser aufkochen. Auf ein Drittel einreduzieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und passieren. Rucola waschen und mit Mango- und Apfelstücken vermengen. Die Vinaigrette über den Salat geben.

Den Apfel-Mango-Salat auf Tellern anrichten und die Garnelen darauf geben. Dazu die Mayonnaise in Tupfen um den Salat geben und servieren.

Jakob Wolf am 12. Juli 2016

Mango-Mozzarella-Avocado-Salat mit Knusper-Garnele

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Orange	1 rote Chili	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	1 Ei	1 EL Puderzucker
1 Vanilleschote	75 ml Olivenöl	1 TL Olivensalz

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	4 EL Panko-Brösel	2 Eier
2 EL Mehl	neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	150 g Büffel-Mozzarella	1 Mango
1 Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Chili	1 Limette
100 ml Orangensaft	40 g Pinienkerne	1 EL Akazienhonig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Eine Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Für die Mayonnaise das Ei trennen, Eigelb in eine Schüssel geben und mit Senf cremig verrühren. Öl unter ständigem Rühren angießen. Mayonnaise mit Olivensalz würzen. Orangenschale fein abreiben. Orangenhälften auspressen, Saft und Schale unter die Mayonnaise rühren. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Mayonnaise mit angegedrückter Chili, Vanillemark, Puderzucker und Olivensalz abschmecken und kalt stellen.

Für die Knuspergarnele Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen. Garnelen mehlieren, durch das gewürzte Ei ziehen und in Panko-Bröseln wenden.

Für die Garnitur Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen. Für den Salat Mozzarella in etwa 1x1 Zentimeter große Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch herauslösen und ebenfalls würfeln. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Orangensaft in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Das Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, gehackter Chili, Honig und Olivenöl verrühren. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in 1x1 Zentimeter große Würfel schneiden. Mit dem Saft einer Limette beträufeln, salzen und pfeffern. Garnelen in der heißen Fritteuse circa zwei Minuten goldgelb ausbacken.

Einen Servierring auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado einfüllen, darauf Mozzarella- und Mangowürfel geben. Mit einem Löffel fest andrücken und mit der Orangen- Vinaigrette beträufeln. Ring abziehen, Rucola-Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf das Türmchen setzen. Knuspergarnelen daraufsetzen, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Christian Hölker am 05. Juli 2016

Pochierte Jakobsmuscheln mit Mango und Curry-Soße

Für zwei Personen

2 Jakobsmuscheln	1 Orange	$\frac{1}{2}$ reife Mango
50 g Butter	milde Chiliflocken	Vanillesalz
Salz	Pfeffer	

Für die Currysauce:

1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch	150 ml Gemüsefond
60 g Schlagsahne	20 g kalte Butter	1 TL mildes gelbes Currypulver
Salz	Pfeffer	

Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trockentupfen. Jakobsmuscheln für vier bis fünf Minuten im siedenden Wasser pochieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Currysauce Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond und Schlagsahne mit Currypulver, Ingwer und Knoblauch aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalte Butter hinzufügen und mit dem Pürierstab aufmixen.

Die Mango schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Butter erhitzen, Mangowürfel darin leicht dünsten. Orange waschen und Schale abreiben. Pochierte Jakobsmuscheln auf Teller geben, Currysauce und Mangowürfel dazugeben und mit Orangenabrieb, Vanillesalz und Chiliflocken abschmecken.

Graziella Macri am 23. November 2016

Rührei mit Bratkartoffeln und Grie-Soß-Schaum

Für zwei Personen

4 festk. Kartoffeln	2 Eier	300 g Crème-fraîche
100 g saure Sahne	50 g glatte Petersilie	50 g Sauerampfer
50 g Schnittlauch	50 g Kerbel	50 g Kresse
50 g Borretsch	50 g Pimpernelle	1 EL Dijon-Senf
2 EL Bindemittel	Cayennepfeffer	grobes Meersalz
Butter	Salz	Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Kartoffeln würfeln und goldbraun anbraten. Mit Salz würzen.

Für den Grie-Soß-Schaum Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Crème fraîche, Saure Sahne, Senf und Kräuter in einem Mixer pürieren, mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen, Bindemittel untermischen und in eine Espuma-Flasche füllen.

Für das Rührei Eier aufschlagen, verquirlen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Eier hinzufügen und kurz stocken lassen.

Rührei und Frankfurter-Grüne-Sauce-Schaum zum Servieren in Espressotassen geben. Bratkartoffeln daneben anrichten.

Tobias Beck am 23. November 2016

Rinder-Filet, Tomaten-Ragout, Rucola-Salat, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

350 g Rinderfilet am Stück 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Ragout:

$\frac{1}{2}$ kg vollreife Cherrytomaten $\frac{1}{2}$ Stange Lauch 1 Zehe Knoblauch
70 ml lieblichen Weißwein 1 EL Zucker 1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Rucolasalat:

250 g Rucola 2 Radieschen 1 EL Estragonseuf
5 EL Balsamicoessig 1 TL Zucker 5 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Parmesanchip:

70 g Parmesan

Für den knusprigen Speck:

4 Kareespeck

Für die Garnitur:

70 g Sauerrahm

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Speck auf ein Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für das Cherrytomaten-Ragout die Cherrytomaten waschen und halbieren. Lauchblätter putzen und Wurzelende entfernen. Knoblauch abziehen und mit dem Lauch klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lauch sowie Knoblauch leicht darin anschwitzen, Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dann mit Weißwein ablöschen und Gemüse weich dünsten. Zum Schluss Basilikum hacken und dazugeben.

Für das Rinderfilet 4 dünne Scheiben schneiden, weich klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl ganz kurz anbraten, danach mit Olivenöl beträufeln.

Für den Salat Rucola waschen und trocken schleudern. Radieschen dünn schneiden und mit dem Rucola vermengen. Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Zucker, Estragonseuf und eventuell etwas Wasser verrühren. Rucolasalat mit dem Dressing vermengen.

Für den Parmesanchip Parmesan reiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech kreisförmig verteilen und in den Ofen geben bis der Käse geschmolzen und leicht Farbe annimmt.

Tomaten-Ragout auf Tellern anrichten, Rinderfiletscheiben darauf legen, Rucolasalat darüber geben. Mit knusprigem Speck, Parmesanchip und Sauerrahm garnieren und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 06. September 2016

Rote-Rübe-Carpaccio mit Ziegenkäse-Crème, Parmaschinken

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

5 eingelegte Rote Bete	2 EL Kapern	1 Stück Meerrettich
20 ml Olivenöl	3-4 EL Honig	3-4EL Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

Für die Ziegenkäsecreme:

200 g Ziegenkäse	2 EL Honig	100 ml Schlagsahne
2 EL gehackte Walnüsse	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Rucola	6 EL Olivenöl	3 EL Senf
2 EL Honig	2 Zweige Thymian	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Parmaschinken:

6 Scheiben Parmaschinken

Für die Garnitur:

20 g Walnüsse	10 Kapern
---------------	-----------

Für das Carpaccio den Rote-Bete-Saft um die Hälfte in einem Topf einkochen. Den Saft mit Salz, Pfeffer, Essig und Honig abschmecken. Rote Bete in Scheiben schneiden und auf Küchenpapier legen und abtupfen, anschließend auf Teller gegen und den eingedickten Saft über die Scheiben gießen. Etwas Saft für den Rucola beiseite stellen.

Für die Ziegenkäsecreme die Sahne aufschlagen. Ziegenkäse mit Honig glatt rühren, die Walnüsse und Sahne unterheben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In den Spritzsack füllen.

Für den Rucola die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rucola waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Senf, Honig und einen Esslöffel Zitronensaft zu einem homogenen Dressing verrühren. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls in das Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Parmaschinkenscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross braten. Meerrettich schälen und grob reiben.

Die Ziegenkäsecreme auf das Carpaccio spritzen. Den Rucola mit dem Dressing mischen und in die Mitte auf die Rote Bete legen. Mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Mit Parmaschinkenscheiben, Kapern, Walnüsse und Meerrettich garnieren und servieren.

Rene Eggl am 20. September 2016

Seezungen-Röllchen mit Physalis, Tomaten, Estragon-Pesto

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

4 Seezungenfilets ohne Haut à 80 g	1 Stange Lauch	1 Karotte
4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Stangen Zitronengras	1 Schalotte
1 EL Pinienkerne	20 ml Weißwein	200 ml Fischfond
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Butter	1 Prise Piment-d'Espelette
Salz		

Für das Ragout:

200 g Cherrytomaten	75 g getrocknete Tomaten	80 g Physalis
1 EL Honig	40 ml Fischfond	40 ml weißer Balsamico
1 TL Butter	4 Zweige Estragon	4 Zweige Rosmarin
1 Prise Piment-d'Espelette	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Estragon	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------------	----------------	---------------

Für das Pesto den Estragon abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Blätter mit Olivenöl in einer Moulinette aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch die Seezungenfilets mit Zucker, Piment d'Espelette und Salz würzen und einrollen. Die Fischröllchen in einer Pfanne mit wenig Öl bei geringer Hitze langsam dünsten.

Karotten schälen und von den Enden befreien und fein hacken. Lauch und Frühlingszwiebeln waschen, putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Gemüse in die Pfanne geben und mitrösten. Zitronengras andrücken, dazugeben und mit Fischfond auffüllen. Fünf Minuten köcheln lassen und den Sud durch ein Sieb passieren.

Für die Sauce Schalotten abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und mit dem Fischsud auffüllen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zum Sud geben und mit eiskalter Butter aufmontieren.

Für das Ragout die Physalis halbieren in einem Topf mit Butter leicht anschwitzen, Honig hinzugeben und mit Fischfond auffüllen. Estragon und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Tomaten und Balsamico dazugeben. Kräftig salzen und pfeffern.

Die Seezungen-Röllchen mit Physalis, Tomaten und Estragon-Pistou auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Papra am 25. Oktober 2016

Senf-Eier und pochierte Eier mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

1 Salatgurke	7 Eier	120 ml Weißwein-Essig
50 ml Gemüsefond	2 EL trockener Weißwein	150 g Butter
100 g Zucker	5 EL Dijon-Senf	grobes Meersalz
Salz		

Für das Kartoffelpüree:

100 g mehligk. Kartoffeln	50 g Knollensellerie	20 ml Milch
100 g Butter	Muskatnuss	Salz

Kartoffeln und Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Sellerie abschütten, wieder in den Topf geben und unter Zugabe der Butter-Milch-Mischung stampfen. Mit Muskatnuss und Salz würzen.

In einem Topf 100 Milliliter Wasser, Zucker und 100 Milliliter Essig erhitzen. Salatgurke schälen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Essig-Zucker-Wasser übergießen. Ziehen lassen.

Für den Senf-Butter-Schaum fünf Eier trennen. Butter in einem Topf schmelzen. Gemüsefond, Weißwein und fünf Eigelbe über dem Wasserbad aufschlagen. Geschmolzene Butter vorsichtig unterrühren. Senf hinzufügen und salzen. Masse in eine Espuma-Flasche geben.

Für das pochierte Ei Wasser mit 20 Milliliter Essig zum Sieden bringen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen, zwei Eier vorsichtig aufschlagen und nacheinander im Essigwasser drei Minuten pochieren. Mit Meersalz würzen.

Kartoffelpüree auf Teller geben, pochiertes Ei darauf setzen, Senf-Butter-Schaum darüber geben und Salatgurke dazu anrichten.

Tobias Beck am 23. November 2016

Sesam-Thunfisch, Avocado-Salat, Kaffir-Limettenblätter

Für zwei Personen

Für den Thunfisch :

300 g Thunfisch am Stück 3 Limetten 100 g Sesam
3 EL Sesamöl

Für die Avocado:

2 Avocados 1 Stück Ingwer 1/ 2 Bund Koriander
1 kleine rote Chilischote 2 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Kaffirlimettenblätter:

10 Kaffirlimettenblätter neutrales Pflanzenöl Meersalz

Für die Garnitur:

1 Limette 1 Beet Kresse 3 EL Naturjoghurt
Salz Pfeffer

Fett in einer Fritteuse vorheizen.

Für den Thunfisch Schale von drei Limetten mit einer Küchenreibe abreiben und Abrieb beiseite stellen. Die abgeriebenen Limetten halbieren und auspressen. Thunfisch waschen, trockentupfen, mit Limettensaft marinieren und in Sesam wenden.

Avocados halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und das Fruchtfleisch in etwa sieben Millimeter große Würfel schneiden. Ingwer fein reiben und mit Avocadowürfeln vermengen.

Koriander waschen, trockentupfen, kleinhacken und dazugeben. Chili halbieren, eine Hälfte entkernen, vom Strunk befreien, fein hacken und auch hinzugeben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kaffirlimettenblätter in Streifen schneiden und im Öl frittieren. Nach spätestens einer Minute mit einem Schaumlöffel herausschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort mit Fleur de Sel salzen.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Danach von der Platte ziehen und beiseite stellen.

Für die Garnitur etwas Kresse abschneiden.

Joghurt, mit einem Schuss Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Avocadosalat mit einem Servierring auf Tellern anrichten. Thunfisch vorsichtig in Scheiben schneiden und zu dem Avocadosalat auf die Teller geben, mit Kaffirlimettenblättern, Kresse und Joghurt garnieren und servieren.

Francesco Mele am 02. August 2016

Spinat-Gnocchi mit Tomaten-Oliven-Gemüse und Parmesan

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

50 g Blattspinat	80 g grüne Oliven	1 Ei
70 g Toastbrot	80 g Quark (20 %)	25 g Parmesan
2 EL Olivenöl	1 EL Mehl	Mehl

Für das Gemüse:

75 g schwarze Oliven	1 Tomate	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Parmesan	1 Stiel Petersilie
---------------	--------------------

Für die Gnocchi Blattspinat in einem Topf in reichlich Salzwasser zehn Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Fest ausdrücken und pürieren. Die grünen Oliven mit zwei Esslöffel Olivenöl fein pürieren. Weißbrot entrinden und mit dem Küchenmixer zerkleinern. Parmesan reiben. Den Quark mit dem geriebenen Parmesan, Mehl, Ei, einem Esslöffel Spinatpüree, dem Olivenpüree und dem Weißbrot in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermengen.

Salzwasser in einem großen Topf zum kochen bringen. Die Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig darauf zu einer Rolle formen. Diese in circa eineinhalb Zentimeter große Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. Gnocchi im heißen Wasser ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Schwarze Oliven halbieren. Die Tomate kreuzweise einritzen und in einem Topf mit heißem Wasser kurz kochen, abschrecken und häuten. Anschließend vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotte in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Dann die Oliven untermischen. Die Gnocchi vorsichtig unterheben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Tomatenstreifen kurz mitdünsten.

Parmesan grob hobeln. Etwas Petersilie hacken. Die Spinat-Gnocchi mit Tomaten-Oliven-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Petersilie garnieren und servieren.

Melanie Seltzsaam am 05. Oktober 2016

Tomaten-Kokos-Suppe mit Garnelen und Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

8 Scampi	2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer	60 g Butter	2 Stiele Dill
2 Stiele Petersilie	2 Stiele Schnittlauch	1 TL Currypulver
450 ml Dosen-Tomaten	400 ml Kokosmilch	250 ml Geflügelfond
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Sambal-Oelek	1 Stiel Koriandergrün
Salz	Pfeffer	

Für das Knoblauchbrot:

75 g Weizenmehl, Type 405	175 g Mineralwasser	200 g Mozzarella, gehackt
3 g Salz	3 Zehen Knoblauch	Olivenöl

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Für die Suppe Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Butter einem Topf auslassen. Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel bei mäßiger Hitze darin andünsten. Mit Curry bestäuben und kurz mit anschwitzen. Dill, Petersilie und Schnittlauch klein hacken. Mit Tomaten, Kokosmilch und Fond ablöschen, Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Etwas Schale der Zitrone abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Die Suppe pürieren und mit dem Sambal Oelek, Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

Für das Knoblauchbrot Mehl, Wasser, Mozzarella, Olivenöl und Salz miteinander vermischen, bis ein Teig entsteht. Ein Backblech mit etwas Öl einreiben. Knoblauch abziehen, klein hacken, mit dem Teig vermischen und auf das Blech geben. Einige Tropfen Olivenöl darauf verteilen und für 25 Minuten backen.

Scampi waschen, trocken tupfen und etwa vier Minuten in der Suppe ziehen lassen, nicht kochen. Anschließend die Scampi auf Spieße spießen.

Tomaten-Kokos-Suppe in tiefen Tellern anrichten, Scampispieße darüberlegen und mit selbstgemachtem Knoblauchbrot servieren. Mit Koriander garnieren.

Benjamin Pluskwik am 20. September 2016

Wachtel-Spiegel-Eier auf Roggenbrot mit Schinken-Schaum

Für zwei Personen

2 Wachteleier	2 Scheiben Roggenbrot	20 g Butter
1 Kästchen Kresse	Butter	100 g Schwarzwälder Schinken
50 ml Gemüsefond	50 ml Schlagsahne	50 g Crème-fraîche
2 EL Bindemittel	Salz	Pfeffer

Roggenbrot in Scheiben schneiden, beidseitig mit Butter bestreichen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend kleine Kreise ausstechen.

Für den Schwarzwälder-Schinken-Schaum Schinken in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne auslassen. Gemüsefond angießen und köcheln lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Schinken aus dem Sud nehmen, Bindemittel untermischen, Crème fraîche hinzufügen und Flüssigkeit in eine Espuma-Flasche füllen.

Für das Wachtel-Spiegelei in einer Pfanne Butter zerlassen, Wachtelei vorsichtig öffnen, zu einem Spiegelei braten und kreisrund ausstechen. Mit Salz würzen.

Wachtel-Spiegelei auf Roggen-Taler geben, Schwarzwälder-Schinken-Schaum oben auf spritzen und mit Kresse garnieren.

Tobias Beck am 23. November 2016

Zweierlei vietnamesische Sommer-Rolle mit Dip-Soße

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

100 g Roastbeef	4 große Garnelen	8 Stück rundes Reispapier
150 g Reismudeln	40 g Thai-Schalotten	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Kopf Kopfsalat	40 g Bohnensprossen
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Karotte	5 EL Fisch-Sauce
5 EL helle Soja-Sauce	2 EL helle Sesamsaat	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Für die Dip-Sauce:

2 Limetten	1 rote Thai Chili	20 g Erdnusskerne
50 ml Fisch-Sauce	2 $\frac{1}{2}$ EL Zucker	

Für die vietnamesischen Sommerrollen Reismudeln in eine Schüssel geben, mit lauwarmem Wasser übergießen und circa zehn Minuten ziehen lassen.

Gurke abbrausen, trockenreiben und in schmale Stifte schneiden. Minze, Koriander und Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thai-Schalotten abziehen, in schmale Spalten schneiden und in Sesamöl goldbraun anbraten. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend mit etwas Salz im Mörser zerstoßen. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Bohnensprossen waschen und trockentupfen.

Roastbeef kalt abbrausen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Fisch-Sauce, Soja-Sauce und Pfeffer vermengen und Fleisch marinieren. 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel abziehen, in grobe Stücke schneiden und in Sesamöl langsam anschwitzen. Mariniertes Fleisch dazugeben und bei hoher Temperatur kurz scharf anbraten. Dann vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Sesamöl sanft anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern und der Länge nach halbieren.

Reispapier durch lauwarmes Wasser ziehen und auf einem feuchten Tuch ausbreiten. Auf die untere Hälfte der Reispapier-Blätter Salat geben, darauf Reismudeln, Gurke, Garnelen oder Roastbeef, Bohnensprossen, Karotten, Sesam mit Salz, Thai-Schalotten und einige Blätter der Kräuter. Dann Enden einschlagen und aufrollen.

Für die süß-scharfe Dip-Sauce Limetten auspressen. Limettensaft, etwas Wasser, Fisch-Sauce und eine Prise Zucker verrühren. Chilischote abbrausen, trockenreiben, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch klein hacken. Erdnüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Erdnüsse und Chili mit Dip-Sauce verrühren.

Je eine vietnamesische Sommerrolle mit Garnele und eine mit Roastbeef mit süß-scharfer Dip-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Greineder am 27. September 2016

Wurst-Schinken

Currywurst mit dreierlei Soßen und Dinkel-Brot

Für zwei Personen

Für die Wurst:

450 g Schweinebauch ohne Schwarte	250 g Kalbsfleisch
50 g Crushed Eis	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Ei	3 g weiße Pfefferkörner
3 g Senfkörner	3 g gemahlener Ingwer
3 g Currypulver	
3 g Cayennepfeffer	3 EL Butterschmalz
25 g feines Salz	

Für die klassische Sauce:

125 ml passierte Tomaten	125 ml Orangensaft
1 EL brauner Zucker	50 ml Kalbsfond
60 g Tomatenmark	2 Sternanis
2 TL Cayennepfeffer	3 TL Madras-Currypulver
1 TL Pondichéry-Currypulver	1 TL Lemon-Curry
1 TL Jambalaya-Gewürz	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	

Für die Pflaumen-Currysauce:

200 g Pflaumen	250 ml Cola
250 ml Ketchup	$\frac{1}{2}$ EL Worcestersauce
$\frac{1}{2}$ EL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ EL Paprikapulver	1 MS. Zimtpulver
10 g kalte Butter	Salz

Für die Erdnuss-Currysauce:

50 g Erdnüsse	50 g Erdnussbutter
1 EL Sojasauce	1 EL Sweet Chili-Sauce
125 ml Mineralwasser	1 EL Erdnussöl
Salz	

Für das Brot:

500 g Dinkelmehl, Type 630	1 Prise Zucker
$\frac{1}{4}$ Würfel Hefe	1 $\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für die Garnitur:

1 Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 Limette	neutrales Öl
Chili	

Für die Wurst die Schale von der Zitrone reiben. Pfeffer und Senfkörner circa zwei Minuten in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zusammen mit dem Ingwer, Currypulver, Cayennepfeffer und Zitronenabrieb in einem Mörser zermahlen.

Für das Brot Mehl, Zucker, 300 Milliliter Wasser, Hefe und Salz in einer Küchenmaschine fünf Minuten lang kneten. Das Brot auf einem bemehlten Brett in drei Teile teilen und jeden Teigstrang zweifach eindrehen. Das Brot im kalten Ofen ruhen lassen, dann den Ofen 15 Minuten auf 240 Grad erhitzen und anschließend das Brot für weitere 15 Minuten bei 220 Grad fertigbacken.

Kalbfleisch und Schweinebauch in circa drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden, in eine Moulinette geben und mit Salz mixen. Crushed Eis zugeben, sodass eine homogene Masse entsteht. Das Ei und die gemörserten Gewürze unter das Brät heben. Fleischmasse in einen Spritzbeutel geben und in die in Wasser eingeweichten Schweinedärme füllen. Je nach gewünschter Länge Würste abbinden. Bratwürste in einer zunächst kalten Pfanne mit Butterschmalz scharf

anbraten.

Für die klassische Sauce Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomatenmark anrösten, Madras-Curry, Cayennepfeffer und Orangensaft anrühren. Passierte Tomaten, gestoßenen Sternanis und Kalbsfond dazugeben und etwa fünf Minuten sämig köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pflaumen-Currysauce die Pflaumen durch ein Sieb abgießen und Saft auffangen. Saft mit Cola in einem Topf circa 15 Minuten reduzieren lassen, die Hälfte der Pflaumen hinzufügen und mit einem Stabmixer kräftig aufmixen. Ketchup, Worcestersauce, Kreuzkümmel, Curry-, Zimt- und Paprikapulver in einer Schüssel miteinander verrühren. Gewürz-Ketchup zum Pflaumensud geben und nochmals aufkochen. Sauce mit kalter Butter aufmontieren.

Für die Erdnuss-Currysauce Wasser mit Sojasauce, Chili-Sauce und Erdnussöl in einem Topf aufkochen. Erdnussbutter in die kochende Flüssigkeit rühren und salzen. Erdnüsse in einer Moulinette grob hacken und dazugeben.

Für die Ingwer-Limetten-Zwiebeln den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und mit dem Ingwer in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Mit Limettenabrieb und Chili abschmecken.

Die selbstgemachte Currywurst mit dreierlei Saucen und Dinkel-Brot auf Tellern anrichten, mit den verschiedenen Currypulvern bestreuen und servieren.

Christian Hölker am 20. Juli 2016

Himmel und Erde

Für zwei Personen

Für das Kartoffel-Püree:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 g Knollensellerie	200 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

2 große Speisezwiebeln	100 g Mehl	Butter
Salz	Schwarzer	

Für die Zwiebel-Jus:

1 große Speisezwiebel	400 ml Kalbsfond	2 Lorbeerblätter
2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Majoran	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Apfelragout:

1 saurer, harter Apfel	1EL brauner Rohrzucker	6 cl Calvados
2 EL Apfelmus	Salz	Pfeffer

Für die Blutwurst:

200 g Blutwurst	50 g Mehl	50 g Polenta
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Butter
Salz	Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Püree die Kartoffeln schälen und halbieren. Sellerie schälen und in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Kartoffel und Sellerie in Salzwasser kochen. Beides zusammen stampfen, bis ein Brei entsteht. Püree mit Muskat, Salz, Pfeffer und Butter verfeinern.

Für die Jus die Zwiebel abziehen und in grobe, gleichmäßige Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit dem Kalbsfond ablöschen. Lorbeerblatt mit angedrückter Knoblauchzehe und Majoranzweig mitkochen lassen und zum Schluss wieder herausnehmen.

Zwiebelstücke kurz absieben und beiseite stellen. Mit dem Stabmixer die Jus mit Butter abbinden. Anschließend wieder mit den Zwiebelstücken vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Apfelragout den braunen Zucker in einer Pfanne erwärmen. Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zu dem Zucker geben und mit einem Schuss Calvados ablöschen. Apfelmus dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Köcheln lassen bis die Konsistenz des Ragouts schön schlotzig ist.

Für die Röstzwiebeln Zwiebel abziehen und in gleichmäßige, dünne Ringe schneiden, danach mehlieren. In einer heißen Pfanne mit Butter goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

Die Blutwurst in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Mehl und Polenta wenden. Blutwurst danach in einer Pfanne mit Butter ausbacken, Thymian- und Rosmarinzweige ebenfalls in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Blutwurst entnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Einen Klecks Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und die Blutwurst darauf geben. Das Apfelragout und die Röstzwiebeln daneben geben. Blutwurst mit ein wenig Zwiebeljus beträufeln. Die übrige Zwiebeljus in einer Sauciere dazu reichen und zusammen servieren.

Tobias Beck am 22. August 2016

Pfifferling-Gulasch mit Servietten-Knödel und Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Pfifferling-Gulasch:

500 g frische Pfifferlinge	1 mittelgroße Zwiebel	50 g Karreespeck
2 Zehen Knoblauch	100 ml Rinderfond	1 EL Schlagsahne
1 Zweig frischer Majoran	1 Zweig frische Petersilie	50 g Butterschmalz
2 EL Sauerrahm	1 TL Zucker	1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Serviettenknödel:

3 Laugenstangen	3 Eier	250 ml Milch
1 Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilienblätter	40 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

250 g Feldsalat	4 Radieschen	2 EL Naturjoghurt
1 TL Estragonsenf	5 EL Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
15 essbare Gänseblümchen	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gulasch die Zwiebel abziehen, klein hacken und in Butterschmalz bei wenig Hitze dünsten, Zucker dazugeben. Knoblauch abziehen, fein schneiden, begeben und nochmals dünsten. Paprikapulver begeben und mit Rinderfond auffüllen. 5 Minuten köcheln lassen und mit Mixstab pürieren.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Karreespeck klein hacken, mit Pfifferlingen in die Pfanne geben und kräftig anschwitzen. Zu dem Gulaschansatz geben und das Ganze einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend Sahne steif schlagen. Petersilie und Majoran fein schneiden. Kräuter mit saurer Sahne und geschlagener Sahne unterheben.

Für die Serviettenknödel Eier und Milch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Lauch fein schneiden und in heißer Butter glasig anschwitzen. Petersilienblätter klein hacken. Laugenstange würfeln. Anschließend in einer Schüssel Eiermasse mit Laugenwürfel, Lauch und Petersilie gut vermengen und ca. 5 Minuten rasten lassen. Frischhaltefolie mit Butter bestreichen, Laugenmasse darauf verteilen, zu einer Rolle formen und mit Alufolie umwickeln. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Knödel darin leicht köcheln.

Feldsalat waschen, Radieschen in Scheiben schneiden und zum Feldsalat geben. Für das Dressing Naturjoghurt, Estragonsenf, ÖL, Essig, Zucker Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und mit dem Feldsalat vermengen.

Den Feldsalat in einem kleinen tiefen Teller anrichten.

Serviettenknödel aufschneiden und mit Pfifferling-Gulasch auf Tellern anrichten. Feldsalat separat dazu reichen, mit essbaren Blüten garnieren und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 08. September 2016

Speckknödel mit Pilz-Rahm, Burger, Salat

Für zwei Personen

Semmel- und Speckknödel:

3 alte Brötchen vom Vortag	1 Scheibe Speck	1 Zwiebel
1 Ei	250 ml Milch	50 g Semmelbrösel
6 Stängel glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Rahm:

200 g gemischte Pilze	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
50 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsfond	3 Stängel Majoran
3 Stängel Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie	Speisestärke
Butter	Neutrales Speiseöl	Salz, Pfeffer

Burger:

1 Rinderfilet à 160 g	20 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Crème fraîche	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
6 Zweige Basilikum	neutrales Speiseöl	Butterschmalz
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Semmelknödel-Salat:

50 g Feldsalat	1 Strauchtomate	1 Schalotte
2 EL weißer Balsamico	1 EL Neutrales Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Sieden bringen.

Für die Semmelknödel Brötchen in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Milch erwärmen, über die Brötchen geben und ziehen lassen. Ei zugeben und alles vermengen. Eventuell für eine bessere Bindung Semmelbrösel hinzufügen.

Für die Speckknödel Zwiebel abziehen und mit Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln, Speck und Petersilie anbraten. Knödelteig in zwei Hälften aufteilen. Aus einer Hälfte große Knödel formen und in heißem Wasser circa 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Andere Hälfte des Teigs mit Zwiebeln, Speck und Petersilie vermengen, kleinere Knödel formen und in siedendem Wasser circa zehn Minuten garen.

Für den Pilz-Rahm Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Majoran, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, gegebenenfalls Blätter abzupfen. Kräuter fein hacken und einen Teil für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen. Butter zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Mit Gemüsfond und Sahne ablöschen und circa sechs Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas Stärke binden, mit Salz und Pfeffer würzen und Kräuter unterrühren. Vor dem Servieren Speckknödel mit Pilz-Rahm vermengen und mit restlichen Kräutern garnieren.

Für den Burger Rinderfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Rinderfilet von beiden Seiten jeweils zwei bis drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie ruhen lassen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Schnittlauch und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Mit Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zitronenabrieb abschmecken. Babyspinat waschen und trockenschleudern. Aus den Semmelknödeln jeweils zwei dicke Scheiben ausschneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun anbraten. Rinderfilet tranchieren. Jeweils eine Knödelscheibe auf Teller geben, zwei Scheiben Rinderfilet darauf drapieren, angemachte Crème fraîche darauf geben, Babyspinat, Zwiebelringe und die zweite Knödelscheibe darauf stapeln.

Für den Knödelsalat restliche Knödel in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Feldsalat waschen, putzen, trockenschleudern und in die Mitte auf die Knödel setzen. Tomate waschen, Strunk entfernen, Fruchtfleisch würfeln und auf dem Feldsalat verteilen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Aus Balsamico, Schalotte, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker eine Vinaigrette herstellen und über den Salat träufeln.

Variation vom Semmelknödel auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Seltzsam am 02. November 2016

Strammer Max de luxe mit Rucola-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Pfannbrot:

250 g Weichweizengrieß

$\frac{1}{2}$ TL Salz

$\frac{1}{4}$ Würfel frische Hefe
Weichweizengrieß

1 Prise Zucker

Für den Belag:

4 Jakobsmuscheln

50 g Speisequark, 20 %

30 g Butter

4 Scheiben Serrano-Schinken

70 g Rucola

Olivenöl

4 Wachteleier

1 Bund rote Brunnenkresse

Salz, Pfeffer

Für den Rucola-Tomaten-Salat:

100 g Rucola

1 EL gereifter Balsamico

Salz

5 Kirschtomaten

1 EL Kürbiskernöl

Pfeffer

1 Schalotte

1 EL Zucker

Für das Pfannbrot Grieß, Hefe, Zucker und Salz mit 300 Milliliter lauwarmem Wasser in der Küchenmaschine acht bis zehn Minuten zu einem Teig kneten. Anschließend mit den Händen kräftig durchkneten und in acht gleich große Stücke teilen. Diese auf einer mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu knapp einen Zentimeter dicken Fladen ausrollen. Pfanne erhitzen und Fladen ohne Fett zugedeckt auf jeder Seite fünf bis sieben Minuten hellbraun backen.

Für den Belag Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Muscheln darin etwa eine Minute anbraten. Wenden und auf der anderen Seite circa eine halbe Minute braten. Pfanne vom Herd ziehen, Butter dazugeben und Jakobsmuscheln in der Resthitze noch eine weitere Minute ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Wachteleier aufschlagen und bei geringer Hitze zu Spiegeleiern ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Serrano in die Pfanne geben und knusprig anbraten.

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. 50 Gramm Rucola klein schneiden und mit Quark, einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Rucola-Tomaten-Salat Rucola waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Schalotte, Balsamico und Kernöl vermengen, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Tomaten mit Dressing vermengen.

Pfannbrot-Taler mit Rucola-Quark-Creme bestreichen und auf Tellern verteilen. Serrano, Rucola, Jakobsmuschel und Wachtelei darauf schichten, mit Brunnenkresse garnieren, Rucola-Tomaten-Salat daneben anrichten und servieren.

Graziella Macri am 24. November 2016

Tiroler Speckknödel, Rahm-Sauerkraut, Zwiebel-Schmelze

Knödel:

100 g Bacon, am Stück	3 altbackene Brötchen	1 Zwiebel
1 Ei	150 ml Milch	3 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Sauerkraut:

200 g frisches Sauerkraut	1 Zwiebel	100 ml Gemüsefond
50 ml Schlagsahne	100 g Crème-fraîche	1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner	2 Wacholderbeeren	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Schmelze:

1 Gemüsezwiebel	100 g Semmelbrösel	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen.

Für die Speckknödel Milch in einem Topf erhitzen. Brötchen in Würfel schneiden und mit der heißen Milch übergießen. Zwiebel abziehen und würfeln. Bacon klein schneiden und in der Pfanne auslassen. Zwiebeln dazu geben und kurz anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einen Teil für die Garnitur beiseitelegen. Eingeweichte Brötchen mit Zwiebeln, Bacon, Petersilie und dem Ei gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Teig zehn Minuten ruhen lassen. Dann Knödel formen und in siedendem Salzwasser circa zwölf Minuten ziehen lassen.

Für das Rahm-Sauerkraut Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen. Sauerkraut, Wacholderbeeren, Pimentkörner und das Lorbeerblatt dazugeben, mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und erhitzen. Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zwiebel-Schmelze Gemüsezwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen und die Zwiebel anschwitzen. Semmelbrösel zugeben und mit anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Speckknödel nach Ende der Garzeit abschöpfen und in der Zwiebel-Schmelze wenden.

Speckknödel mit Rahm-Sauerkraut und Zwiebel-Schmelze auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Katrin Papra am 02. November 2016

Index

- Aal, 30
Apfel, 4
Aprikosen, 8
asiatisch,, 118
Aubergine, 45, 94
Avocado, 54, 103, 142, 148
- Beef, 102
Beeren, 17
Birne, 126
Blumenkohl, 40, 48, 77
Bohnen, 29, 62, 73, 112, 152
Brathähnchen, 52
Bratklops, 71
Brokkoli, 40, 65
Brombeeren, 15
Brot, 150, 151
Burger, 68
- Carpaccio, 145
Ceviche, 137
Chicoree, 57, 59
Chinakohl, 39, 91
Coq-au-Vin, 55
Creme, 6
Crumble, 11, 17
Curry, 114, 115
Curry-Wurst, 154
- Eier, 127
Eis, 11, 12, 15, 17
Enten-Brust, 56
Erbsen, 30, 38, 41, 43, 61, 100, 118, 120
- Feigen, 18
Feld-Salat, 134
Fenchel, 29, 36, 93, 120, 136
Filet, 80, 82–85, 90, 104, 105
Fisch, 27, 118, 123, 136, 137, 146, 148
Fleisch, 121
Fleisch-Filet, 144
Früchte, 7
fruchtig, 118
- Garnelen, 119, 122, 141, 142, 150
Geschmnetzeltes, 63
Gnocchi, 129
Grieß, 17
Gurke, 52, 71, 86, 88, 91, 147, 152
- Hähnchen-Brust, 58, 60
Hähnchen-Rouladen, 59
Hühnchen, 54
Hecht, 26
Heidelbeeren, 4, 9, 12, 15, 20
Heilbutt, 29
Himbeeren, 4, 15, 16
Himmel-und-Erde, 156
- Jacobsmuscheln, 136, 139, 140, 143
Johannisbeeren, 16
- Käse, 110, 126, 130, 134, 138, 142, 144, 145, 149
Kürbis, 52, 68, 96, 119, 122, 159
Kabeljau, 25, 32
Kalb, 71
Kalb-Schnitzel, 86
Karpfen, 33
Karree, 93
Kartoffel, 126
Kartoffeln, 143, 147
Kirschen, 4, 11, 20
Klops, 70
Knödel, 127
Kohlrabi, 42, 47, 80
Kokos, 150
Kotelett, 81, 94
Kuchen, 9
- Lachs, 34, 36, 37, 39
Lachs-Filet, 35
Lamm-Lachs, 95
Lauch, 48, 110, 146
Linsen, 25, 110, 140
- Möhren, 29, 33–35, 38, 47, 48, 55, 63, 64, 73, 76, 87, 93, 114, 121, 136, 146, 152

Mandeln, 10, 11, 17, 19
Mangold, 30
Mascarpone, 8–10, 19, 22
Mousse, 18

Nocken, 17
nussig, 118

Obst, 114, 132, 135, 137, 141–143
Orangen, 5, 6, 10, 11, 14, 15

Paella, 100
Paprika, 41, 45, 52, 54, 57, 58, 61–63, 68, 72,
76, 91, 94, 100, 104, 115, 122, 154,
157
Pflaumen, 5, 19, 22
Pilze, 32, 37, 43, 60, 82, 83, 85, 104, 124, 128,
157, 158
Porree, 33, 35
Poularde, 57, 62
Pute, 65
Puten-Röllchen, 64

Quark, 6, 8, 20–22

Räucherfisch, 30
Radicchio, 36
Radieschen, 91, 130, 144, 157
Ravioli, 43
Rettich, 27, 33, 44, 115, 145
Rind, 124
Risotto, 130, 137
Rosenkohl, 81
Rostbraten, 108
Rote-Bete, 30, 43, 44, 68, 130, 138, 145
Rotkraut, 2, 54, 56, 76, 91, 108, 130

Sahne, 4–9, 11, 12, 15, 17–21
Saibling, 24, 40
Salat, 157–159
Sauerampfer, 143
Sauerkraut, 160
Schinken, 145, 151
Schmarrn, 13, 14
Schoko, 11, 20
Schoten, 71, 73, 136, 139
Schwein, 73
Schweine-Filet, 112
Seeteufel, 38, 41
Sellerie, 30, 38, 48, 55, 76, 77, 121, 147, 156
sonstige, 115, 116
Sorbet, 5, 7, 8, 21

Spargel, 46, 48, 73, 102
Speck, 135, 158, 160
Spinat, 26, 27, 80, 140, 149, 158
Spitzkohl, 90
Steak, 106, 107
Steinbutt, 42

Tarte, 20
Tatar, 102, 139
Teig-Taschen, 135
Tiramisu, 9, 10
Tomaten, 26, 29, 39, 41, 45, 54, 60, 61, 68,
71, 73, 77, 84, 91, 94, 103, 107, 110,
129, 134, 136, 137, 144, 146, 149,
150, 154, 158, 159
Topinambur, 30

und, 118

Wiener-Schnitzel, 88
Wirsing, 28
Wolfsbarsch, 43, 45, 46

Zander, 28, 44, 47
Zander-Filet, 48, 49
Zitrone, 6, 11, 14, 15, 17, 22
Zucchini, 34, 45, 55, 57, 85, 87