

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

**Die Küchenschlacht  
2017 Jan. - Juni**

**mind. 7 Rezepte pro Koch**

**79 Rezepte**

<b>Annette Wieland</b>	<b>Björn Wendt</b>
<b>Dolores Gächter-Ritter</b>	<b>Dominik Herden</b>
<b>Erna Henzler</b>	<b>Marie Grüner</b>
<b>Michael Michaelis</b>	<b>Tabea Eckardt</b>
<b>Thomas Klose</b>	

---

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

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Apfel im Einmachglas mit karamellisierten Walnüssen . . . . .	2
Apfelkuchen 'einmal anders' . . . . .	2
Beeren-Eis mit Wan-Tan-Päckchen . . . . .	3
Birnen-Kirsch-Dessert . . . . .	4
Birnen-Tarte mit Mascarpone-Eis . . . . .	5
Chili-Crème-brûlée mit Mango-Eis . . . . .	5
Churros mit Schokoladen-Chili-Soße . . . . .	6
Crêpe Suzette, Vanille-Crème, Himbeer-Sorbet, Hippen-Teig . . . . .	7
Crêpe Suzette . . . . .	8
Dreierlei von der Ananas . . . . .	9
Falscher Apfelstrudel mit Sahne . . . . .	10
Frittierte Sesam-Bällchen . . . . .	10
Kaffee-Creme mit Crunch . . . . .	10
Marillen-Cheesecake im Glas . . . . .	11
Philipp. Klebreis, Piña-Colada-Crème, Mango-Papaya-Salat . . . . .	12
Weißes Schokoladen-Törtchen auf Mango-Spiegel . . . . .	13
<b>Fisch</b>	<b>15</b>
Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Baguette . . . . .	16
Bouillabaisse mit Rouille und mediterranem Brot . . . . .	17
Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, Gurke, Jasmin-Reis . . . . .	18
Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Peperonata und Püree . . . . .	19
Kabeljau mit Kakaobohnen-Splittern, Piment-Schaum, Püree . . . . .	20
Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat . . . . .	21

Lachs en papillote mit Romanesco und Safran-Risotto . . . . .	22
Marinierter Wolfsbarsch mit Limetten-Spalten, Duftreis . . . . .	23
Rotbarsch-Loin, Bärlauch-Pesto, Cocktail-Tomaten, Risotto . . . . .	24
Schwertfisch mit Kartoffel-Avocado-Püree, Ananas-Relish . . . . .	25
Seeteufel-Curry mit Mango-Chutney, Pakoras, Gurken-Lassi . . . . .	26
Seezunge mit Erdäpfel-Vogerl-Salat und Sauce Tartare . . . . .	28
Skrei-Tatar mit grünen Äpfeln auf gelbem Linsen-Taler . . . . .	29
Steinbutt-Filet, Beurre blanc, Spinat, Kartoffel-Ragout . . . . .	30
Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous . . . . .	31
<b>Geflügel</b>	<b>33</b>
Asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis . . . . .	34
Coq au vin mit Wurzel-Gemüse und Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	35
Enten-Brust mit Sellerie-Püree und Portwein-Kirsch-Soße . . . . .	36
Entenbrust, Rotwein-Soße, Kartoffeln, Grünkohl . . . . .	37
Flambiertes Calvados-Hähnchen mit Karotten und Erbsen . . . . .	38
Nacho-Huhn, Mango-Salsa, Avocado-Salat, Tequila-Shot . . . . .	39
Orangen-Ente, Rosenkohlblätter, Chili-Möhren, Kartoffeln . . . . .	40
Steirisches Backhendl mit Vogerl-Salat und Kürbiskernen . . . . .	41
Stubenküken im Tempura-Teig mit Zitronengras-Soße, Pak-Choi . . .	42
<b>Hack</b>	<b>43</b>
Frikadellen mit Speckbohnen und Kartoffel-Espuma . . . . .	44
Hackfleisch-Röllchen, Dip, Fladenbrot und 'opska-Salat . . . . .	45
Schottische Eier, Asia-Mayo, Spitzkohl-Salat, Dressing . . . . .	46
<b>Innereien</b>	<b>47</b>
Kalb-Leber mit Salbei-Quitten und Pastinaken-Püree . . . . .	48
Kalbsbries-Schnitzel, Wein-Soße, Chicorée, Knollen-Püree . . . . .	49
<b>Kalb</b>	<b>51</b>
Holsteiner Schnitzel, Räucher-Lachs, Wachtelei, Croûtons . . . . .	52
Kalb-Filet, Morchel-Rahm-Soße, grüner Spargel, Knöpfe . . . . .	53
Kalb-Kotelett mit grünen Bohnen, Buchenpilzen und Knöpfe . . . . .	54
Zürcher Geschnetzeltes mit glasierten Möhrchen und Rösti . . . . .	55

<b>Lamm</b>	<b>57</b>
Lamm-Filet im Kräutermantel, Rotwein-Schalotten, Polenta . . . . .	58
<b>Meer</b>	<b>59</b>
Dreierlei von der Jacobsmuschel . . . . .	60
Frittierte Garnelen mit Zitronen-Mayo, Glasnudel-Salat . . . . .	61
Spinat, Kartoffeln und Eier mit Nordseekrabben . . . . .	62
<b>Rind</b>	<b>63</b>
Boeuf Stroganoff mit selbstgemachten Kroketten . . . . .	64
Chateaubriand, Sauce béarnaise, Speck-Bohnen, Kartoffeln . . . . .	65
Geflämmtes Rinder-Filet, Austernpilze, Tempura-Spargel . . . . .	66
Massaman-Curry, Rinder-Filet, Basmati, Chinakohl-Salat . . . . .	67
Rindfleisch mit Pilzen, Zwiebeln, Basmatireis, Chinakohl . . . . .	69
Tatar-Variation auf Rote-Bete-Carpaccio mit Blattsalaten . . . . .	70
Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel . . . . .	71
<b>Schwein</b>	<b>73</b>
Schweine-Filet, feurig-rote Pfeffer-Soße, Kartoffel-Rösti . . . . .	74
Schweinefilet in Pfeffer-Rahmsoße mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	75
<b>Suppen</b>	<b>77</b>
Curry-Kokos-Suppe mit Garnelen-Spieß . . . . .	78
Flämische Fisch-Suppe mit Kartoffeln . . . . .	79
Indonesische Kuttelsuppe . . . . .	80
Sellerie-Apfel-Suppe, Gewürz-Crème-fraîche, Cashewkerne . . . . .	81
Spargel-Suppe mit gefüllten Blätterteig-Stangen . . . . .	82
<b>Vegetarisch</b>	<b>83</b>
Gefüllte Spitzpaprika mit Thymian-Öl, Blumenkohl-Couscous . . . . .	84
Kürbiskern-Parmesan-Ravioli mit brauner Butter, Feldsalat . . . . .	85
Kartoffel-Stampf mit Endivie und pochiertem Ei . . . . .	86

<b>Vorspeisen</b>	<b>87</b>
Ceviche von der Dorade mit Rote-Bete-Avocado-Salat . . . . .	88
Curry-Knurrhahn im Bananenblatt, Kochbanane, Ananas-Salat . . . . .	89
Grünschalenmuscheln mit grünem Salat und Blitzbrot . . . . .	90
Lachs-Tatar, Wan Tan-Körbchen, Crème fraîche, Reibekuchen . . . . .	91
Latte macchiato von der Erbse . . . . .	92
Rotbarsch mit Nusskruste und Kartoffel-Würfel . . . . .	93
<b>Wild</b>	<b>95</b>
Reh-Rücken mit Spitzkohl und Kartoffel-Sellerie-Stampf . . . . .	96
Tauben mit Morchel-Soße, Chicorée und Kürbis-Püree . . . . .	97
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>99</b>
Blutwurst-Ravioli mit Ananas-Meerrettich-Jus . . . . .	100
<b>Index</b>	<b>101</b>

# Dessert

## Apfel im Einmachglas mit karamellisierten Walnüssen

### Für zwei Personen

#### Für den Apfel:

1 Apfel                      50 ml naturtrüber Apfelsaft     $\frac{1}{2}$  Zitrone, Saft  
50 g Zucker                20 g Butter

#### Für die Sauce:

50 ml Milch                50 g Sahne                      50 g Frischkäse  
1 Ei                         20 g Zucker                    1 EL Vanillezucker

#### Für die Kerne:

50 g Walnusskerne        1 EL Zucker                    1 EL Butter

#### Für den Apfel:

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Apfelsaft ablöschen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft dazugeben und köcheln bis der Zucker aufgelöst ist.

Den Apfel grob schälen, vom Kerngehäuse befreien und halbieren. Die Apfelhälften etwa 10 Minuten weich kochen und mit einer Gabel einritzen.

#### Für die Sauce:

Milch, Sahne, Frischkäse, Ei, Zucker und Vanillezucker zu einer cremigen Sauce royal verquirlen.

#### Für die Kerne:

Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kurz rösten. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Die Kerne auf einem mit Backpapier belegten Backblech abkühlen lassen.

Ein Einmachglas buttern, die Apfelmasse und die Royal einfüllen und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Den Apfel im Einmachglas mit karamellisierten Walnüssen auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 18. Mai 2017

## Apfelkuchen 'einmal anders'

### Für zwei Personen

250 g Mehl                    170 g kalte Butter        80 g Puderzucker  
1 Ei                            1 Pk. Vanillezucker    100 ml Sahne  
4 Boskop Äpfel            1 Zitrone (Saft)        100 g Butter  
4 cl Calvados              1 TL Zimt                1 EL Zucker  
Salz

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Butter, Ei und Salz zu einem Mürbeteig kneten. Ausgerollt ins Gefrierfach legen und ruhen lassen.

Äpfel schälen und in Scheiben schneiden.

Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und Calvados, Zitronensaft und Butter dazu geben und reduzieren lassen. Anschließend Apfelscheiben dazugeben und mit Zimt, Zucker und Vanillezucker bestreuen. In eine Ofenform legen, den Mürbeteig darauf geben und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Sahne schlagen.

Den Kuchen auf Tellern anrichten mit geschlagener Sahne bedecken und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 23. März 2017



## Beeren-Eis mit Wan-Tan-Päckchen

**Für zwei Personen**

**Für die Wan-Tan:**

6 Wan-Tan-Blätter	80 g Soft-Datteln	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft
1 Knolle Ingwer à 2 cm	40 g Cashewkerne	2 EL Puderzucker

**Für das Eis:**

300 g TK-Beerenmischung	1 Zitrone, Saft	100 g cremiger Joghurt
50 g Sahne	2 EL Kokosraspeln	100 g Zucker
2 Zweige Minze		

**Für die Wan-Tan:** Die Datteln hacken und mit Orangensaft ca. 10 Minuten marinieren. Den Inger schälen und fein hacken. Den Orangensaft abgießen und auffangen. Nüsse hacken. Nüsse, Datteln und Ingwer mischen. Ggf. noch etwas Saft zufügen, die Masse sollte zusammenhalten, aber nicht zu trocken sein. Etwas Füllung auf ein Teigblatt geben. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten. Zum Dreieck falten und die schmalen Enden nach oben falten. Im heißen Fett goldbraun ausbacken. Die Wan-Tan-Päckchen mit etwas Puderzucker garnieren.

**Für das Eis:** Die Beeren, Zitronensaft, Joghurt, Kokosraspeln und Zucker in der Moulinette cremig pürieren. Sahne auffüllen und nochmals pürieren. Minze abbrausen, trockenwedeln und das Eis damit garnieren.

Das Beeren-Eis mit Wan-Tan-Päckchen auf Tellern anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 16. Februar 2017

# Birnen-Kirsch-Dessert

## Für zwei Personen

### Für die Kirschen:

180 g Sauerkirschen mit Saft    1 Paket Vanillezucker    10 g Speisestärke

### Für die Birnen:

2 Birnen                            80 g Zucker                    150 ml Weißwein  
1 Zimtstange                    2 Sternanis                    20 ml Birnengeist

### Für die Creme:

1 Zitrone                            100 g Frischkäse            100 g Schlagsahne  
20 g Puderzucker

### Für die Mandelkruste:

30 g Mandelblättchen            10 g Butter                    1 EL heller Rohrzucker

### Für die Kirschen:

Die Kirschen in ein Sieb geben und den Saft dabei auffangen. Etwas Kirschsafte mit der Stärke glatt rühren, den übrigen Kirschsafte mit dem Vanillezucker zum Kochen bringen und mit der angerührten Stärke binden. Unter ständigem Rühren eine halbe Minute köcheln und eindicken lassen.

Die Kirschen unterheben, beiseite stellen und abkühlen lassen.

### Für die Birnen:

Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und der Länge nach noch ein- bis zweimal halbieren. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Wein ablöschen. Die Birnenspalten, den Zimt und den Sternanis dazugeben. Etwas einkochen lassen und erst kurz vor Schluss den Birnengeist zufügen.

### Für die Creme:

Die Sahne steif schlagen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Frischkäse mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft glatt rühren. Die steif geschlagene Sahne unterheben und die Creme anschließend kühlstellen.

### Für die Mandelkruste:

Die Butter in einem kleinen beschichteten Pfännchen schmelzen und zusammen mit den Mandelblättchen und dem Rohrzucker unter Rühren goldbraun rösten und vollständig auskühlen lassen.

Die Birnen auf Dessertgläser verteilen und die Creme darauf geben, anschließend das Kirschkompott einfüllen und zum Schluss die knusprig gerösteten Mandelblättchen als Topping darauf geben.

Björn Wendt am 16. März 2017



## Churros mit Schokoladen-Chili-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Sauce:**

150 g dunkle Schokolade	300 ml Sahne	2 rote Chilis
1 Orange	1 Vanilleschote	1 Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL rosa Pfefferbeeren		

**Für die Churros:**

200 ml Wasser	50 g Butter	250 ml Mehl
1 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise feines Salz

**Für die Sauce:** Sahne in einem Topf erhitzen. Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen, Orangenzeste, Zimtstange und Chili zum Kochen bringen. Schokolade grob hacken, hinzugeben und zu einer sämigen Sauce verrühren. Mit rosa Pfefferbeeren garnieren.

**Für die Churros:** Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Die Butter-Wasser-Mischung in die Schüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einer homogenen Masse kneten. Die Masse in den Spritzbeutel geben und kalt stellen. Churros in einem Topf mit Öl bei 180 Grad ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf einem Kuechenkrepp abtropfen lassen und in einem Teller mit braunem Zucker und Zimt wälzen.

Die Churros mit Schokoladen-Chili-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Wieland am 16. Februar 2017

# Crêpe Suzette, Vanille-Crème, Himbeer-Sorbet, Hippen-Teig

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

65 g Mehl	65 ml Milch	1 Ei
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	65 g Butter	1 TL Bitterorangen-Marmelade
1 EL Puderzucker	1 Prise feines Salz	

**Für den Orangensud:**

1 Orange	50 ml Bitterorangenlikör	1 EL braunen Zucker
----------	--------------------------	---------------------

**Für die Creme:**

75 ml Milch	100 g Sahne	10 g Stärke
45 g Zucker	1 Ei, Eigelb	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote
2 Zweige Rosmarin	1 Prise feines Salz	

**Für die Hippen:**

50 g Butter	50 g Puderzucker
-------------	------------------

1 Ei, Eiweiß

50 g Mehl

**Für das Sorbet:**

250 g TK-Himbeeren	1 Zitrone, Saft	1 TL Puderzucker
--------------------	-----------------	------------------

**Für den Teig:**

Das Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die Milch angießen und den Teig glattrühren. Ein halbes Ei mit flüssiger Butter unterziehen. Je eine Schöpfkelle Teig in eine kleine Pfanne fließen lassen und den Teig darin ausbacken. Die Crêpes mit der Orangenmarmelade bestreichen, zusammenfalten und mit Puderzucker bestreuen.

**Für den Orangensud:**

Die Orange waschen, sorgfältig schälen und filetieren. Die Filets und etwas Abrieb in einen Topf geben, Bitterorangenlikör angießen und den Zucker darüber streuen. Bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Etwas gepressten Orangensaft angießen.

**Für die Creme:**

Etwa die Hälfte der Milch in einer kleinen Schüssel mit Stärke anrühren. Übrige Milch und 75 g Sahne dazugeben. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und das Ei trennen. Das Eigelb, Zucker, Vanille und Salz sowie gehackten Rosmarin zur Milch-Sahne-Masse geben und in einem Topf aufkochen lassen. Die übrige Sahne steif schlagen und mit den Himbeeren unter die Creme heben.

**Für die Hippen:**

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Puderzucker und weiche Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Das Ei trennen und das Eiweiß schaumig rühren. Gesiebtes Mehl und Eiweiß mit der Butter zu einem glatten Teig anrühren. Den Teig hauchdünn und gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 7 Minuten hellbraun backen. Die gebackenen Teigplätzchen sofort mit einer Palette vom Backblech nehmen. Die Hippen in eine Trichterform drücken und abkühlen lassen.

**Für das Sorbet:**

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die gefrorenen Himbeeren mit 50 ml Wasser, Puderzucker und Zitronensaft in einem Standmixer zu einem cremigen Sorbet aufmixen. Crêpe Suzette, luftige Vanille-Rosmarin-Creme und Himbeer-Sorbet im Hippenteig auf Tellern anrichten und servieren.

Erna Henzler am 23. Mai 2017

# Crêpe Suzette

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

70 g Mehl	1 Ei	1 Prise gem. Zimt
Rapsöl	1 Prise feines Salz	

**Für die Sauce:**

1 Orange	1 Zitrone, Saft	20 ml Orangenlikör
1 EL Cognac	125 ml Orangensaft	30 g Butter
2 EL Puderzucker	1 EL Mandelblättchen	2 EL Butter
1 Zweig Minze		

**Für den Teig:**

Mehl, Ei, Zimt und Salz mit einem Handrührgerät gut miteinander verrühren. Den Teig kurz ruhen lassen. Die Crêpes in einer Pfanne mit wenig Öl hauchdünn und hell ausbacken

**Für die Sauce:**

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten.

Puderzucker in der Pfanne karamellisieren. Butter zufügen und aufschäumen lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Zitronen- und Orangensaft ablöschen. Die Orange sorgfältig schälen und filetieren. Die Orangenfilets zum Sud geben, etwas Likör angießen und kräftig aufkochen lassen.

Die Crêpes in eine Pfanne mit etwas Butter und Puderzucker geben, zweimal falten und mit der Orangensauce beträufeln. Den übrigen Likör und Cognac angießen, flambieren und mit Mandelsplittern und Minze bestreuen.

Den Crêpe Suzette auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 18. Mai 2017

## Dreierlei von der Ananas

**Für zwei Personen**

**Für die Ananas-Rum-Suppe:**

$\frac{1}{4}$ Ananas	100 g Mascarpone	100 ml Ananassaft
3 EL Rum	1 $\frac{1}{2}$ EL Agavendicksaft	1 Gewürzspekulatius
1 Vanilleschote		

**Für die Ananas Tagliatelle:**

$\frac{1}{4}$ Ananas	50 g brauner Zucker	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
----------------------	---------------------	--------------------------

**Für die gegrillte Ananas:**

$\frac{1}{4}$ Ananas	2 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Fenchelsaat
----------------------	---------------------	--

**Für die Garnitur:**

75 g Walnusskerne	25 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft
-------------------	-------------	-------------------------------

**Für die Ananas-Rum-Suppe:**

Die Ananas schälen und Strunk entfernen.

Spekulatius, Agavendicksaft, Rum und Ananassaft vermengen. Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und das Mark unter die Creme rühren und eine Nocke mit zwei Teelöffeln ausstechen und auf die Suppe legen.

**Für die Ananas Tagliatelle:**

Die Ananas längs in hauchdünne Tagliatelle-Streifen schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tagliatelle mit Minze vermischen und im Kühlschrank etwa zehn Minuten ruhen lassen. Zum Schluss mit etwas braunem Zucker servieren.

**Für die gegrillte Ananas:**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ananas diese in dünne Scheiben schneiden, mit Zucker und etwas Fenchelsaat einreiben und im Ofen circa 8 Minuten karamellisieren lassen.

**Für die Garnitur:**

Ein Stück Backpapier dünn mit Öl bestreichen. Zucker, Zitronensaft und 3 EL Wasser in einen Stieltopf geben, erhitzen und hellbraun karamellisieren lassen. Walnusskerne grob hacken. Topf vom Herd nehmen und Walnusskerne sofort in den Karamell rühren und auf das vorbereitete Backpapier streichen. Walnuss-Krokant abkühlen lassen und mit dem Nudelholz zerkleinern.

Dreierlei von der Ananas auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Wieland am 12. Januar 2017

## Falscher Apfelstrudel mit Sahne

**Für zwei Personen**

**Für den Apfelstrudel:**

1 Pck. Butterblätterteig	3 Äpfel	250 ml Sahne
3 EL Zucker	1 EL Wasser	1 TL Butter
Saft einer Zitrone	50 g Rosinen	1 Pck. Vanillezucker
1 EL Puderzucker		

**Für den Apfelstrudel:**

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aus dem Blätterteig 4 Quadrate schneiden. Mit Puderzucker bestäuben und ca. 13 Minuten im Ofen Backen. Die Quadrate abkühlen lassen. Die Äpfel abbrausen und entkernen. Anschließend würfeln. Zucker und 1 EL Wasser in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Äpfel mit der Butter hinzufügen. Mit Zitronensaft ablöschen und die Rosinen unterrühren. Nun alles 5 Minuten kochen lassen. Sahne mit Vanillezucker in einer Schüssel steif schlagen.

Blätterteig mit dem Kompott anrichten, Sahne hinzugeben und servieren.

Dominik Herden am 23. Februar 2017

## Frittierte Sesam-Bällchen

**Für zwei Personen**

**Für die Sesambällchen:**

400 g Klebreismehl	100 ml lauwarmes Wasser	4 TL süße Rotebohnen-Paste
2 TL Pflaumenpaste	50 g Sesamsaat	

Klebreismehl mit 100 ml lauwarmem Wasser verkneten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig Kugeln formen, in die Mitte eine Mulde drücken und je 1 TL Bohnen- und  $\frac{1}{2}$  TL Pflaumenpaste hineingeben. Den Teig durch ständiges Drehen oben schließen und in Sesam wälzen. Die Bällchen in heißem Öl ca. 4 Minuten goldbraun frittieren.

Die frittierten Sesambällchen auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 16. Februar 2017

## Kaffee-Creme mit Crunch

**Für zwei Personen**

**Für die Creme mit Crunch:**

30 ml kalten Espresso	250 g Mascarpone	150 g Vollmilchjoghurt
2 EL Zucker	2 Orangen, davon der Saft	4 EL Orangenlikör
80 g Cantuccini	Kakaopulver	

**Für die Creme mit Crunch:**

Mascarpone, Vollmilchjoghurt, Zucker und 30 ml kalten Espresso in einer Schüssel glattrühren. Orangen auspressen. Orangensaft und Orangenlikör mischen. 80 g Cantuccini grob zerbrechen und in 4 Gläser verteilen. Mit der Orangensaftmischung tränken. Die Mascarponecreme darüber verteilen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.

Kaffee-Creme mit Crunch in Dessertgläsern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 02. Februar 2017



## Marillen-Cheesecake im Glas

### Für zwei Personen

#### Für den Boden:

80 g Butterkekse                      40 g weiche Butter                       $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Zimt  
1 Prise Salz

#### Für die Creme:

1 Zitrone, Saft, Abrieb                      100 g Joghurt (3,8%)                      200 g Frischkäse  
1 Schote Vanille                      2 EL Zucker

#### Für das Marillen-Püree:

200 g TK-Marillen                      2 EL Marillenmarmelade                      3 EL Marillenlikör  
1 EL Marillenschnaps                      Zucker

#### Für die Deko:

1 Zweig Minze

#### Für den Boden:

Die Butterkekse in einer Moulinette zerbröseln. Butter in einem Topf erhitzen. Keksbrösel und Zimt hinzufügen und alles miteinander vermengen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Anschließend die Keks- Mischung gleichmäßig auf die Gläser verteilen.

#### Für die Creme:

Eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zitrone halbieren, pressen und den Saft auffangen. Zitrone reiben. Frischkäse, Joghurt, etwas Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und Mark einer halben Vanilleschote in einer Schüssel vermengen und mit Zucker abschmecken.

#### Für das Marillen-Püree:

Marillen mit einem Stabmixer in einer Schüssel pürieren und mit Marmelade, Likör, Schnaps und Zucker abschmecken.

#### Für die Deko:

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Zwei Minzblätter als Topping verwenden. Alle Komponenten in einem Glas abwechselnd schichten: erst die Keksbrösel, dann eine dünne Schicht Creme, dann das Marillen-Püree. Anschließend mit 2 Minze-Blättern dekorieren und servieren.

Marie Grüner am 11. Mai 2017

# Philipp. Klebreis, Piña-Colada-Crème, Mango-Papaya-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Biko-Kuchen:**

150 g schwarzer Klebreis	200 ml cremige Kokosmilch	20 g Kokosraspeln
50 g brauner Zucker	1 EL kalte Butter	1 Tonkabohne
50 g weiße Schokolade		

**Für den Salat:**

1 Honigmango	$\frac{1}{2}$ Papaya	2 Limetten
3 EL Honig	4 Zweige Minze	

**Für die Creme:**

4 EL Ananassaft	2 EL Rum	2 EL Kokoschips
4 EL Kokosmilch	250 g Sahne	100 g Mascarpone
2 EL unges. Erdnüsse	2 EL Vanillezucker	2 Physalis

**Für den Biko-Kuchen:**

Den schwarzen Klebreis für etwa 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen und mehrere Male gut waschen.

Den Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kontinuierlich Kokosmilch, Zucker und Kokosraspeln einrühren. Mit kalter Butter aufmontieren.

Den Reis abkühlen lassen und in einem zuvor im Ofen erwärmten Bananenblatt verpacken. Mit geraspelter Tonkabohne und weißer Schokolade garnieren.

**Für den Salat:**

Die Mango halbieren, vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Papaya halbieren, Kerne entfernen und mit der Mango in feine Würfel schneiden. Die Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Salat mit Limettensaft und Honig abschmecken. Minze abrausen, trockenwedeln, klein hacken und über den Salat streuen.

**Für die Creme:**

Die Mascarpone mit Kokosmilch, Rum und Ananassaft cremig verrühren und mit Vanillezucker abschmecken. Sahne steif schlagen, vorsichtig unter die Masse heben und kaltstellen.

Die Erdnüsse grob hacken und mit den Kokoschips in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Creme in einer Schüssel servieren, mit Kokoschips bestreuen und mit einer Physalis dekorieren.

Den Philippinischen Klebreis mit Piña-Colada-Creme und Mango-Papaya-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 23. Mai 2017

# Weißes Schokoladen-Törtchen auf Mango-Spiegel

**Für zwei Personen**

**Für die Schoko-Törtchen:**

40 g weiße Kuvertüre	30 g weiche Butter	1 Limette
1 Ei	30 g Mehl	25 g Puderzucker
1 Vanilleschote	1 TL Zucker	Margarine

**Für den Spiegel:**

1 Mango	1 Zitrone	1 rote Grapefruit
2 TL Puderzucker		

**Für die Schoko-Törtchen:**

Den Ofen auf 150 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Kuvertüre in einem Anschlagkessel über einem Wasserbad schmelzen. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen. Butter, Puderzucker und Vanille schaumig rühren. Das Ei, Mehl und die Kuvertüre unterrühren.

Ofenfeste Förmchen gut ausbuttern und rundum mit Zucker bestreuen. Die Masse in Schälchen füllen und für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

**Für den Spiegel:**

Mango halbieren, schälen und vom Stein befreien. Die Mango in einer Moulinette mit etwas Zitronensaft pürieren. Kleingeschnittene Mangostücke unter die Masse geben. Die Grapefruit schälen und filetieren.

Auf einem Teller einen Spiegel anrichten, das Törtchen mit Puderzucker bestäuben und in die Mitte setzen. Mit den Grapefruit-Filets garnieren und servieren.

Erna Henzler am 06. April 2017



**Fisch**

# Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Baguette

**Für zwei Personen**

**Für die Bouillabaisse:**

1 Rotbarschfilet à 50 g	1 Seezungenfilet à 50 g	1 Lachsfilet à 50 g
1 Zanderfilet à 50 g	2 Riesengarnelen	3 TK-Teppichmuscheln
3 TK-Miesmuscheln	1 festk. Kartoffel	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel
2 Tomaten	2 Karotten	1 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln	1 Zitrone, Abrieb
300 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein	50 ml Anislikör
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 Lorbeerblatt
2 EL Erbsensprossen	1 Zweig Thymian	1 Zweig Dill
1 TL Safranfäden	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Rouille:**

1 Kartoffel	3 Knoblauchzehen	1 rote Paprika
1 Ei	20 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
2 Safranfäden	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das geröstete Brot:**

$\frac{1}{4}$ Baguette	2 EL neutrales Pflanzenöl	2 EL Olivenöl
------------------------	---------------------------	---------------

grobes Meersalz

**Für die Bouillabaisse:** Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Tomaten schälen, entkernen, würfeln und dazugeben. Die Muscheln in einem Topf mit kräftig sprudelndem Wasser etwa 1 Minute auftauen und abseihen. Die Garnelen mit den Muscheln in einem großen Topf etwa 2 Minuten mit Olivenöl anschwitzen. Muscheln und Garnelen aus dem Topf nehmen und den Ansatz mit Anislikör und Weißwein ablöschen, reduzieren und Fischfond angießen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Lorbeerblatt, Petersilie, Fenchelsamen, Thymian und Erbsensprossen aufkochen lassen. Nach 10 Minuten durch ein Sieb abgießen und gut ausdrücken. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Fenchel und Lauch putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Joulennestreifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und grob würfeln. Den Fisch mit den angerösteten Garnelen und Muscheln zum Schluss einlegen und nochmal leicht erhitzen. Die Safranfäden und Zitronenschale dazugeben. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

**Für die Rouille:** Die Kartoffel schälen und in einem Topf mit kräftig kochendem Salzwasser etwa 14 Minuten gar kochen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden, schälen und grob würfeln. Paprika mit Knoblauch und Cayennepfeffer cremig pürieren. Das Ei trennen. Das Eigelb mit Fond und Olivenöl mit dem Stabmixer zu einer festen Creme aufmixen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und zur Mayo geben. Das Paprika-Knoblauch-Püree unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Safranfäden im Mörser stoßen und die Rouille damit abschmecken.

**Für das geröstete Brot:** Das Baguette in etwa  $1\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit neutralem Öl knusprig goldgelb von beiden Seiten rösten. Mit etwas Olivenöl und Salz garnieren. Die Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 15. Mai 2017

# Bouillabaisse mit Rouille und mediterranem Brot

## Für zwei Personen

### Für die Bouillabaisse:

1 Seeteufelfilet à 100 g	1 Knurrhahnfilet à 100 g	1 Doradenfilet à 100 g
10 TK-Miesmuscheln	1 Staude Sellerie	1 Karotte
$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Orange	300 ml Fischfond	180 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 TL Tomatenmark	1 Zweig glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Brot:

250 g Mehl	40 g getr. Öl-Tomaten	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
1 Prise Zucker	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
20 ml Olivenöl	1 TL feines Salz	

### Für die Rouille:

200 ml Olivenöl	1 EL Pankobrösel	1 Zitrone, Saft
2 Knoblauchzehen	1 TL Tomatenmark	1 TL Safranfäden
2 Eier, Eigelb	2 EL Fischfond	Salz, Pfeffer

### Für die Bouillabaisse:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Orange waschen, trocknen und die Schale von der Orange abreiben. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken wedeln. Sellerie, Karotte und Fenchel waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl glasig darin andünsten. Tomatenmark, Sellerie, Fenchel und Orangenschale dazugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Fond angießen. Thymian, Rosmarin und Lorbeer dazugeben und kräftig aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen und kräftig salzen und pfeffern. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Die angetauten Muscheln abwaschen und sortieren. Den Suppentopf vom Herd nehmen und den Fisch sowie die Muscheln etwa 4 Minuten darin pochieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeer, Thymian und Rosmarin entfernen und die geschlossenen Muscheln aussortieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

### Für das Brot:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl, Hefe, Rosmarin, Thymian, Zucker, Öl und Salz miteinander verrühren. Getrocknete Tomaten klein hacken und zur Masse geben. 150 ml Wasser dazugeben, sodass ein kompakter Teig entsteht. Den Teig kurz ruhen lassen.

Aus dem Teig kleine, dünne Baguettebrötchen formen. Die Oberfläche einritzen und im vorgeheiztem Ofen etwa 25 Minuten goldgelb backen.

### Für die Rouille:

Die Safranfäden und Brösel in einer Schüssel mit dem Fischfond aufquellen lassen. Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Eier trennen. Brösel, Safran, Knoblauch, Tomatenmark und Fond miteinander vermengen und mit einem Stabmixer zerkleinern. Nach und nach Olivenöl dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bouillabaisse mit Rouille und mediterranem Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 22. Mai 2017

# Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, Gurke, Jasmin-Reis

## Für zwei Personen

### Für die Makrele:

1 Makrelenfilet à 120 g	1 geräuchertes Makrelenfilet	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 EL flüssige Tamarinden-Paste
1 TL Sojasauce	1 TL neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz		

### Für das Sambal Oelek:

2 rote Chilis	1 Knoblauchzehe	1 TL Tamarinden-Paste
1 TL Garnelenpaste	2 TL Kokosnussöl	1 Msp. feines Salz

### Für die Tomatensalsa:

3 Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Limette, davon der Saft
1 TL Sambal Oelek	1 Prise brauner Zucker	

### Für die eingelegte Gurke:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	3 EL Sushi-Essig
--------------------------	------------------

### Für den Reis:

75 g Jasmin-Reis	100 ml Kokosmilch	1 Limette, davon der Saft
------------------	-------------------	---------------------------

## Für die Makrele:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Ingwer schälen und grob hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Tamarinden-Paste, Sojasauce, Kurkuma, Öl und Salz in eine Mouli-  
nette geben und fein hacken. Makrele großzügig mit der Marinade einreiben, mit Frischhaltefolie  
bedecken und zehn Minuten beiseite stellen.

Makrele zwei Minuten kräftig auf der Hautseite anrösten, kurz wenden und zusammen mit der  
geräucherten Makrelen servieren.

## Für das Sambal Oelek:

Chili waschen und grob hacken. Tamarinden-Paste, Garnelenpaste und Kokosnussöl mit Knob-  
lauch und grob gehacktem Chili mörsern, bis eine sämige Paste entsteht.

## Für die Tomatensalsa:

Für die Tomatensalsa Tomaten klein schneiden und Kerngehäuse entfernen. Rote Zwiebel ab-  
ziehen, halbieren und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Tomaten mit Zwiebel,  
Limette, Sambal Oelek und braunem Zucker vermengen.

## Für die eingelegte Gurke:

Gurke mit einem Sparschäler dünn aufschneiden und zusammen mit Essig in eine Schüssel geben  
und 25 Minuten marinieren lassen.

## Für den Reis:

Limette halbieren und auspressen. Reis zusammen mit Kokosmilch, einer Prise Salz und etwas  
Limettensaft im Reiskocher gar kochen.

Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, eingelegter Gurke und Jasmin- Reis auf Tellern anrich-  
ten und servieren.

Annette Wieland am 12. Januar 2017



# Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Peperonata und Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

600 g Kabeljaurückenfilet

4 Scheiben Pancetta

Olivenöl

**Für die Peperonata:**

2 EL Schalotten

500 ml Tomatensaft

8 Kirschtomaten

1 EL Kapern

100 g grüne Oliven

1 EL Rosinen

1 EL Pinienkerne

1 EL Zimtpulver

2 EL Peperoncini

2 EL getr. Tomaten

2 EL Wermut

2 EL Olivenöl

Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer

**Für das Sardellen-Kresse-Öl:**

1 Bund Brunnenkresse

2 gesalzene Sardellenfilets

5 EL Olivenöl

**Für den Kabeljau:**

Fisch waschen, in Medaillons schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Pancetta-Scheiben auf einem Brett auslegen und die Kabeljaufilets darin fest einwickeln. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

**Für die Peperonata:**

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Oliven in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten und Peperoncino klein hacken. Rosinen in Wasser einlegen. Schalotten abziehen, hacken und anbraten. Kapern, Oliven, Rosinen, Pinienkerne, Zimt, Peperoncini und getrocknete Tomaten hinzugeben und für circa 2 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen. Anschließend mit Tomatensaft auffüllen und auf 2/3 einkochen lassen. Kirschtomaten waschen, halbieren und dazugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Sardellen-Kresse-Öl:**

Die Blätter der Brunnenkresse abzupfen, waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Brunnenkresseblätter mit den Sardellenfilets und Olivenöl vermischen. Durch ein Sieb geben und das Öl auffangen.

**Für das Petersilienwurzelpüree:**

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Petersilienwurzel schälen und darin gar kochen. Noch heiß in einen Mixer geben und pürieren. Butter zufügen und mit Gemüsefond, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Peperonata, Sardellen-Kresse-Öl und Petersilienwurzelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 02. Februar 2017

# Kabeljau mit Kakaobohnen-Splittern, Piment-Schaum, Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 150 g	1 TL Kakaobohnensplitter	40 g Butter
$\frac{1}{4}$ TL Meersalz	$\frac{1}{4}$ TL weiße Pfefferkörner	

**Für das Püree:**

400 g Fenchel	150 g Kartoffeln	1 Schalotte
25 g Butter	75 ml Sahne	100 ml Milch
$\frac{1}{4}$ TL Piment-d'Espelette	neutrales Pflanzenöl	Salz

**Für den Pimentschaum:**

150 ml Vollmilch	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment	Salz
------------------	------------------------------------	------

**Für den Kabeljau:**

Meersalz und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Kakaobohnensplitter zugeben und miteinander grob mörsern. Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und in den gestoßenen Gewürzen rundum wälzen.

Butter in einer großen Pfanne aufschäumen. Den Fisch darin auf beiden Seiten 3 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.

**Für das Püree:**

Die Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser ca. 12 Minuten garkochen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken. Öl und Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte abziehen, kleinschneiden und in der Butter glasig dünsten. Fenchel waschen, trocken und fein schneiden. Fenchel dazugeben und weiter dünsten. Milch angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten dünsten.

Sahne zu den Kartoffeln geben und aufkochen lassen. Fenchel portionsweise unterrühren und erhitzen. Fenchel und Kartoffeln mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

**Für den Pimentschaum:**

Die Milch mit Piment und etwas Salz in einem kleinen Topf erhitzen und mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen.

Den Kabeljau mit Kakaobohnen-Splittern, Pimentschaum und Fenchel- Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Erna Henzler am 06. April 2017

# Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat

Für zwei Personen

## Für Kabeljau und Stampf:

1 Kabeljaufilet à 300 g	4 Sardellenfilets, in Öl	400 g mehligk. Kartoffeln
100 g Rotkohl	1 Zitrone (Saft)	100 g Vollkornroggenbrot
100 ml konzentrierte Essiglake	250 ml Vollmilch	1 Lorbeerblatt
25 g Butter	1 TL gesalzene Butter	1 TL weißer Pfeffer
1 TL Räuchersalz	Salz	

## Für den nordischen Salat:

6 Sardellen-Filets, in Öl	1 Stange Lauch	200 g Radieschen
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 EL Kapern
1 Zweig Dill	1 TL brauner Zucker	50 ml Apfelessig
2 EL Olivenöl	Salz	

## Für den Kabeljau und Kartoffelstampf:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brot schneiden und mit gesalzener Butter bestreichen, mit Räuchersalz bestreuen und im Ofen 5 Minuten knusprig backen.

Rotkohl fein hobel und in die Essiglake legen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser 12-15 Minuten weich kochen. Währenddessen in einem weiteren Topf Milch mit Lorbeer, Sardellen, Sardellen Öl und 1 Prise weißem Pfeffer 4-5 Minuten bei geringer Hitze erwärmen, bis sie dampft aber nicht köchelt. Den Kabeljau hinein legen, sodass er vollständig von der Milch bedeckt ist. Die Temperatur sollte 60 Grad nicht überschreiten. Den Fisch 4 Minuten sanft garen. Er muss sich mit einer Gabel blättrig lösen lassen. Fisch mit Schaumlöffel heraus heben und auf einem Teller beiseite stellen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Hälfte der Milch in eine Schüssel abgießen. Kartoffeln abgießen, mit Butter zu der gewürzten Milch in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Falls die Mischung zu fest ist, noch etwas von der abgegossenen Milch einführen. Den Kabeljau in Stücke zupfen und untermischen. Das Püree mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

## Für den nordischen Salat:

Lauch, Radieschen, Gurke und Dill abbrausen und trocken tupfen. Alles in feine Ringe schneiden. Sardellen in Streifen schneiden. Dill feinhacken. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Gemüse zusammen mit den Kapern, Sardellen, Öl, Apfelessig, Zucker und etwas Salz vermengen. Das gebackene Brot über den Salat brechen.

Gedünsteter Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 22. März 2017

# Lachs en papillote mit Romanesco und Safran-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets à 180 g	1 kleine Zucchini	1 Karotte
1 Zitrone	125 ml Sojasauce	2 EL Honig
1 EL Senf	4 Zw. Koriander	

**Für das Risotto:**

200 g Risotto-Reis	200 ml trockener Weißwein	800 ml Gemüsefond
1 Zwiebel	80 g Parmesan	40 g Butter
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Safran	neutrales Pflanzenöl	

**Für den Romanesco:**

1 Romanesco	40 g Butter	1 Zitrone
100 ml trockener Weißwein	100 ml Sahne	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für den Lachs:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Lachs eine Marinade aus der Sojasauce, Honig und Senf herstellen. Den Lachs damit kräftig marinieren und in Backpapier-schiffchen setzen. Zucchini und Karotte waschen, von den Enden befreien und in feine Streifen hobeln und auf den Fisch geben. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Etwas Koriander in die Schiffchen geben und den Lachs mit jeweils zwei Zitronenscheiben bedecken. Für ca. 15 Minuten im Ofen garen.

**Für das Risotto:**

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Öl anbraten. Den Reis hinzugeben und glasig mitrösten lassen. Mit einem Teil des Weins ablöschen und einköcheln lassen. Mit einer Kelle Rinderfond und übrigem Wein aufgießen. Einköcheln lassen, wieder Fond zugeben und umrühren. Parmesan reiben und mit dem Safran und der Butter ins Risotto einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Romanesco:**

Romanesco waschen, in kleine Röschen teilen und ca. 8 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest gar kochen. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Romanesco und Zitronen-abrieb und -saft hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Weißwein, die Sahne und den Zitronensaft aufkochen und zu einem Schaum schlagen und über den Romanesco geben.

Den Lachs en papillote mit Romanesco und Safran-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 14. Februar 2017

# Marinierter Wolfsbarsch mit Limetten-Spalten, Duftreis

## Für zwei Personen

### Für das Thai-Curry:

2 rote Chilis	2 Knoblauchzehen	1 Kaffir-Limettenblatt
1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 Schalotten	1 Stange Zitronengras
1 Limette, Abrieb	75 ml Kokosmilch	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen	1 EL Pflanzenöl	1 TL grobes Meersalz

### Für den Reis:

100 g Basmatireis	1 Limette	2 Sternanis
1 Prise feines Salz		

### Für den Fisch:

1 Wolfsbarschfilet à 400 g	3 Stangen Zitronengras	6 Kaffir-Limettenblätter
1 Knolle Ingwer à 2 cm	3 Knoblauchzehen	2 TL rote Thai-Curry (s.o.)
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Basilikum
2 EL neutrales Pflanzenöl		

### Für das Thai-Curry:

Die Chilis halbieren, die Kerne entfernen und die Schoten in kochendem Wasser für ca. 3 Minuten blanchieren. Knoblauch und Schalotten abziehen und grob hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Die Limette waschen, trocknen und die Schale reiben. Die Chilis in kleine Stücke hacken und mit Knoblauch, Schalotten, Ingwer, Limettenblättern, Limettenabrieb, gehacktem Zitronengras, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Öl und Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer zähflüssigen Paste stoßen.

Die Paste mit der Kokosmilch cremig rühren.

### Für den Reis:

Den Reis sorgfältig waschen und mit Salz und Sternanis etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. Den Herd auf die höchste Stufe schalten und den Reis aufkochen lassen. Die Temperatur zurücknehmen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Die Limette schälen und sorgfältig filetieren. Die Limettenfilets unter den gegarten Reis heben.

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fischfilet waschen und trockentupfen. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und dieses mit Limettenblättern auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den Fisch mit der Hautseite nach unten daraufsetzen und den Fisch mit der Currypaste bestreichen.

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch mit dem Öl vermischen, über den Fisch träufeln und diesen etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit den Kräutern garnieren.

Den in Red-Thai-Curry marinierten Wolfsbarsch mit Limettenspalten und Duftreis auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 16. Mai 2017

# Rotbarsch-Loin, Bärlauch-Pesto, Cocktail-Tomaten, Risotto

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Rotbarschloins à 100 g	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Thymianzweig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

100 g Bärlauch	25 g Parmesan	50 ml Olivenöl
grob Meersalz		

### Für den Risotto:

70 g Risotto-Reis	1 Schalotte	15 g Parmesan
350 ml trockener Weißwein	150 ml Geflügelfond	20 g Butter
1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Romanesco	6 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Zucchini
Olivenöl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fisch waschen, trockentupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite etwa 1 Minute anbraten. Die Karotte und Sellerie schälen, von den Enden befreien und fein hacken. Den Lauch putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und fein raspeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit Salz und Pfeffer unter das Gemüse heben. Mit etwas Olivenöl marinieren. Das Gemüse auf Pergamentpapier verteilen, den Fisch darauf legen, das Papier verschließen und etwa 15 Minuten im Ofen garen.

### Für das Pesto:

Den Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Den Bärlauch mit Olivenöl und etwas Salz in einem Mixbecher mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Den Parmesan fein hobeln und untermixen.

### Für den Risotto:

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte darin glasig dünsten. Reis dazugeben und 5 Minuten mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und wenige Minuten aufkochen lassen. Geflügelfond nach und nach angießen und dabei regelmäßig umrühren. Einen Esslöffel vom Bärlauch-Pesto mit einem Thymianzweig zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto mit kalter Butter und Parmesanraspeln abbinden.

### Für die Garnitur:

Den Romanesco waschen, trocknen und in kleine Röschen teilen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen und abseihen. In einer Pfanne Butter aufschäumen, den Romanesco dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen, trocknen und in  $\frac{1}{2}$  cm dicken Scheiben und in einer weiteren Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cocktailtomaten mit Rispe einschneiden, in einer Pfanne mit reichlich Öl salzen und pfeffern.

Das Rotbarschloin mit dem Pesto beträufeln, und mit Bärlauch-Risotto, Cocktailtomaten und Romanesco auf Tellern anrichten und garnieren.

Erna Henzler am 22. Mai 2017

# Schwertfisch mit Kartoffel-Avocado-Püree, Ananas-Relish

**Für zwei Personen**

**Für das Ananas-Relish:**

150 g reife Ananas	1 Orange	1 Schalotte
50 g Zucker	200 ml Weißwein	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für das Kartoffelpüree:**

500 g mehligk. Kartoffeln	5 EL Crème-fraîche	1 reife Avocado
$\frac{1}{2}$ TL Chilisauce	Salz	Pfeffer

**Für den Schwertfisch:**

4 Schwertfischfilets, à 150 g	1 Ei	3 EL Mehl
30 g Panko	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:** Togarashi Gewürzmischung

**Für das Ananas Relish:**

Für das Relish die Ananas schälen, der Länge nach in Spalten schneiden und den Strunk in der Mitte entfernen. Das Fruchtfleisch in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Zucker in einem Topf erhitzen bis er karamellisiert. Die Butter dazugeben und die Schalotte darin andünsten. Ananas ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ananas ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Orange halbieren und auspressen. Die Ananas mit dem Orangensaft und dem Weißwein ablöschen und alles vermengen. Vom Herd nehmen.

**Für das Kartoffelpüree:**

Für das Püree die Kartoffeln schälen, würfeln, waschen und im Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen etwas ausdampfen lassen und zerstampfen. Die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado schälen, den Stein entfernen, in Würfel schneiden unter das Kartoffelpüree rühren. Zum Schluss mit etwas Chilisauce abschmecken.

**Für den Schwertfisch:**

Für den Fisch den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen. Den Fisch zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen, zuletzt mit Panko panieren. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf beiden Seiten anbraten. Den Fisch im Ofen auf mittlerer Schiene 2-3 Minuten fertig garen.

**Für die Garnitur:**

Die Schwertfischfilets mit dem Kartoffelpüree und dem Ananas-Relish auf Tellern anrichten, mit der Togarashi Gewürzmischung garnieren und servieren.

Björn Wendt am 16. März 2017

# Seeteufel-Curry mit Mango-Chutney, Pakoras, Gurken-Lassi

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

1 Seeteufelfilet à 250 g	5 Tomaten an der Rispe	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 $\frac{1}{2}$ cm	1 grüne Chili
1 Limette	200 ml cremige Kokosmilch	40 g Curryblätter
1 TL Kurkuma	2 Kardamomkapseln	1 TL braune Senfsaat
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleesamen	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma
1 TL Tamarindensirup	20 ml Erdnussöl	Meersalz

**Für die Gemüse-Pakoras:**

150 g Kichererbsenmehl	250 g mehlig. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zucchini
150 g Karotten	1 Knolle Ingwer à 1 $\frac{1}{2}$ cm	1 rote Zwiebel
1 TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Natron	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Pflanzenöl, Salz

**Für das Chutney:**

$\frac{1}{4}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 2 cm
15 ml weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ EL gelbe Senfkörner	$\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Salz		

**Für den Gurkenlassi:**

150 g Salatgurke	2 Radieschen	1 Zitrone, Abrieb
50 g Crème-fraîche	$\frac{1}{4}$ TL Wasabipaste	25 ml Mineralwasser
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Curry:**

Den Seeteufel waschen, trocknen und in große Stücke schneiden. Die Fischfiletstücke in eine Schüssel werfen und zusammen mit Kurkuma, Limettenschale und -saft und 1 Prise Meersalz zusammen mischen, um den Fisch zu beschichten, dann im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilisohote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Tomaten waschen, grob hacken und alles getrennt aufstellen.

Eine große Bratpfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Erdnussöl, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili und Curryblätter hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten. Die Kardamomkapseln in einem Mörser stoßen, in einer Pfanne ohne Öl mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen und Kurkuma 1 Minute rösten. Die gehackten Tomaten dazugeben und Tamarindensirup, Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen und 10 Minuten aufkochen lassen. Den Inhalt der Zwiebel-Chili-Bratpfanne dazugeben.

Den Seeteufel zur Sauce geben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten ziehen lassen.

**Für die Gemüse-Pakoras:**

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zucchini putzen, von den Enden befreien und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Die Zwiebel abziehen und hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und ebenfalls raspeln.

Kichererbsenmehl, Cayennepfeffer, Kurkuma, Zimt, Natron, 40 ml Wasser und etwas Salz verrühren. Das geraspelte Gemüse, Zwiebel, Ingwer, Koriander und Salz zugeben. Mit einem Esslöffel kleine Teigbällchen abstechen und portionsweise etwa 4 Minuten in der Fritteuse ausbacken. Die Bällchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für das Chutney:**



Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mango vom Stein schneiden, Fruchtfleisch kreuzweise einritzen, von der Schale befreien und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Hälfte des Ingwers zufügen und 4 Minuten mitrösten.

Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Senfkörner und Mango zufügen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Kurkuma, Koriander, übrigem Ingwer und Salz würzen. Mit Essig ablöschen, aufkochen und ca. 12 Minuten einköcheln lassen.

**Für den Gurkenlassi:**

Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronenabrieb, -saft und Minze mit Olivenöl vermengen.

Die Gurke in grobe Würfel schneiden und mit Crème fraîche, Wasabipaste und Mineralwasser fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. In kleine Gläser füllen und mit einem Radieschen garnieren.

Den Seeteufel-Curry „Sri-Lanka-Style“ mit Mango-Chutney und Pakoras auf Tellern anrichten, den Gurkenlassi dazu reichen und servieren

Björn Wendt am 16. Mai 2017

# Seezunge mit Erdäpfel-Vogerl-Salat und Sauce Tartare

**Für zwei Personen**

**Für die Egli-Filets:**

2 Seezungenfilets à 150 g	3 Zweige glatte Petersilie	3 Eier
2 EL glattes Weizenmehl	Butterschmalz	Olivenöl

**Für die Kartoffeln:**

400 g festk. Kartoffeln	300 g Feldsalat	1 rote Zwiebel
100 ml Apfelessig	50 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für die Sauce Tatare:**

2 Eier	2 EL Senf	100 ml Olivenöl
1 Zitrone (Saft)	250 g Naturjoghurt (3,5%)	50 g Essiggurken
1 Zweig glatte Petersilie	50 g Kapern	50 ml Essig
Salz	Pfeffer	

**Für die Egli-Filets:**

Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. 1 Seezungenfilet mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Eier mit Kräutern verquirlen und das andere Filet darin panieren und anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbraten.

**Für die Kartoffeln:**

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen. Anschließend abziehen und fein schneiden. Salat abbrausen und trocken wedeln. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Aus dem Apfelessig, Rapsöl, Zwiebel, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über die Kartoffeln und den Feldsalat geben.

**Für die Sauce Tatare:**

Ein Ei und Senf in einen Rührbecher geben und mit dem Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Das Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unter ständigem Rühren zugießen und so lange aufschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht. Zum Schluss 1 EL Zitronensaft unter die Mayonnaise rühren. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mayonnaise mit Naturjoghurt und Essig vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Petersilie und Essiggurken klein schneiden. Das Ei hartkochen und zusammen mit den Kapern ebenfalls klein schneiden und untermischen.

Zweierlei von der Seezunge mit Erdäpfel-Vogelersalat und Sauce Tartar auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 23. März 2017

# Skrei-Tatar mit grünen Äpfeln auf gelbem Linsen-Taler

## Für zwei Personen

### Für das Skrei-Tatar:

1 Winterkabeljaufilet à 150 g	$\frac{1}{2}$ grüner Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Naturjoghurt	Salz	Pfeffer

### Für den Linsen-Taler:

200 g gelbe Linsen	3-4 EL Mehl	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Bund Kräuter	500 ml Gemüsefond
neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Cranberry-Jus:

50 g getrocknete Cranberries	300 ml Weißwein	1-2 EL Zucker
------------------------------	-----------------	---------------

### Für das Skrei-Tatar:

Den Apfel waschen, in sehr kleine Würfel schneiden und mit dem Saft der Zitrone vermengen. Das Kabeljaufilet ebenfalls in kleine Würfel schneiden und unter die Apfel-Würfel heben. Joghurt dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Linsen-Taler:

Einen Topf mit Gemüsefond aufsetzen und die Linsen darin ca. 10-12 Minuten köcheln und dann etwas abkühlen lassen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und fein hacken. Ei, Mehl, Schnittlauch und Gewürze mit den Linsen vermengen und zu einer streichfähigen Masse verarbeiten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Taler aus der Masse formen. Diese bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben. Erst wenden, wenn die Taler eine gewissen Festigkeit erreicht haben.

### Für den Cranberry-Jus:

Einen Topf mit Weißwein und Zucker zum kochen bringen. Die Cranberries hineingeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen und anschließend pürieren.

Den Jus durch ein Sieb passieren und auf einem Teller mit dem Taler und dem Tatar anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 03. Januar 2017

# Steinbutt-Filet, Beurre blanc, Spinat, Kartoffel-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Beurre blanc:

100 g kalte Butter	3 Schalotten	1 Knoblauchzehen
100 ml Geflügelfond	100 ml Fischfond	50 ml trockener Wermut
100 ml trockener Weißwein	1 EL Weißweinessig	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Kartoffeln:

400 g La-Ratte-Kartoffeln

### Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl

### Für den Spinat:

250 g Spinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Salina-Kapern	75 ml neutrales Pflanzenöl
--------------------	----------------------------

### Für die Beurre blanc:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Mit Wermut, Weißwein und Essig ablöschen. Lorbeer und Thymian dazugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Geflügel- und Fischfond angießen und erneut reduzieren. Mit kalten Butterwürfeln die Sauce aufmontieren und durch ein Sieb passieren.

Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln in einem Topf mit kräftig kochendem Salzwasser etwa 17 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

### Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Den Fisch in der heißen Pfanne etwa 2 Minuten beidseitig anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter dazugeben, aufschäumen lassen und Knoblauch, Thymian und Rosmarin zugeben.

Den Fisch mit der Aroma-Butter glasieren.

### Für den Spinat:

Spinat waschen, verlesen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken, in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und Butter dazugeben. Den Spinat dazugeben und durchschwenken bis er zusammengefallen ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Die Kapern in einem Topf mit heißem Öl 2 Minuten frittieren.

Den Steinbuttfilet mit Beurre blanc, Spinat und Kartoffel-Kapern-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 15. Mai 2017

# Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous

## Für zwei Personen

### Für den Couscous:

200 g Instant Couscous	150 g Kichererbsen (Dose)	1 Zitrone
1 Schalotte	40 g Korinthen	20 g Berberitze
250 ml Gemüsefond	1 $\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout	2 Zweige Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige glatte Petersilie	1 rote Chilischote
1 EL Pflanzenöl	Salz	

### Für die Sauce:

1 Zitrone	200 ml Fischfond	200 ml Sahne
1 TL gemahlener Kurkuma	20 g Stärke	20 g Butter
Cayennepfeffer		

### Für den Wolfsbarsch:

500 g Wolfsbarschfilet	1 EL Pflanzenöl	Pfeffer
4 Feigen		

### Für den Couscous:

Die Chilischote waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit der Chili in einem heißen Topf im Pflanzenöl glasig anschwitzen. Ras el-Hanout kurz mit braten und anschließend mit dem Fond ablöschen. Salzen und den Couscous einstreuen und die abgetropften Kichererbsen mit den Korinthen untermengen. Von der Hitze nehmen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Den Schnittlauch, den Koriander, die Petersilie und die Berberitze unter den Couscous mengen und mit Zitronensaft abschmecken.

### Für die Sauce:

Für die Sauce den Fond mit der Sahne und dem Kurkuma aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen. Die Butter zugeben, von der Hitze nehmen und schaumig mixen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Wenn nötig, noch ein wenig Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

### Für den Wolfsbarsch:

Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Auf der Hautseite einige Male einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und den Fisch darin mit der Hautseite nach unten 3-4 Minuten goldbraun braten.

Die Feigen waschen, putzen und vierteln. Mit in die Pfanne legen. Den Fisch wenden und beides bei milder Hitze 1-2 Minuten zusammen gar ziehen lassen.

Den Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 15. März 2017



# Geflügel

# Asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis

**Für zwei Personen**

**Für das Geflügel:**

2 kleine Entenbrüste à 160 g

**Für das Wok-Gemüse:**

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 kleine Zucchini
$\frac{1}{2}$ Ananas	3 Stangen Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 2 cm	100 ml Geflügelfond
20 ml Asia-Chicken-Sauce	20 ml Fischsauce	20 ml Sojasauce
1 TL Speisestärke	1 TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Reis:**

200 g Thai-Duftreis  $\frac{1}{4}$  Bund Koriander

**Für das Geflügel:**

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut von der Entenbrust lösen, in kleine Würfel schneiden und im Wok knusprig auslassen. Entenbrüste waschen und trockentupfen. Knusprige Haut aus dem Wok nehmen und Ente darin von allen Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten. Die Ente im Ofen für ca.15 Minuten fertig garen.

**Für das Wok-Gemüse:**

Zucchini waschen, trocknen und würfeln. Rote und gelbe Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und rautenförmig aufschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl dünsten. Currypulver hineingeben und kurz mitrösten. Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien, fein schneiden und mit dem Gemüse in die Pfanne geben und etwa 4 Minuten anbraten. Ingwer schälen, fein reiben und zum Pfannengemüse geben.

Den Geflügelfond angießen und mit Asia-Chicken-Sauce, Fischsauce und Sojasauce abschmecken. Mit in Wasser angerührter Speisestärke abbinden sowie kräftig salzen und pfeffern.

**Für den Reis:**

Den Reis im Verhältnis 1:1 in einem geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten bissfest garen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander über den Reis streuen.

Die asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 27. Februar 2017



# Coq au vin mit Wurzel-Gemüse und Rosmarin-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Coq:**

6 Hähnchenkeulen à 80 g	1 Scheibe magerer Speck	10 braune Champignons
100 g Schalotten	2 Knoblauchzehen	400 ml Hühnerfond
400 ml trockener Rotwein	2 TL Tomatenmark	1½ EL Kokosmehl
1 TL Stärke	2 Zweige Thymian	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für das Wurzelgemüse:**

200 g Pastinaken	½ Knolle Sellerie	100 ml Birnensaft
100 ml Gemüsefond	3 EL Ahornsirup	1 EL Kräuter-der-Provence
1 Lorbeerblatt	1 TL gerebelter Majoran	½ Bund glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

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

**Für den Coq:**

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen, pfeffern und salzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schenkel und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thymian zu den Hähnchenkeulen geben und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Champignons putzen und vierteln. Speck klein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Champignons, Speck, und Tomatenmark darin anrösten. Kokosmehl hinzugeben. Mit Rotwein und Fond ablöschen. Die Pilze mit dem Sud zu den Hähnchenkeulen geben und 15 Minuten im Ofen garen lassen.

**Für das Wurzelgemüse:**

Pastinaken und Sellerie schälen und klein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Pastinaken und Sellerie 5 Minuten anbraten. Ahornsirup dazugeben und das Gemüse leicht karamellisieren. Mit Birnensaft und Gemüsefond ablöschen. Lorbeer, Kräuter der Provence und Majoran zum Gemüse geben und ca. 6 Minuten dünsten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Petersilie zum Wurzelgemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt aus dem Sud entfernen.

**Für die Kartoffeln:**

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 ca. 20 Minuten garen.

Den Coq au vin mit glasiertem Wurzelgemüse und Rosmarin-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 15. Mai 2017

# Enten-Brust mit Sellerie-Püree und Portwein-Kirsch-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrüste      Salz      Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Zitrone      4 EL Sauerkirschen      100 ml Sauerkirschsafte  
100 ml roter Portwein      200 ml Geflügelfond      1 EL Butter  
1 Prise Zucker      Salz      Pfeffer

### Für das Püree:

250 g Knollensellerie, klein      50 g mehligk. Kartoffeln,      2 Schalotten  
100 m Sahne      50 ml Weißwein      1 Muskatnuss  
1 EL Sesamöl      Pflanzenöl      Salz, Pfeffer

### Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 80° Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller auf die mittlere Schiene legen.

Die Hautseite der Entenbrüste mit einem scharfen Messer mehrmals vorsichtig schräg einschneiden, so weit, dass das Fleisch nicht verletzt wird. Fleisch gleichmäßig beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Schnitte einmassieren.

Mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Fett legen. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch behutsam braten, bis reichlich Fett ausgetreten ist. Nach 10 Minuten wenden und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Anschließend im Backofen warmhalten. Die Pfanne für die Sauce aufbewahren.

### Für die Sauce:

Das Fett aus der Pfanne der Ente abgießen und den Bratensatz mit Sauerkirschsafte und Portwein ablöschen. Mit dem Geflügelfond auffüllen und durch Rühren mit dem Holzlöffel den Bratensatz vom Boden lösen.

Die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und die Kirschen zufügen. Mit etwas Zitronensaft und -abrieb würzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch mit kalten Butterflöckchen binden.

### Für das Püree:

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Beides zusammen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Die Flüssigkeit abgießen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Etwas Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig braten. Mit Weißwein und Sahne ablöschen und den Sellerie und die Kartoffeln dazugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze die Flüssigkeit reduzieren.

Mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Entenbrust mit Selleriepüree und Portwein-Kirsch-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 13. März 2017

# Entenbrust, Rotwein-Soße, Kartoffeln, Grünkohl

## Für zwei Personen

### Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl	1 Gemüsezwiebel	2 EL Speckwürfel
1 EL Gänseschmalz	1 festk. Kartoffel	Butterschmalz
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	3 – 5 EL Olivenöl	1 – 2 EL weißer Balsamicoessig
-------------------------	-------------------	--------------------------------

### Für die Sauce:

8 Schalotten	100 g kalte Butterwürfel	50 ml Balsamicocreme
50 ml Rotwein	50 ml Entenfond	Butter, Portwein, Honig

### Für die Entenbrust:

2 weibl. Entenbrüste à 250-300g

### Für den Grünkohl:

Grünkohl putzen und in kochendem Salzwasser 3 – 5 Min blanchieren. Zwiebel abziehen und würfeln.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit den Speckwürfeln darin anschwitzen. Grünkohl hinzufügen und alles schmoren lassen. Eine rohe Kartoffel reiben und zum Binden dazugeben. Gänseschmalz einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, halbieren und im Salzwasser gar kochen.

Anschließend die Kartoffeln abschütten und auf einem Teller mit einer Gabel auseinander brechen. Die zerbrochenen Kartoffeln in eine kleine Schüssel geben und mit Olivenöl übergießen. Mit Balsamico abschmecken und nochmals verrühren.

### Für die Sauce:

Schalotten abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Entenfond und Rotwein ablöschen, 5 Minuten einkochen lassen. Balsamico-Creme hinzufügen. Mit Portwein, Balsamico-Creme und Honig abschmecken. Zum Schluss kalte Butterwürfel mit dem Schneebesen unterrühren.

### Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 130 Grad vorheizen.

Entenbrüste parieren und die Haut rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett circa 6 – 7 Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend im Backofen für weitere 10 Minuten ruhen lassen.

Die Entenbrust mit der Schalotten-Rotwein-Sauce übergießen, zusammen mit den Kartoffeln und dem Grünkohl auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Klose am 30. Januar 2017

# Flambiertes Calvados-Hähnchen mit Karotten und Erbsen

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Hähnchenbrüste à 170 g    1 EL Butterschmalz    Salz, Pfeffer

**Für die Apfelspalten:**

3 Äpfel     $\frac{1}{2}$  Zwiebel    30 ml Calvados  
4 EL Cidre    40 ml trockener Weißwein    3 EL Hühnerfond  
1 EL Puderzucker     $\frac{1}{4}$  Bund glatte Petersilie    1 Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt    3 EL Butter    Salz, Pfeffer

**Für die Beilage:**

2 Karotten    100 g TK Erbsen    2 EL Sahne  
Salz    Pfeffer

**Für das Fleisch:**

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz etwa 5 Minuten scharf anbraten. Die Brust aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten fertig garen.

**Für die Apfelspalten:**

Den Bratensatz in der Pfanne mit Hühnerfond ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Sud geben.

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zucker in einem weiteren Topf leicht karamellisieren, Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Mit Weißwein, Cidre und Calvados ablöschen. Die Apfelspalten und Zwiebeln dazugeben und leicht köcheln lassen. Thymian und Lorbeer dazugeben.

Den Hühner-Petersilien-Sud in den Topf gießen und miteinander kurz aufkochen lassen.

**Für die Beilage:**

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob stifteln. Karotten und Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Sahne mit Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen und das Gemüse darin aufkochen.

Das flambierte Calvados-Hähnchen mit Karotten und Erbsen auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 18. Mai 2017

# Nacho-Huhn, Mango-Salsa, Avocado-Salat, Tequila-Shot

## Für zwei Personen

### Für das Nacho-Huhn:

2 Hühnerbrustfilets à 150 g	1 Tüte würzige Nachos	2 Eier
Mehl	rosenscharfes Paprikapulver	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Salsa:

6 eingel. grüne Jalapeños	1 $\frac{1}{2}$ Strauchtomate	$\frac{1}{2}$ Mango
2 TL Tequila	1 Limette, Saft	40 ml Agavendicksaft
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Avocadosalat:

1 reife Avocado	2 Strauchtomaten	2 Frühlingszwiebeln
2 TL Rotweinessig	6 Zweige Koriander	1 Limette, Saft
2 TL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Drink:

20 ml Tequila	1 Zitrone	1 Prise feines Salz
---------------	-----------	---------------------

## Für das Nacho-Huhn:

Die Nachos mit der Hand zerbröseln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mittelgroße Streifen schneiden. Ein Ei aufschlagen, verquirlen und mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenstreifen in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Nacho-Bröseln wälzen. Fleisch in einer Fritteuse bei mittlerer Hitze mit Pflanzenöl goldgelb ausbacken.

## Für die Salsa:

Die Tomate vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Mango schälen, den Kern herauslösen und eine Hälfte klein schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft einer halben Limette auffangen. Jalapeños grob hacken. Alles zusammen in einer Moulinette klein mixen und mit Tequila, Limettensaft, Agavendicksaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Avocadosalat:

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und kleinschneiden. Tomaten von Strünken befreien und klein schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Alles zusammen in einer Salatschüssel vermengen und mit Rotweinessig, Koriander, Limettensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Drink:

Die Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Tequila-Glasrand mit der Zitronenscheibe einreiben und in ein wenig Salz tunken. Tequila in das Glas füllen.

Das Nacho-Huhn mit Mango-Jalapeño-Salsa und Avocadosalat auf Tellern anrichten und servieren. Dazu einen Tequila mit einer Zitronenscheibe reichen.

Marie Grüner am 10. Mai 2017

# Orangen-Ente, Rosenkohlblätter, Chili-Möhren, Kartoffeln

## Für zwei Personen

<b>Für das Geflügel:</b>	2 Barbarie-Entenbrüste à 170 g	Salz, Pfeffer
<b>Für die Sauce:</b>	Orangen-Abrieb	200 ml Orangensaft
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	200 ml Rinderfond	1 $\frac{1}{2}$ EL Honig
50 ml Grand-Manier	20 ml Sojasauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Rotweinessig
3 Sternanis	1 Zimtstange	50 g kalte Butter
120 g Rosenkohl	50 g Butter	1 Muskatnuss
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	
<b>Für den Rosenkohl:</b>	120 g Rosenkohl	50 g Butter
1 Muskatnuss	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
<b>Für die Möhren:</b>		
200 g Babymöhren mit Grün	1 Zitrone	2 EL Honig
3 EL Butter	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	
<b>Für die Kartoffeln:</b>		
2 festk. Kartoffeln	25 g Butter	

**Für das Geflügel:** Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Ente die Entenbrust waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen. Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen, einreiben und in eine kalte Pfanne ohne Fett geben. Pfanne kräftig erhitzen, 5 Minuten anbraten und das Fleisch salzen und pfeffern. Entenbrüste kurz von der Unterseite braten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Ofengitter setzen. Etwa 20 Minuten garen und anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

**Für die Sauce:** Für die Sauce Orangen schälen, filetieren und austretenden Saft auffangen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebeln in der Pfanne mit dem Bratensatz anbraten. Honig darüber geben, leicht karamellisieren lassen und mit Grand Manier ablöschen und flambieren. Rotweinessig angießen und Orangensaft sowie Rinderfond hinzugeben. Etwas Sojasauce, halbe Zimtstange und Sternanis dazugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit eiskalter Butter aufmontieren. Orangenfilets hinzugeben, aufwärmen und vorsichtig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangeschalen mit einem Zestenreißer in hauchdünne Streifen verarbeiten und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und zur Sauce geben.

**Für den Rosenkohl:** Für den Rosenkohl diesen waschen, abtropfen lassen und den Stielansatz kreuzförmig einschneiden. Einige Blätter abtrennen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Blätter in Eiswasser legen und im Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosenkohl darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer und Zucker würzen.

**Für die Möhren:** Für die Möhren diese schälen, von den Enden befreien und 4 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und beiseite stellen. Honig, Butter, Zitronensaft und Chili in eine Pfanne geben und Möhren kurz mitbraten.

## **Für die Kartoffeln:**

Für die Kartoffeln diese schälen, zylinderförmig schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken und leicht anrösten. Orangen-Ente mit gebratenen Rosenkohlblättern, Kartoffeln und Chili-Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Wieland am 11. Januar 2017

# Steirisches Backhendl mit Vogerl-Salat und Kürbiskernen

**Für zwei Personen**

**Für das Backhendl:**

2 Hühnerbrustfilets à 150 g	2 Hühnerschenkel à 150 g	1 Zitrone
2 Eier	100 g Mehl	150 g Semmelbrösel
neutrales Pflanzenöl	Cayennepfeffer	Salz

**Für den Salat:**

250 g Feldsalat	6 Cocktailtomaten	4 EL Kürbiskerne
150 ml Kürbiskernöl	Rotweinessig	Zucker, Salz, Pfeffer

**Für das Backhendl:**

Den Ofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und die Haut abziehen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Fleisch zunächst mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl, im Ei und in den Bröseln panieren. In einer Fritteuse bei mittlerer Hitze mit Pflanzenöl ca. 13 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend aus der Fritteuse nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Zum Warmhalten das Fleisch in den Ofen stellen. Zitrone halbieren und in Spalten schneiden und dazu 1 Spalte als Beilage reichen.

**Für den Salat:**

Vogerlsalat waschen und trocken schleudern. Die Enden vom Salat abzupfen. Kürbiskernöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing vermengen und den Salat darin marinieren. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Kürbiskerne darin anrösten.

Cocktailtomaten vom Strunk befreien und in Viertel schneiden und über den Salat geben. Das Steirische Backhendl mit Vogerlsalat und Kürbiskernen auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 11. Mai 2017

# Stubenküken im Tempura-Teig mit Zitronengras-Soße, Pak-Choi

**Für zwei Personen**

**Für das Stubenküken:**

2 Stubenküken-Keulen	2 Stubenküken-Brüste	100 g Mehl
100 g Stärke	1 Ei	1 TL Backpulver

**Für die Sauce:**

2 Stangen Zitronengras	$\frac{1}{2}$ rote Chili	500 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond	1 EL Wermut	3 EL Sahne
150 g Butter	1 Bund Zitronenthymian	

**Für das Gemüse:**

1 Pak Choi	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
------------	--------------	---------------

**Für das Stubenküken:** Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Das Ei mit 250 ml eiskaltem Wasser schaumig schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver unterrühren. Das Geflügel waschen, trockentupfen und durch den Teig ziehen. Für etwa 8 Minuten goldgelb ausbacken.

**Für die Sauce:** Zitronengras mit der Messerklinge andrücken und in grobe Stücke schneiden. Mit 50 g Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Reduzieren lassen und dann durch ein Sieb gießen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln. Sahne, Thymian und Chili ca. 5 Minuten hinzugeben. Thymian wieder entfernen und mit übriger Butter aufmontieren.

**Für das Gemüse:** Pak Choi putzen und die einzelnen Blätter in Salzwasser blanchieren. Blätter auf ein Küchenhandtuch legen. Mit einem weiteren Küchentuch bedecken und mit dem Nudelholz abrollen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Das Stubenküken im Tempurateig mit Zitronengras-Sauce und Pak-Choi- Päckchen auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 16. Februar 2017



**Hack**

# Frikadellen mit Speckbohnen und Kartoffel-Espuma

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

250 Kalbsgehacktes	1 $\frac{1}{2}$ EL Senf	2 Eier
3 Schalotten	200 g Hüttenkäse	1 TL Kapern
50 g Butterschmalz	Butter	Majoran
Liebstockel	Currypulver	Salz
Pfeffer		

### Für das Kartoffel-Espuma:

180 g festk. Kartoffeln	20 g Butter	80 g BASIC textur
60 ml Sahne 30 %	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Speckbohnen:

250 g breite Bohnen	250 g geräucherten Speck	2 Schalotten
50 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Frikadellen:

Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter leicht anschwitzen. Kapern klein hacken. Hackfleisch, Senf, Eier, angebratene Zwiebeln und Hüttenkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer, etwas Currypulver, Liebstockel und Majoran abschmecken. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin ausbraten.

### Für das Kartoffel-Espuma:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, würfeln und solange im Salzwasser kochen, bis sie weich sind. 150 ml Kartoffel-Kochwasser abschütten und beiseite stellen.

In einer hohen Schüssel das Kartoffelwasser mit den Kartoffeln, der Butter, der Basic Textur und der Sahne mithilfe eines Stabmixers zu einer glatten Masse rühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals durchmischen und anschließend durch ein Passiertuch geben. Die entstandene Flüssigkeit in die Espumafflasche füllen, die Kapseln aufschrauben und kräftig schütteln.

### Für die Speckbohnen:

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen waschen und rautenförmig in circa 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Bohnen darin für 10 – 12 Minuten kochen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Speckwürfel darin andünsten. Anschließend die Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frikadellen mit den Speckbohnen und dem Kartoffel-Espuma auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Klose am 01. Februar 2017

# Hackfleisch-Röllchen, Dip, Fladenbrot und 'opska-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Kebaptscheta:

300 g gemischtes Hackfleisch	1 mittelgroße weiße Zwiebel	5 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Msp. Bohnenkraut	1 Msp. Piment
1 Msp. Kümmel	1 Msp. Paprikapulver	1 Msp. Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

3 Fleischtomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 kleine rote Zwiebel
200 g Feta aus Kuhmilch	Tafelessig	1 Zweig glatte Petersilie
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Gurke	250 g Griechischer Joghurt (3,8%)	1 Zitrone
4 Zweige Dill	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Fladenbrot:

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Hefe	50 ml Olivenöl
Olivenöl	1 Prise Salz	

### Für die Kebaptscheta:

Die Zwiebel abziehen und mit einer Reibe reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kümmel, Bohnenkraut, Piment, Paprika und Oregano in einer kleinen Schüssel vermengen. Hackfleisch, Zwiebel und Petersilie miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der Gewürzmischung abschmecken. Anschließend daraus ca. 10 cm große Würste formen und in einer Grillpfanne mit Olivenöl ca. 10 Minuten scharf anbraten.

### Für den Salat:

Die Gurke schälen, Zwiebel abziehen, Tomate vom Strunk befreien und alles in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Feta mit einer Küchenreibe über den Salat reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Petersilie über den Salat streuen.

### Für den Dip:

Die Gurke waschen und mit einer groben Reibe reiben. Den Gurkensaft ein wenig abtropfen lassen bzw. ausdrücken. Zitrone halbieren, pressen und den Saft auffangen. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Joghurt, Gurke und Dill in einer Schüssel vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Fladenbrot:

Die Hefe, 200 g Mehl, Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen und nach und nach 150 ml lauwarmes Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Auf einer mehlbestreuten Fläche zu kleinen, dünnen, runden Fladen formen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Die Bulgarischen Kebaptscheta – Hackfleischröllchen mit Joghurt-Dip, Fladenbrot und Šopska-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 08. Mai 2017

# Schottische Eier, Asia-Mayo, Spitzkohl-Salat, Dressing

**Für zwei Personen**

**Für die Scotch Eggs:**

500 g gem. Hackfleisch	6 Eier	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Mehl	200 g Pankobrösel
$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	

**Für den Salat:**

1 Spitzkohl	1 Zitrone, Schale	20 ml Sushi-Essig
20 ml Reisweinessig	1 Bund Koriander	20 ml Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL grobes Meersalz		

**Für das Dressing:**

75 ml Yakitorisauce	75 ml Sojasauce	1 TL Furikake
1 rote Chili	1 Knolle Ingwer à 3 cm	2 Frühlingszwiebeln

**Für die Mayonnaise:**

150 ml Sojabohnenöl	$\frac{1}{2}$ TL Reisweinessig	3 Eier
$\frac{1}{2}$ TL Senfpulver		

**Für die Scotch Eggs:** Die Fritteuse auf 190 Grad vorheizen. Vier Eier 5  $\frac{1}{4}$  Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen, in Eiswasser abschrecken und pellen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Hackfleisch, Paprikapulver, Eiern, Thymian und 100 g Pankobröseln vermengen. Aus etwa 150 g Hackfleisch-Masse eine Platte formen, das weichgekochte Ei vorsichtig in die Mitte legen und mit dem Hackfleisch ummanteln. Mit Mehl, verquirltem Ei und Pankobröseln panieren und 4  $\frac{1}{2}$  Minuten frittieren.

**Für den Salat:** Spitzkohl waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Spitzkohl und Koriander mischen. Aus Sushi-Essig, Reisweinessig, abgeriebener Zitronenschale und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und diese mit dem Spitzkohl vermengen. Mit Salz abschmecken.

**Für das Dressing:** Den Ingwer schälen, fein reiben, Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und kleinschneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Yakitorisauce, Sojasauce, Furikake, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chili miteinander verrühren.

**Für die Mayonnaise:** Die Eier trennen und Eigelbe mit Sojabohnenöl in ein hohes Gefäß geben. Senfpulver und Reisweinessig hinzugeben und mit dem Stabmixer cremig zu einer Mayonnaise schlagen.

Spitzkohlsalat auf den Teller geben, Vogelnester halbieren und auf den Salat legen, mit der Mayonnaise beträufeln und dem japanischen Dressing servieren.

Annette Wieland am 16. Februar 2017

# Innereien

# Kalb-Leber mit Salbei-Quitten und Pastinaken-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Quitten:**

2 Quitten á 250 g	5 EL Lavendelhonig	350 ml trockener Weißwein
5 Zweige Salbei	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Leber:**

1 Kalbsleber á 300 g	1 EL Butter	3 EL Olivenöl
----------------------	-------------	---------------

Salz

**Für das Püree:**

2 große Pastinaken	1 Zwiebel	200 ml Gemüsefond
1 EL Butter	1 TL gemahlener Zimt	1 Muskatnuss
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Quitten:**

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die ungeschälten Quitten kurz heiß waschen und vierteln. Das Kerngehäuse großzügig herausschneiden und die Quittenviertel noch einmal halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Quittenspalten bei starker Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Wein und Honig zugeben, salzen, pfeffern und aufkochen lassen. Quitten samt Flüssigkeit in eine feuerfeste Form geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Für die letzten Minuten die Salbeiblätter zugeben.

**Für die Leber:**

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Butter zugeben. Leber waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Leber ins Fett geben und von beiden Seiten ca. 3 Minuten sanft braten. Ab und zu mit dem Bratfett beträufeln. Fertige Leber salzen.

**Für das Püree:**

Zwiebel abziehen, Pastinaken schälen, von den Enden befreien und in große Würfel schneiden. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Pastinaken darin für ca. 3 Minuten anschwitzen. Gemüsefond angießen und das Gemüse darin garen lassen. Sobald die Pastinaken weich gekocht sind, den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Püree mit Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas kalter Butter glattrühren. Die Kalbsleber mit Salbei-Quitten und Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 15. Februar 2017

## Kalbsbries-Schnitzel, Wein-Soße, Chicorée, Knollen-Püree

### Für zwei Personen

#### Für die Schnitzel:

400 g Kalbsbriesherzen    20 g Mehl    50 g Semmelbrösel  
1 Ei    100 g Butterschmalz

#### Für das Püree:

500 g Kerbelknolle    100 g Butter    1 Muskatnuss  
Salz    Pfeffer

#### Für den Chicorée:

2 Chicorée    2 EL brauner Zucker    50 g Butter

#### Für die Sauce:

75 ml Maderia-Wein    250 ml trockener Rotwein    500 ml Kalbsfond  
1 Schalotte    50 g Butter    Salz, Pfeffer

#### Für die Schnitzel:

Bries in Wasser ca. 30 Minuten vorab wässern. Die Briesherzen in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, abkühlen lassen und zu kleinen Schnitzeln schneiden. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz goldbraun ausbacken.

#### Für das Püree:

Die Kerbelknolle schälen, grob würfeln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 12 Minuten weich kochen. Kerbelknolle abgießen, mit der Hälfte der Butter mit dem Stabmixer zu einem glatten Püree mixen. Übrige Butter hinzufügen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für den Chicorée:

Chicoréeblätter abpflücken, waschen und trockenschleudern. Butter in einer Pfanne schmelzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Pfanne vom Herd nehmen und die Blätter ins heiße Butter-Karamell geben. Mit einem kleineren Topf beschweren und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

#### Für die Sauce:

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Diese in einer Pfanne mit wenig Butter anrösten, mit Rotwein ablöschen und Kalbsfond angießen. Auf die Hälfte reduzieren, mit übriger Butter aufmontieren und mit Madeira, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schnitzel vom Kalbsbries mit Madeira-Sauce, karamellisiertem Chicorée und Kerbelknollen-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 15. Februar 2017





**Kalb**

# Holsteiner Schnitzel, Räucher-Lachs, Wachtelei, Croûtons

## Für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 160 g	4 Wachteleier	4 Scheiben Toastbrot
2 EL Mehl	3 EL Semmelbrösel	2 Eier
1 EL Butter	4 EL Butterschmalz	

### Für den Lachs:

1 Lachsfilet 100 g	50 g Räucherspäne	$\frac{1}{4}$ TL Quatre Epices
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Kerbel
2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

4 eingelegte Sardellenfilets	1 EL Silberzwiebeln	2 Gewürzgurken
20 g eingelegte Kapern	$\frac{1}{4}$ Bund gehackte Petersilie	

### Für die Kartoffel-Croûtons:

150 g festk. Kartoffeln	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	-----------------------	---------------

### Für das Schnitzel:

Das Schnitzel waschen, trockentupfen und platt klopfen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Die Schnitzel in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken und die Pfanne dabei bewegen.

Die Wachteleier aufschlagen, in einer Pfanne mit wenig Butter braten und zur Seite stellen.

Das Toastbrot in einer Pfanne mit wenig Butter goldbraun anrösten.

### Für den Lachs:

Einen Dampfgerar mit Alufolie auskleiden und Thymianzweige, etwas Quatre Epices und Räucherspäne darauf streuen. Den Fisch hauchdünn aufschneiden, die Scheiben zur Rose rollen und auf einen geölten Gareinsatz geben. Die Späne auf höchster Stufe zum Glimmen bringen.

Sobald sich eine leichte Rauchentwicklung abzeichnet, die Hitze wegnehmen und den Fisch ca. 10 Minuten im lauwarmen Rauch räuchern.

Petersilie, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den gegarten Fisch damit bestreuen.

### Für die Garnitur:

Die Sardellenfilets, Silberzwiebeln, Kapern und Gurken abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

### Für die Kartoffel-Croûtons:

Die Kartoffeln schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit reichlich Sonnenblumenöl etwa 15 Minuten kross frittieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schnitzel à la Holstein mit selbstgeräuchertem Lachs, gebratenem Wachtelei und Kartoffel-Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 17. Mai 2017

# Kalb-Filet, Morchel-Rahm-Soße, grüner Spargel, Knöpfe

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

1 Kalbsfilet à 300 g	200 g Morcheln	1 Zwiebel
1 Zitrone (Saft)	250 ml Kalbsfond	1/8 L Weißwein
250 g Sahne	1 TL Maizena	1 Zweig Estragon
1 Lorbeerblatt	2 EL Butter	1 EL Butterschmalz
50 g Erbsensprossen	Cognac	Salz, Pfeffer

**Für Knöpfe und Spargel:**

200 g grüner Spargel	300 g Mehl	4 Eier
100 ml Wasser	Salz	Eiswasser

**Für das Kalbsfilet mit Morchelrahmsauce:**

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kalbsfilet in Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und scharf in Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Anschließend im Backofen backen. Für die Sauce Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Im Bratensatz Morcheln und Zwiebeln anschwitzen mit Estragon, dem Lorbeerblatt und Maizena abschmecken und mit Weißwein ablöschen, bis er verdunstet ist. Sahne, Butter, Kalbsfond und etwas Zitronensaft dazu geben und reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Cognac abschmecken.

**Für die Knöpfe und den Spargel:**

Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem Teig verrühren. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und mit einem Spätzleblett die Spätzle ins kochende Wasser Scharben.

In einer Pfanne den grünen Spargel mit etwas Öl anbraten, nach dem Braten kurz in Eiswasser geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsfilet mit Morchelrahmsauce, grünem Spargel und Knöpfe auf Tellern anrichten, mit Sprossen dekorieren und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 20. März 2017

# Kalb-Kotelett mit grünen Bohnen, Buchenpilzen und Knöpfe

## Für zwei Personen

### Für die Koteletts:

400 g Stiel-Kalbskotelett	5 Scheiben Toast	4 Knoblauchzehen
8 Schalotten	1 Ei	50 g Butter
3 EL Butterschmalz	1 TL feines Salz	

### Für die Sauce:

500 ml Kalbsfond	1 Karotte	1 Stange Lauch
1 Schalotte	20 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Knöpfe:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	2 Eier
1 EL Butter	75 ml Mineralwasser	1 Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ Prise feines Salz		

### Für die Bohnen mit Pilzen:

300 g Bohnen	200 g Buchenpilze	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Koteletts:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotten in einer Pfanne mit Butter andünsten. Knoblauch im Mörser mit Salz vermengen und zu den Schalotten geben. Das Ei trennen und den Toast entrinden und würfeln. Senf, Eigelb und Toastwürfel hinzugeben und vermengen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und entlang der Stiele teilen. Kalbskotelett in einer Pfanne mit Butterschmalz ca. 3 Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. 1 TL der Schalottenmasse auf die Koteletts verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten garen lassen.

### Für die Sauce:

Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Lauch, von der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Mit Rotwein ablöschen und Kalbsfond angießen. 20 Minuten reduzieren lassen, durch ein Sieb gießen und mit kalter Butter aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Knöpfe:

Das Mehl, Grieß, Eier, Mineralwasser und Muskat in einer Schüssel zu einem glatten Teig schlagen. Mit etwas Salz würzen. Die Knöpfe über einem Knöpfle Brett in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und solange kochen bis sie aufsteigen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und abtropfen lassen. Knöpfe in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter nachbraten. **Für die Bohnen mit Pilzen:**

Bohnen putzen und in Salzwasser balancieren. Anschließend in Eiswasser kühlen. Pilze putzen. Beides in Butter in Pfanne garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kalbskotelett mit grünen Bohnen, Buchenpilzen und Knöpfe mit Soß' auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 13. Februar 2017

# Zürcher Geschnetzeltes mit glasierten Möhrchen und Rösti

**Für zwei Personen**

**Für das Geschnetzelte:**

2 Kalbsschnitzel à 160 g	200 g Champignons	1 Zwiebel
1 EL Butter	150 g Sahne	1 EL Mehl
75 ml trockener Weißwein	3 Zweige glatte Petersilie	3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Möhrchen:**

1 Bund Karotten mit Grün	100 ml Gemüsefond	30 g Butter
1 EL Zucker		

**Für die Rösti:**

500 g festk. Kartoffeln	1 Muskatnuss	2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Geschnetzelte:**

Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Butter mit Mehl verkneten.

Das Kalbfleisch waschen, trockentupfen und schnetzeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Geschnetzelte in kleinen Portionen darin anbraten und mit dem Bratensaft beiseitestellen. Die Zwiebel in einer weiteren Pfanne glasig braten. Die Champignons hinzufügen und mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und Sahne angießen. Die Mehl-Butter in der Sauce auflösen. Einige Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch und Fleischsaft vor dem Servieren dazugeben und nochmal leicht erhitzen.

**Für die Möhrchen:**

Die Karotten schälen und einen kleinen grünen Ansatz stehen lassen. Butter mit Zucker in einem Topf aufschäumen. Karotten darin ca. 5 Minuten dünsten, Fond angießen und weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Rösti:**

Die Kartoffeln schälen und mit einer Vierkantreibe grob reiben. Die Kartoffelraspeln zu kleinen Talern formen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin etwa 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Kalbs-Geschnetzelte mit glasierten Möhrchen und Rösti auf den Tellern anrichten, mit den Kräutern bestreuen und servieren.

Erna Henzler am 03. April 2017



**Lamm**

# Lamm-Filet im Kräutermantel, Rotwein-Schalotten, Polenta

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammfilets à 150 g	3 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot	1 Bund Kräuter
1 Bund glatte Petersilie	1 Ei	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Rotwein-Schalotten:

200 ml Rotwein	100 g Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	1 Prise Mehl
1 EL Puderzucker	1 Lorbeerblatt	Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

### Für die Polenta-Taler:

60 g Maisgrieß	125 g geriebenen Gruyère	150 ml Milch
50 ml Sahne	50 ml Gemüsefond	1 Prise Muskatgewürz
Olivenöl		

## Für das Lamm:

Den Ofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Kräuter und Petersilie waschen, trocken tupfen und in ein hohes Gefäß geben. Knäckebrot in kleine Stücke bröseln und zusammen mit dem Ei und Olivenöl dazugeben. Alles gründlich pürieren bis eine streichfeste Masse entsteht. Hier kann man entweder mit mehr Olivenöl oder mehr Knäckebrot die gewünschte Konsistenz erreichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in etwas Olivenöl scharf anbraten.

Die beiden Filets nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 1 cm dick die Kräuter- Masse darauf streichen.

## Für die Rotwein-Schalotten:

Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und den Knoblauch darin mit dem Puderzucker karamellisieren lassen. Schalotten etwas mit braten lassen und anschließend mit Rotwein aufgießen. Thymian und Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Erst vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und den Sud mit dem Mehl abbinden.

## Für die Polenta-Taler:

Milch mit Sahne und Fond aufkochen und Maisgrieß einrühren. Gelegentlich umrühren bis eine feste Masse entstanden ist. Gruyère und Muskat hinzugeben und ca. 1 cm dick auf ein Backblech streichen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Lammlachse in den Ofen schieben und ca. 5 Minuten garen lassen.

Wenn die Polenta abgekühlt ist, mit einem heißen Glas Taler ausstechen und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Das Lammfilet zusammen mit den Rotwein-Schalotten und den Polenta- Talern auf einem Teller anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 02. Januar 2017



**Meer**

## Dreierlei von der Jakobsmuschel

### Für zwei Personen

#### Für die Mousse:

4 Jakobsmuscheln	1 Schalotte	1 Limette, Saft
50 g Sahne	40 ml tr. Weißwein	1 TL Honig
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

#### Für das Körbchen:

4 Platten Filoteig	75 g Butter	1 TL schwarzer Kaviar
1 Limette, Schale		

#### Für das Tatar:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	4 Erdbeeren	1 Zitrone, Saft
$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL getr. grüner Pfeffer
grobes Meersalz		

#### Für die gebratenen Muschel:

2 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 EL Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für den Salat:

200 g Löwenzahnsalat	4 Radieschen	1 Zitrone, Saft
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	4 Halme Schnittlauch	Salz, Pfeffer

### Für die Mousse:

Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und fein hacken. Das Muschelfleisch kurz in der Butter schwenken. Mit Weißwein ablöschen und Sahne dazugeben.

Mit einem Stabmixer cremig pürieren, mit Honig, etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Creme zwei Mal durch ein Sieb passieren und in einer Espumafflasche kalt stellen.

### Für das Körbchen:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Filoteig in Rechtecke schneiden. Muffinförmchen mit Butter ausfetten, Filoteig darin zu einem Körbchen formen und diesen mit der übrigen Butter auch von innen einstreichen. Etwa 7 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Den Teig aus dem Ofen nehmen und kalt stellen.

Die Mousse im Filoteig-Körbchen verteilen und mit etwas schwarzem Kaviar und einigen Limettenezesten garnieren.

### Für das Tatar:

Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Pfeffer grob hacken. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Jakobsmuscheln mit Erdbeeren in einer Schüssel vermengen, mit Honig, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Servierring anrichten und mit etwas grünem Pfeffer und einem Erdbeerviertel bestreuen.

### Für die gebratenen Muschel:

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und melieren. Die Muscheln in einer vorgeheizten Pfanne mit wenig Öl von jeder Seite je 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muschel mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen.

### **Für den Salat:**

Den Löwenzahn abbrausen, trocken wedeln und die holzigen Enden entfernen. Radieschen von den Enden befreien, vierteln und mit dem Salat in einer Schüssel mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Die Jakobsmuschel auf den Salat drapieren und mit Schnittlauch garnieren. Das Dreierlei von der Jakobsmuschel auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 24. Mai 2017

## **Frittierte Garnelen mit Zitronen-Mayo, Glasnudel-Salat**

### **Für zwei Personen**

#### **Für die Garnelen:**

6 Riesengarnelen	2 Eier	40 g doppelgriffiges Mehl
80 g grüner Reis	50 g Kokosflocken	Salz, Pfeffer

#### **Für den Salat:**

50 g Glasnudeln	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 rote Chili	1 rote Paprika	1 Schalotte
1 EL Fischsauce	3 EL helle Sojasauce	1 EL Limettensaft
1 EL Reisweinessig	2 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Gurke
2 Karotten	75 g Sojasprossen	40 g Erdnüsse
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Minze	

#### **Für die Mayo:**

1 Ei	1 TL Dijon-Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone
75 ml Sonnenblumenöl	25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Garnelen:** Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Den Reis in einer Moulinette zerkleinern und zusammen mit Kokosflocken vermengen. Aus Mehl, Ei und Kokos-Reis eine Panierstraße aufstellen. Die Garnelen salzen und pfeffern, im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend nochmal im Reis wenden. Die Panierung gut andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen ca. 3 Minuten darin goldbraun ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

**Für den Salat:** Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen. Mit 200ml Wasser aufgießen, aufkochen lassen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Glasnudeln nach Packungsbeilage kochen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Fischsauce, Sojasauce, Reisweinessig, Limettensaft und Sesamöl unter das kalte Dressing rühren und alles über die noch warmen Nudeln kippen und ordentlich durchrühren, bis das Dressing komplett von den Nudeln aufgenommen wurde. Auskühlen lassen. Gurke, Paprika und Karotte in feine Streifen schneiden. Koriander, Minze und Erdnüsse grob hacken. Alles zusammen mit den Sprossen unter den Salat heben. Da jede Glasnudel anders ist jetzt nochmal mit mit Sojasauce, Sesamöl und Reisweinessig abschmecken. Mit Erdnüssen garnieren.

**Für die Mayo:** Für die Mayonnaise das Ei trennen, Eigelb mit Senf verrühren und tröpfchenweise das Öl untermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Olivenöl, Saft und Abrieb einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer würzen.

Die frittierte Garnele mit Zitronen-Mayo und Glasnudelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 16. Februar 2017

# Spinat, Kartoffeln und Eier mit Nordseekrabben

**Für zwei Personen**

**Für den Stampf:**

4 Kartoffeln	100 g Babyspinat	2 Knoblauchzehen
300 ml Milch	50 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für die Sauce:**

2 Eier	200 g Butter	1 Zitrone, Saft
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

200 g Räucherlachs	150 g ungesch. Nordseekrabben	20 g Nordseekrabbenfleisch
200 ml Milch	2 TL grobes Meersalz	

**Für das Ei:**

4 Eier	20 ml Weißweinessig
--------	---------------------

**Für den Stampf:**

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den 2 geschälten Knoblauchzehen in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen. Kartoffeln abgießen und 90 g Spinat, sowie Butter und Milch zugeben und ordentlich stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Übrigen Spinat abbrausen, schleudern und beiseite legen.

**Für die Sauce:**

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Eier trennen und das Eigelb mit 4 EL Wasser und Zitronensaft mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Auf dem Herd erwärmen und ständig schlagen. Die geklärte und erwärmte Butter vorsichtig einfließen lassen und weiterschlagen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und bei 60 Grad warmhalten.

**Für die Garnitur:**

Milch in einem Topf zusammen mit 100 g der ungeschälten Nordseekrabben 2 Minuten zum Kochen bringen. Krabben abschöpfen, Milch salzen und abkühlen lassen. Übrige Krabben 2 Minuten bei 180 Grad frittieren, herausholen und auf einem Küchentrepp abtropfen. Mit Meersalz bestreuen.

**Für das Ei:**

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und auf mittlere Hitze zurückschalten. Essig ins Wasser geben und mit einer Gabel einen Wasserstrudel erzeugen. Eier vorsichtig hineingießen und 2  $\frac{1}{2}$  Minuten pochieren.

Den Kartoffelstampf mit dem pochierten Ei, der Sauce, dem Lachs und dem Milchschaum servieren. Zum Schluss noch mit Spinatblättern, frittierten Krabben und geschälten Krabben servieren.

Annette Wieland am 13. Februar 2017

**Rind**

# Boeuf Stroganoff mit selbstgemachten Kroketten

## Für zwei Personen

### Für das Stroganoff:

1 Rinderfilet à 300 g	100 g Champignons	1 Zwiebel
150 ml Rinderfond	1 TL Tomatenmark	100 g Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Stärke	$\frac{1}{2}$ TL Senf	2 EL Cognac
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gesalzene Butter	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

5 süßsaure Essiggurken	30 g Champignons	100 g saure Sahne
------------------------	------------------	-------------------

### Für die Kroketten:

150 g rotschalige Kartoffeln	1 Ei, Eigelb	2 EL Kartoffelstärke
1 EL Mehl	100 g Semmelbrösel	50 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

### Für das Stroganoff:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Filet waschen, trockentupfen und in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten.

Die Filetstücke aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten fertig garen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In der Fleischpfanne etwas aufgeschäumter Butter kräftig anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Fond, Sahne und Senf dazugeben und zu cremigen Sauce aufrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit etwas in Wasser angerührter Stärke abbinden.

### Für die Garnitur:

Die Champignons putzen, halbieren und in einer Grillpfanne mit wenig Öl angrillen.

Die Essiggurken abgießen und in Streifen aufschneiden. Saure Sahne mit einem Handrührgerät cremig anrühren.

### Für die Kroketten:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit Stärke, Butter und einem Eigelb verkneten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig zu einer etwa 2 cm dicken Rolle verarbeiten. Etwa 5 cm lange Stücke abschneiden. Aus Mehl, dem übrigen Eiweiß und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Teiglinge zunächst in Mehl, dann im Eiweiß und in den Bröseln panieren. Die Kroketten etwa 7 Minuten goldgelb im Fett ausbacken.

Das Boeuf Stroganoff mit selbstgemachten Kroketten auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 17. Mai 2017

# Chateaubriand, Sauce béarnaise, Speck-Bohnen, Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Rinderfilet à 500 g                      neutrales Pflanzenöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Herzoginkartoffeln:**

250 g mehligk. Kartoffeln                      25 g Butter                      2 Eier, Eigelb

1 Muskatnuss                      1 Prise feines Salz

**Für die Bohnen:**

200 g grüne Bohnen                      4 Scheiben Bacon                      50 g Butter

Salz                      Pfeffer

**Für die Sauce:**

100 g Butter                      2 Eier, Eigelb                      1 Schalotte

20 ml Weißweinessig                      60 ml trockener Weißwein                      1 Gewürznelke

1 Lorbeerblatt                      1 Zweig Kerbel                      1 Zweig Estragon

**Für das Fleisch:**

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit wenig Öl rundum sehr scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

Das Filet aus dem Ofen nehmen und etwa 3 Minuten ruhen lassen.

**Für die Herzoginkartoffeln:**

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen, ausdampfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken und in leicht warmem Zustand mit Butter, einem Eigelb und Muskat gut mischen.

Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das zweite Eigelb mit 1 EL Wasser mischen und die Kartoffelrosetten damit einpinseln. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldgelb backen.

**Für die Bohnen:**

Die Bohnen putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 1  $\frac{1}{2}$  Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Bacon ausbreiten und Bohnen darin einrollen. In etwas Butter rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Sauce:**

Die Butter in einem Topf aufschäumen, sodass sich die Molke oben absetzt. Die Butter durch ein Passiertuch abseihen. Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Schalotte abziehen und kleinschneiden.

Weißweinessig, Weißwein, Nelke, Lorbeerblatt, Kräuterzweige, Schalotte, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen und auf 1/3 reduzieren. Die Reduktion über einem Wasserbad mit einem Ei schaumig schlagen. Die geklärte Butter unter ständigem Rühren angießen, gehackte Kräuter zufügen und über einem Eiswasserbad abschrecken.

Das Chateaubriand mit Sauce béarnaise, Speck-Bohnen und Herzoginkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 17. Mai 2017

# Geflammtes Rinder-Filet, Austernpilze, Tempura-Spargel

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Rinderfilet à 250 g	180 g Austernpilze	100 ml Balsamico
20 ml Sojasauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Zucker	80 g Rucula
50 g Parmesan	25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Spargel-Tempura:**

10 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone	100 g Mehl
1 Ei, Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL Senfsaat	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzer Pfeffer	grobes Meersalz

**Für das Fleisch:**

Die Austernpilze putzen und kleinschneiden. Die Pilze in 2 EL Olivenöl rundum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Balsamico mit 1 EL Zucker in einem Topf auf die Hälfte reduzieren.

Übriges Olivenöl mit der Balsamico-Reduktion mischen und die Sauce auf einer großen Platte tropfenweise verteilen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Rinderfiletscheiben plattieren und auf den Teller geben. Filetscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem übrigen Zucker bestreuen. Die Oberfläche mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

Austernpilze, Rucola und einige Parmesanhobel darauf verteilen und mit der übrigen Essig-Öl-Mischung und etwas Sojasauce beträufeln.

**Für das Spargel-Tempura:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Senfsaat, Kreuzkümmel, Kurkuma und schwarzen Pfeffer in einem Mörser fein stoßen.

Das Ei trennen. Das Mehl und Eigelb mit 175 ml eiskaltem Wasser unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen unterrühren. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden, den Spargel längs halbieren, mit der Gewürzmischung würzen und durch den Tempurateig ziehen.

Den Spargel in der Fritteuse und ca. 4 Minuten goldgelb frittieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen. Die Zitrone vierteln und zum Spargel reichen.

Das geflammte Rinderfilet mit Austernpilzen und Spargel-Tempura auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 18. Mai 2017



# Massaman-Curry, Rinder-Filet, Basmati, Chinakohl-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Currypaste:

10 getr. rote Chilis	2 Schalotten	4 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Knolle Galgant à 3 cm	2 Stangen Zitronengras
2 EL Garnelenpaste	1 Limette, Abrieb	4 EL Tamarindensaft
30 g brauner Zucker	1 EL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Muskatblüte
$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	3 Kardamomkapseln
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Muskatnuss	1 EL neutrales Pflanzenöl

### Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 400 g	1 EL Sojasauce	1 EL Teriyaki-Sauce
-----------------------	----------------	---------------------

Pfeffer

### Für die Sauce:

2 Süßkartoffeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Erdnüsse	5 EL Currypaste (s.o.)	100 ml Kokosmilch
50 ml Rinderfond	1 TL Stärke	2 EL Thai-Basilikum
1 EL Erdnussöl		

### Für den Reis:

120 g Basmatireis	1 Prise feines Salz
-------------------	---------------------

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Chinakohl	100 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
20 ml Fischesauce	2 TL Sesamöl	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Currypaste:

Die getrockneten Chilis längs halbieren, entkernen und in warmem Wasser einweichen. Zimt, Nelke, Pfeffer, Koriander, Muskatblüte, Muskatnuss und Kardamom in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Ingwer und Galgant schälen und fein reiben. Chilis, Ingwer und Galgant in die Pfanne geben.

Geröstete Gewürze und den Pfannenansatz in eine Moulinette geben.

Zitronengras, Limettenabrieb und Tamarindensaft hinzufügen und kräftig aufmixen. Die Garnelenpaste mit dem braunen Zucker in einer Pfanne anrösten und im Mixer zu einer dickcremigen Paste zerkleinern.

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocknen und in zwei Medaillons schneiden. Das Fleisch kräftig mit Pfeffer würzen, großzügig mit Soja- und Teriyaki-Sauce bestreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten vorgaren. Das Fleisch in einer Pfanne ohne Öl beidseitig scharf anbraten.

### Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Die Currycreme mit den Kartoffelwürfeln in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Kokosmilch und Fond aufgießen und 10 Minuten köcheln.

Erdnüsse im Mörser zerstoßen, in einer Pfanne ohne Öl rösten und zur Sauce geben. Die Sauce mit in Wasser angerührter Stärke abbinden.

Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln und in Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum unter die Sauce heben.

### Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser mit wenig Salz ca. 13 Minuten gar kochen.

**Für den Salat:**

Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.

Kokosmilch, Limettensaft und Fischeauce mit dem Sesamöl zu einer homogenen Sauce verrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Massaman-Curry mit Rinderfilet, Basmati und Salat vom Chinakohl auf Tellern anrichten, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

Michael Michaelis am 16. Mai 2017

# Rindfleisch mit Pilzen, Zwiebeln, Basmatireis, Chinakohl

**Für zwei Personen**

**Für das Rindfleisch:**

200 g Rinderfilet	1 EL Stärke	2 EL chines. Reiswein
4 TL helle Sojasauce	1 TL Ingwer	100 ml Wasser
2 EL Austernsauce	1 TL Sesamöl	2 Frühlingszwiebeln
2 Gemüsezwiebeln	2 Zehen Knoblauch	Erdnussöl
100 g braune Champignons	100 g Basmatireis	2 Sternanis
50 g Butter	4 getrocknete Shiitake	1 Chili
1 TL flüssiger Honig	1 Prise Zucker	Salz, weißer Pfeffer

**Für den Chinakohl:**

1 kleiner Chinakohl	1 Orange	1 EL Dijon-Senf
100 ml Orangensaft	5 EL Olivenöl	50 g Pinienkerne
1 Zitrone	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

**Für das Rindfleisch:** Das Rindfleisch mit der Stärke vermengen. Für die Marinade chinesischen Reiswein, Sojasauce, Ingwer, Zucker, Chili, Honig und weißen Pfeffer vermengen und das Rindfleisch hineinlegen.

Anschließend mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Das Wasser mit der Austernsauce und dem Sesamöl vermengen und zur Seite stellen. Gemüsezwiebeln abziehen und achteln. Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Zwiebel-Achtel unter starker Hitze ca. 1 Minute rühren. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Champignons und Shiitake Pilze abbrausen und klein schneiden. Knoblauch, Champignons und Shiitake Pilze in den Wok geben und ca. 30 Sekunden rühren. Das marinierte Rindfleisch zufügen und etwa 2 Minuten weiter rühren.

Frühlingszwiebeln abbrausen und in kleine Ringe schneiden. Anschließend die Saucen-Mischung und die Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren ca. 30 Sekunden Kochen lassen, bis die Frühlingszwiebeln zusammengefallen sind. Reis zweimal durchwaschen. Nach Belieben salzen und mit Sternanis und Wasser 10 Minuten einweichen lassen. Herd auf die höchste Hitzestufe stellen und Reis aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf die mittlere Hitzestufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist. Nach Belieben ein Stück Butter hinzufügen.

**Für den Chinakohl:** Chinakohl abbrausen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Den Orangensaft unter gelegentlichem Rühren in einem Topf bei starker Hitze bis auf die Hälfte reduzieren, den reduzierten Saft mit Abrieb einer Orange, Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten.

Dann den Chinakohl mit den Pinienkernen und dem Dressing vermengen. Das Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, den Basmatireis, Chinakohl und das Orangendressing auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 20. Februar 2017

## Tatar-Variation auf Rote-Bete-Carpaccio mit Blattsalaten

### Für zwei Personen

#### Für das Rinder-Tatar:

1 Rinderfilet à 150 g	2 Sardellen in Öl	1 TL Kapern
$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{4}$ TL grober Senf	$\frac{1}{4}$ TL Ketchup
10 ml Cognac	3 Zweige glatte Petersilie	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für das Garnelen-Tatar:

4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Limette, Saft, Abrieb
1 TL Crème-fraîche	3 Zweige Dill	20 ml Olivenöl

#### Für das Carpaccio:

2 Knollen vorg. Rote Bete	1 Schalotte	200 ml Weißweinessig
100 ml Apfelsaft	1 EL Dijonsenf	1 EL flüssiger Honig
1 EL Crema di balsamico	100 ml Rapsöl	$\frac{1}{4}$ TL grobes Meersalz
Pfeffer		

#### Für das Salatbouquet:

100 g Pflücksalat	100 g Wildkräuter	25 g essbare Blüten
1 Zitrone, Saft	1 Prise Zucker	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für das Rinder-Tatar:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und fein würfeln. Das gehackte Fleisch mit Kapern, Sardellen, Schalotte, Petersilie, Senf, Ketchup, Cognac und Olivenöl vermengen.

Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für das Garnelen-Tatar:

Die Riesengarnelen in einer Pfanne mit wenig Pflanzenöl etwa 3 Minuten beidseitig kräftig anbraten. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Dill abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Limette auspressen und die Schale abreiben.

Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und im Kühlschrank kurz abkühlen lassen. Die Garnelen fein würfeln und mit der Schalotte, Dill, Saft und Abrieb der Limette, Crème fraîche und Olivenöl vermengen.

#### Für das Carpaccio:

Die Rote Bete auf einem V-Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln.

Weißweinessig, Apfelsaft, Dijonsenf, Honig, Meersalz und Pfeffer in eine Schüssel geben und das Rapsöl langsam unter Rühren einlaufen lassen.

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit der Crema die balsamico anschwitzen. Die glasierte Schalotte mit der Öl-Creme verrühren und kalt stellen.

#### Für das Salatbouquet:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit Olivenöl vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat waschen, verlesen und trockenschleudern. Die Salate grob zerpfücken, marinieren und mit den Blüten anrichten.

Das Surf and Turf 3.0 Tatar-Variation auf Rote-Bete-Carpaccio mit Blattsalaten auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 15. Mai 2017

# Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel

**Für zwei Personen**

**Für die Sauce:**

1 große Zwiebel	200 ml trockener Rotwein	450 ml Kalbsfond
2 EL Tomatenmark	1 TL Zucker	3 Lorbeerblätter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Rostbraten:**

2 Rumpsteaks á 250 g	1 große Zwiebel	3 EL Mehl
1 TL Paprikapulver	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Knödel:**

5 Scheiben Toastbrot	50 ml Milch	1 Ei
30 g Butter	3 EL Mehl	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

Die Zwiebel abziehen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Zucker und etwas Salz würzen. Tomatenmark und Lorbeerblätter zugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für Braten und Röstzwiebeln:**

Das Frittieröl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in Scheiben hobeln und mit Mehl und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Die Zwiebelringe in der Fritteuse ca. 2 Minuten goldgelb frittieren. Das Steak waschen, trocknen, mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen. Den Fettrand am Fleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten und ruhen lassen. Mit reichlich Pfeffer würzen.

**Für die Knödel:**

Toastbrot in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch in einem Topf leicht erhitzen und darüber gießen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie, Muskat, etwas Kurkuma, Salz und Pfeffer zum Brot geben. Das Ei trennen und das Eigelb unterrühren. Die Butter erwärmen und ebenfalls dazu geben. Das Eiweiß halbstief aufschlagen und unterheben. Mit etwas Mehl zu einem kompakten Knödelteig verkneten. Frischhaltefolie einbuttern und die Masse darauf geben. Zu einem Bonbon wickeln, in Alufolie einwickeln und etwa 20 Minuten in leicht köchelndem Wasser gar ziehen lassen. Am Schluss ein Ende der Rolle abschneiden und den Knödel hinausdrücken.

Den Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel auf Tellern anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 13. Februar 2017



# Schwein

# Schweine-Filet, feurig-rote Pfeffer-Soße, Kartoffel-Rösti

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Schweinefilet à 400 g      4 Zweige Rosmarin      4 Zweige Thymian  
neutrales Pflanzenöl

### Für die Sauce:

1 EL rosa Pfefferbeeren      1 rote Chili      100 ml Kalbsfond  
40 ml Cognac      100 ml trockener Rotwein      1 EL Crema-di-balsamico  
2 EL Butter      Salz      Pfeffer

### Für die Kartoffelrösti:

250 g festk. Kartoffeln      150 g Süßkartoffel      4 EL Sonnenblumenkerne  
2 Schalotten      1 Ei      1 EL Mehl  
Butterschmalz      Salz      Pfeffer

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit heißem Öl kurz von jeder Seite etwa 1  $\frac{1}{2}$  Minuten mit Thymian und Rosmarin scharf anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen auf den Kräutern 15 Minuten fertig garen.

### Für die Sauce:

Die Pfanne mit dem Bratenansatz mit Cognac, Rotwein, Crema di balsamico und Kalbsfond ablöschen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die rosa Pfefferbeeren sowie Chili hinzufügen und reduzieren lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter aufmontieren.

### Für die Kartoffelrösti:

Die Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, die Schalotten abziehen und beides auf einer Vierkanttreibe grob raspeln. Die Masse kräftig salzen und nach einer Ruhezeit von 5 Minuten durch ein Passiertuch ausdrücken.

Die Sonnenblumenkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und zu der Masse geben.

Die Masse mit dem Ei, Mehl und Pfeffer vermengen.

Etwa 2 EL der Masse plattdrücken und in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken.

Das Schweinefilet mit feurig-roter Pfeffersauce und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 18. Mai 2017



# Schweinefilet in Pfeffer-Rahmsoße mit Rosmarin-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet:**

300 g Schweinefilet	100 ml Bratenfond	1 EL grüner Pfeffer
150 ml Sahne	1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL Estragon	50 ml Cognac	Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

150 g Drillingskartoffeln	1 Bund Rosmarin	1 EL Meersalz
5 EL Olivenöl	Pfeffer	

**Für die Bohnen:**

300 g Bohnen	1 Schüssel Eiswasser	6 Scheiben Schinkenspeck
Olivenöl	Salz	

**Für das Schweinefilet in Pfefferrahmsauce:**

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet mit großer Hitze in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Ca. 2 Minuten von jeder Seite und dann im Backofen ca. 20 Minuten ziehen lassen. Den Bratenansatz mit etwas Bratenfond ablöschen, den Pfeffer und die Sahne hinzugeben und einreduzieren lassen. Mit Cognac ablöschen. Petersilie abrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Mit Estragon, Salz, Pfeffer und der Petersilie abschmecken.

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

Die Kartoffeln waschen, in eine Schüssel geben und mit Rosmarin, Olivenöl und Meersalz vermengen. Mit Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen und bei 180 Grad ca. 25 Minuten Backen.

**Für die Bohnen im Speckmantel:**

Bohnen waschen und enden Abschneiden. In einem Topf mit Salzwasser ca. 5 Minuten Kochen, dann die Bohnen in eine Schüssel voll Eiswasser geben und kurz abschrecken. Die Bohnen mit Speck umwickeln und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Schweinefilet in Pfefferrahmsauce mit Rosmarinkartoffeln und Bohnen im Speckmantel auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 23. Februar 2017



# Suppen

# Curry-Kokos-Suppe mit Garnelen-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für die Curry-Kokos-Suppe:**

100 ml Kokosmilch	300 ml Geflügelfond	1 Schalotte
$\frac{1}{4}$ Staudensellerie	1 kleiner Apfel	$\frac{1}{2}$ Banane
1 Zitrone, Saft	30 g Butter	50 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Mehl	25 ml Orangensaft	2 EL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver		

**Für den Spieß:**

4 Riesengarnelen	2 Stiele Zitronengras	1 Zitrone
2 TL Butter	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Curry-Kokos-Suppe:**

Die Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte abziehen und klein hacken. Staudensellerie putzen und fein hacken. Apfel vom Kerngehäuse befreien und schälen. Die Banane schälen und kleinschneiden. Sellerie, Apfel, Banane und Schalotte im Topf ca. 5 Minuten kräftig andünsten. Currypulver zugeben, mitrösten und mit Mehl bestäuben. Geflügelfond, Kokosmilch und Sahne aufgießen und bei schwacher Hitze 2 Minuten köcheln, mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit etwas Zitronensaft, Currypulver, Honig und Orangensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

**Für den Spieß:**

Die Riesengarnelen waschen, trockentupfen, kräftig salzen und pfeffern. Je 2 Garnelen auf die Zitronengras-Stiele aufspießen. Die Spieße in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten ca. 2  $\frac{1}{2}$  Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren, etwas Zitronensaft angießen und Butter darin aufschäumen. Die Garnelen mit der Zitronen-Butter glasieren.

Die Curry-Kokos-Suppe mit dem Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Erna Henzler am 04. April 2017

# Flämische Fisch-Suppe mit Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

700 ml Fischfond	300 ml trockener Weißwein	250 ml Sahne
3 festk. Kartoffeln	1 Stange Lauch	1 Karotte
1 Stangensellerie	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft und Abrieb
30 g Mehl	30 g Butter	4 EL Essig
2 Safranfäden	1 TL Senfkörner	Currypulver
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Einlage:

2 Seezungenfilets ohne Haut à 150 g	1 Lachsfilet ohne Haut à 150 g	1 Lengfischfilet ohne Haut à 150 g
6 Miesmuscheln	20 g Nordseekrabben	

### Für die Suppe:

Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter glasig dünsten. Schalotten mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und Fischfond hinzugeben.

Sellerie putzen, schälen und in feine Julienne hobeln. Lauch und Karotten putzen, waschen, halbieren und ebenfalls in Julienne hobeln. Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen. In einem weiteren Topf Butter erhitzen, Mehl hinzufügen und Fischfond langsam unter die Mehlschwitze rühren. Sahne angießen und nicht mehr kochen lassen.

Schnittlauch, Petersilie und Thymian abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Kerbel vom Stiel zupfen und grob hacken.

Senfkörner mit Essig in einem Mörser reiben, mit Öl und Zucker abschmecken und in die Suppe geben.

Fischsuppe mit Salz, Pfeffer, Safran und etwas Currypulver würzen. Zitrone waschen, halbieren und etwas Abrieb zur Suppe geben.

### Für die Einlage:

Fischfilets waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden und von jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Seezunge aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren und auf den Seiten würzen. Miesmuscheln in einem geschlossenen Topf 2 Minuten kochen und anschließend beiseite stellen. Fisch in der nicht mehr kochenden Suppe ca. 3 Minuten pochieren. Nordseekrabben kalt in die Suppe geben.

Fisch mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte Teller geben. Miesmuscheln, Kartoffelspalten und Nordseekrabben auf dem Teller anrichten. Juliennegemüse darüber anrichten. Zitronensaft und Zitronenabrieb zufügen und mit der Suppe servieren.

Annette Wieland am 09. Januar 2017

# Indonesische Kuttelsuppe

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

250 g vorgegarte Kutteln	500 ml Kalbsfond	75 g Rettich
4 rote Chilis	1 $\frac{1}{2}$ Stauden Sellerie	2 Frühlingszwiebeln
2 Stiele Zitronengras	2 Radieschen	3 Schalotten
1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Galgantwurzel à 3 cm
1 Kurkumawurzel à 3 cm	1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Limette
1 EL Tamarindenpaste	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersaat	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
10 Pekanüsse	3 Wachteleier	1 EL Weißweinessig
3 Kaffir-Limettenblätter	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
neutrales Pflanzenöl	Salz	

### Für den Reis:

150 g Reis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
------------	------------------------------

### Für die Suppe:

Die Kutteln würfeln, 20 Minuten im Wasser kochen und im Eiswasser abschrecken lassen. Anschliessend in sehr feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen, halbieren, fein schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und fein schneiden. Sellerie fein schneiden. Knoblauch, Ingwer, Sellerie, Kurkuma und Galgant in einem Topf rösten. Fond angießen und Kaffir-Limettenblätter sowie Zitronengras hinzugeben. Radieschen schälen, klein schneiden und mit den Pekanüssen in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten köcheln lassen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und mit Chili in den Mörser geben. Tamarindenpaste und Salz hinzugeben. Zueiner sämigen Paste mörsern. Wachteleier 3 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser kochen und schälen. Krupuk in einem Topf mit heißem Öl frittieren.

### Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser ca. 12 Minuten gar kochen. Die Soto Babat auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Wieland am 15. Februar 2017

# Sellerie-Apfel-Suppe, Gewürz-Crème-fraîche, Cashewkerne

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

170 g Knollensellerie	50 g grüner Apfel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
600 ml Gemüsefond	40 g Crème-fraîche	30 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Quatre Epices	Salz	

**Für die Einlage:**

1 grüner Apfel	$\frac{1}{4}$ Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ EL Butter	Salz

**Für die Cashewkerne:**

4 EL Cashewkerne

**Für die Crème fraîche:**

40 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Quatre Epices	Salz
weißer Pfeffer		

**Für die Suppe:**

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Sellerieknolle halbieren, mit einem Messer grob schälen und würfeln. Äpfel vom Kerngehäuse befreien, schälen und in grobe Würfel schneiden.

Butter in einem Topf aufschäumen. Zwiebel, Sellerie und Apfel darin ca. 5 Minuten kräftig anrösten. Fond angießen und etwa 20 Minuten aufkochen lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Crème fraîche mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Quatre Epices und Salz abschmecken.

**Für die Einlage:**

Den Apfel waschen, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren. Butter dazugeben und Äpfel sowie Sellerie anrösten. Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Apfel-Sellerie-Gemisch mit Thymian und Salz abschmecken.

**Für die Cashewkerne:**

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Cashewkerne grob hacken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 2 Minuten goldgelb rösten.

**Für die Crème fraîche:**

Die Crème fraîche mit Quatre Epices, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Sellerie-Apfel-Suppe mit Gewürz-Crème-fraîche und gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Erna Henzler am 05. April 2017

# Spargel-Suppe mit gefüllten Blätterteig-Stangen

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

300 g weißer Spargel	100 g weiche Butter	200 ml Sahne
200 ml Gemüfefond	Weißwein	1 Kasten Kresse
100 g Mehl	1 Prise Zucker	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für die Blätterteigstangen:**

1 Platte Blätterteig	4 Scheiben	Schwarzwälderschinken
4 Stangen grüner Spargel	1 Ei, Eigelb	2 TL Crème-fraîche
20 g Sesamkörner		

**Für die Suppe:**

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Kresse abbrausen, trockenwedeln und mit einer Schere abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Die Schalen vom Spargel in 200 ml Wasser und 200 ml Gemüfefond ca. 15 Minuten aufkochen lassen und anschließend mit einem Sieb abseihen. Den Spargel in Stücke schneiden und in den Spargelsud geben und gar kochen. Sahne aufschlagen. Butter in einer heißen Pfanne erhitzen und mit Mehl vermengen, bis diese eine hellbraune Färbung angenommen hat. Die entstandene Mehlschwitze und die aufgeschlagene Schlagsahne zum Spargelsud hinzufügen und verrühren. Anschließend alles pürieren und mit Weißwein, Zucker, einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Blätterteigstangen:**

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Den grünen Spargel waschen und das stumpfe Ende abschneiden. Den grünen Spargel eine Minute mit zum Spargel-Sud geben und eine Minute garen. Blätterteig in dünne Streifen schneiden, mit Schinken belegen, dünn Crème Fraîche auftragen und mit dem grünen Spargel belegen und einrollen. Die eingerollten Blätterteigstangen mit Eigelb bestreichen, mit etwas Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen. Anschließend die Blätterteigstangen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Spargelsuppe in einer Schüssel anrichten, mit Kresse und schwarzem Pfeffer bestreuen und mit Blätterteigstangen anrichten und servieren.

Marie Grüner am 09. Mai 2017



# Vegetarisch

# Gefüllte Spitzpaprika mit Thymian-Öl, Blumenkohl-Couscous

## Für zwei Personen

### Für die Spitzpaprika:

2 rote Spitzpaprika	5 rote Kirschtomaten	5 gelbe Kirschtomaten
5 Silberzwiebeln	3 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
2 Zweige Estragon	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Öl:

1 Thymian-Pflanze	2 Zweige Rosmarin	1 Zitrone, davon die Schale
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Schalotte	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Brösel:

50 g Semmelbrösel	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl		

## Für die Spitzpaprika:

Einen Ofen auf 230 Grad Grillfunktion, einen weiteren auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Spitzpaprika längs halbieren und mit der Hautseite nach oben grillen, sodass die Haut Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen und in einen Gefrierbeutel legen und beiseite stellen. Sobald die Spitzpaprika abgekühlt ist, enthäuten und warm halten.

Für die Füllung Silberzwiebeln 2 Minuten in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, enthäuten und ohne Fett in einer Grillpfanne anbraten.

Tomaten in eine feuerfeste Form geben, mit Honig und Olivenöl beträufeln. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Estragon ebenfalls in die Form geben und im Ofen etwa 20 Minuten garen. Tomaten anschließend häuten und mit den Silberzwiebeln mischen.

Spitzpaprika mit den Silberzwiebeln und den Ofentomaten füllen.

## Für das Öl:

Für das Thymian-Öl Olivenöl in einer Pfanne auf etwa 80 Grad erhitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und von der Zitrone einige Zesten reißen. Kräuter ins Öl geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen.

## Für den Couscous:

Für den Couscous Blumenkohl waschen, Strunk herausschneiden und einige Röschen herausschneiden. Diese in einer Moulinette fein hacken. Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Gehackten Blumenkohl hinzugeben und mitdünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Brösel:

Für die Semmelbrösel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz anbraten. Semmelbrösel und einige Rosmarin-Nadeln hinzugeben und goldbraun rösten. Spitzpaprika und Blumenkohl-Couscous mit den Semmelbröseln auf Tellern anrichten, Thymian-Öl darüber träufeln und servieren.

Annette Wieland am 10. Januar 2017

# Kürbiskern-Parmesan-Ravioli mit brauner Butter, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

100 g Mehl	100 g Maismehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	100 g Butter	

### Für die Füllung:

50 g Kürbiskerne	50 g Parmesan	2 EL Frischkäse
2 EL Sahne	1 TL mallorqu. Kräutermischung	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

150 g Feldsalat	100 g braune Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 TL Zucker	1 TL Savorasenf
1 TL Dijonsenf	20 ml Birnendicksaft	30 ml weißer Balsamico
10 ml Holunderblütenessig	75 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Ravioli:

Ein Ei trennen. Mehl, Maismehl, Ei und Eigelb in eine Schüssel geben. Olivenöl hinzugeben und zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten, zwei Bahnen auswallen und diese auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.

### Für die Füllung:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl 2 Minuten anrösten. Die Kerne mit dem Parmesan in einer Moulinette fein hacken, Frischkäse und Kräuter zugeben. Sahne angießen und nochmals fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Masse gleichmäßig auf einer Bahn verteilen und die Ränder mit Eiweiß bepinseln. Die zweite Bahn darauflegen und die Ravioli ausstechen.

Butter in der Pfanne aufschäumen und bei geringer Hitze bräunen, Ravioli darin schwenken, anrichten und Champignons darüber hobeln.

### Für den Salat:

Essig, Balsamico, Senf und Birnendicksaft in einer Schüssel verrühren. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und Senf unterrühren. Öl langsam unterrühren, kräftig salzen und pfeffern. Salat waschen, verlesen und trockenschleudern. Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Die Kürbiskern-Parmesan-Ravioli mit brauner Butter und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 01. März 2017

# Kartoffel-Stampf mit Endivie und pochiertem Ei

**Für zwei Personen**

**Für das Kartoffel-Stampes:**

500 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	50 g Butter
250 g geräucherter Schweinebauch	1 EL ÖL	1 TL Muskat
Salz	Pfeffer	

**Für den Endivien-Salat:**

1 Kopf Endiviensalat	1 Zwiebel	2 EL Milder Essig
1 EL Olivenöl	1 EL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

**Für das pochierte Ei:**

1 Ei	Essig
------	-------

**Für das Kartoffel-Stampes:**

Kartoffeln schälen und ca. 20 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen lassen. Anschließend die Kartoffeln stampfen und mit Butter und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schweinebauch in Würfel schneiden und auslassen.

**Für den Endivien-Salat:**

Salat abrausen und trocken wedeln. In feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Aus dem Essig, Olivenöl, Zwiebel und Senf eine Marinade anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen.

**Für das pochierte Ei:**

Einen Topf mit Wasser zum köcheln bringen. Essig hineingeben und mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Das Ei vorsichtig hineingeben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Den Endivien-Salat unter den Stampes rühren und mit dem Speck auf Tellern anrichten. Das pochierte Ei darauf legen und servieren.

Dominik Herden am 22. Februar 2017

# Vorspeisen

# Ceviche von der Dorade mit Rote-Bete-Avocado-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

2 Knollen Rote-Bete	1 Avocado	1 rote Zwiebel
100 g Crème-fraîche	100 ml trockener Weißwein	20 ml Balsamico
1 TL Gemüsefond	1 Prise Currypulver	2 EL Olivenöl
Salz		

**Für das Ceviche:**

1 Doradenfilet à 200 g	$\frac{1}{4}$ Gurke	2 Tomaten
1 rote Chili	1 rote Zwiebel	2 Limetten
$\frac{1}{2}$ Zitrone		

**Für den Salat:**

Die Rote Bete in kleine Stifte schneiden, die Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Currypulver bestreuen, leicht anrösten danach den Weißwein und Balsamico angießen. Gemüsebrühe einrühren, nach 10 min die Crème fraîche dazu geben und die Roten Bete leicht bissfest garen. Mit Salz abschmecken erkalten lassen und die in Würfel geschnittene Avocado unterheben.

**Für das Ceviche:**

Das Doradenfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden, die Tomaten häuten und würfeln. Dorade, Chili, Zwiebel, Gurke und Tomate miteinander vermengen. Die Limetten und Zitrone halbieren, auspressen und den Saft unter den Fisch mengen. Kühl etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Das Ceviche von der Dorade mit Rote-Bete-Avocado-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 28. Februar 2017

# Curry-Knurrhahn im Bananenblatt, Kochbanane, Ananas-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Currypaste:

$\frac{1}{2}$ TL Garnelenpaste	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 2 cm	3 rote Chilis	3 Stangen Zitronengras
10 Kaffir-Limettenblätter	75 ml Kokosmilch	1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL geröstete Koriandersamen	$\frac{3}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Kardamon
3 EL Sonnenblumenöl		

### Für den Knurrhahn:

1 Knurrhahnfilet à 250 g	40 ml cremige Kokosmilch	1 Limette, Zesten
80 g Currypaste (s.o.)	1 Kästchen Kresse	Meersalz

### Für den Ananas-Chili-Salat:

$\frac{1}{2}$ Ananas	1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Schalotte	1 Limette, Saft
$\frac{3}{4}$ EL Fischsauce	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Mohnsamen
1 Zweig Koriander		

### Für die Kochbanane:

2 Kochbananen	2 TL Butter	1 TL feines Salz
---------------	-------------	------------------

## Für die Currypaste:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelenpaste in ein Stück Alufolie einschlagen, auf ein Blech legen und im Ofen 8 Minuten rösten.

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Zitronengras putzen und mit dem Messerrücken anschlagen. Die Paste aus dem Ofen nehmen und mit Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronengras, Ingwer, Limettenblättern, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kardamom und Öl im Mixer zu einer groben Paste verarbeiten.

Die Kokosmilch angießen und zu einer glatten Paste mixen.

## Für den Knurrhahn:

Die Limette waschen, trocknen und einige Zesten reißen. In einer Schüssel die Currypaste mit der Kokoscreme, Limettenschale und Salz verrühren. Den Fisch waschen, trocknen, in die Marinade hineinlegen und in der Mischung wenden.

Die Bananenblätter für eine 1 Minute in den Ofen geben und antrocknen. Die Blätter mit der glänzenden Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Die Fischstücke behutsam mit den Blättern einwickeln. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das Blech in den Ofen schieben und etwa 7 Minuten backen.

## Für den Ananas-Chili-Salat:

Die Ananas vom Strunk und Ende befreien, halbieren und schälen.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Gurke in grobe Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Ananas, Chili, Gurke und Schalotte mit Limettensaft, Fischsauce und Zucker in einer Schüssel sorgfältig vermengen und 10 Minuten marinieren.

Eine Limettenhälfte in einer Grillpfanne ohne Öl grillen. Den Salat mit gehacktem Koriander und Mohn verrühren und mit der gegrillten Limette garnieren.

## Für die Kochbanane:

Die Kochbananen in einem großen Topf mit kräftig kochendem Salzwasser solange kochen, bis

sich die Schale löst. Die Bananen abseihen, aus der Schale befreien und quer in Stücke schneiden. In einem Topf Butter aufschäumen lassen. Die Bananen in den Topf geben, mit der Butter übergießen und leicht salzen.

Den im Bananenblatt gegarter Curry-Knurrhahn mit Kochbanane und Ananas-Chili-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 16. Mai 2017

## Grünschalenmuscheln mit grünem Salat und Blitzbrot

### Für zwei Personen

#### Für die Grünschalenmuscheln:

6 Grünschalenmuscheln	2 Zehen Knoblauch	100 g Semmelbrösel
300 g geriebener Parmesan	1 Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter
2 TL milder Weißweinessig	100 ml trockener Weißwein	100 ml Krustentierfond
6 EL Olivenöl	Salz	

#### Für den Salat:

1 Eisbergsalat	1 Frisée Salat	1 Bund Rucola
1 Tomate	1 TL flüssiger Honig	50 ml Olivenöl
50 ml Balsamico Essig	50 ml Weißweinessig	Salz, Pfeffer

#### Für das Blitzbrot:

125 g Dinkelmehl	1 Würfel Hefe	100 ml Wasser
1 TL Grobes Salz	1 TL Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz

#### Für die Grünschalenmuscheln:

Einen Topf mit gesalzenem Weißweinessig, Krustentierfond und mit den Lorbeerblättern aufkochen lassen. Grünschalenmuscheln dazugeben und ca. 4 Minuten kochen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinhacken. Den entstandenen Sud mit Weißwein, Semmelbröseln, Knoblauch, Olivenöl, Petersilie und Parmesan vermengen. Die verbleibenden Muscheln damit füllen und mit Parmesan bestreuen.

#### Für den Salat:

Salate waschen, trocken schleudern und in eine Schale geben. Tomate klein schneiden und zum Salat geben. Aus Weißwein- und Balsamico Essig, Olivenöl und Honig eine Marinade zubereiten. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Für das Blitzbrot:

Ofen auf 200 Grad Umluft mit dem Pizzastein vorheizen.

Hefe in lauwarmes Wasser einrühren, Mehl, Salz und Kümmel dazugeben. Zu einem Teig verkneten und ein Brot formen. Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Bei 250 Grad Grillfunktion das Brot für 25 Minuten in den Ofen geben.

Gratinierte Grünschalenmuscheln mit grünem Salat und Blitzbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 21. März 2017



# Lachs-Tatar, Wan Tan-Körbchen, Crème fraîche, Reibekuchen

## Für zwei Personen

### Für die Wan Tan-Körbchen:

4 Wan-Tan-Teigblätter Öl

### Für die Crème:

1 kleine Schalotte	2 Cornichons	1 TL Kapern
200 g Tomaten	1 Limette, Saft	150 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Msp. Piment-d'Espelette	1 Prise Fleur de Sel
Pfeffer		

### Für den Lachs:

200 g Lachsfilet	10 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette
Salz	Pfeffer	

### Für den Reibekuchen:

300 g festk. Kartoffeln	2 Eier	1 kleine Zwiebel
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Muskatnuss		

### Für die Wan Tan-Körbchen:

Wan Tan-Blätter auftauen lassen.

In einer Pfanne Öl auf circa 180 Grad erhitzen. Die Teigblätter einzeln in das heiße Öl geben und mit einer kleinen Kelle die Blätter in der Mitte nach unten drücken, sodass eine kleine Vertiefung entsteht.

### Für die Crème:

Schalotte abziehen und in kleine Stücke schneiden. Kapern und Cornichons fein hacken. Tomaten häuten, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken wedeln und klein schneiden. Limette halbieren und auspressen.

Crème fraîche aufschlagen und mit etwas Limettensaft verfeinern. Mit Chilipulver würzen. Tomaten, Schalotte, Kapern, Cornichons, Meersalz und Schnittlauch und Pfeffer unter die Crème fraîche heben.

### Für den Lachs:

Lachs mit einem Messer in kleine Stücke schneiden. Unmittelbar vor dem Servieren leicht salzen und pfeffern, mit Olivenöl beträufeln.

Limette halbieren und auspressen. Ein wenig Saft über das Lachstatar träufeln.

### Für den Reibekuchen:

Kartoffeln schälen und auf der Reibe reiben.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffel mit Eiern und Zwiebel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl in Pfanne erhitzen. Kleine Kartoffelplätzchen in der Pfanne ausbacken, bis sie goldbraun sind. Die ausgebackenen Wan Tan-Körbchen mit dem Lachstatar befüllen und jeweils mit einer Nocke der Creme fraiche Masse garnieren, anschließend servieren.

Thomas Klose am 31. Januar 2017

# Latte macchiato von der Erbse

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 festk. Kartoffel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	50 ml trockener Weißwein	400 ml Geflügelfond
100 ml Sahne	20 g Butter	1 Prise Zucker

### Für die Garnitur:

2 Scheiben Bacon	50 g Parmesan	1 getr. Chilischote
$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen		

### Für das Püree:

100 g Erbsen, TK	50 ml Sahne	20 g Butter
10 g gemahlene Haselnüsse		

### Für den Kokos-Schaum:

100 ml Kokosmilch	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
-------------------	---------------	----------------

### Für die Suppe:

Für die Suppe (mittlere Schicht im Glas) die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und die Kartoffeln schälen. Alles in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Thymianzweigen in der Butter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Die Sahne hinzufügen und das Ganze pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Abrieb der Muskatnuss abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Bacon-Scheiben auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen bei 170 °C Umluft 10 bis 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

Den Parmesan reiben und zwei Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Die Chili und die Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen und über die Parmesankreise geben. Mit in den Ofen geben und 10 bis 12 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

### Für das Püree:

Für das Erbsenpüree (untere Schicht im Glas) die Erbsen in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und mit der Butter, den gemahlene Haselnüssen und der Sahne vermengen und alles gut pürieren, sodass eine weiche Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken.

### Für den Kokos-Schaum:

Für die obere Schicht 100 ml der oben angesetzten Suppe mit 100 ml kalter Kokosmilch vermengen. Mit dem Stabmixer zu einem Schaum aufschlagen.

Den Latte macchiato von der Erbse in Gläsern anrichten. Zuerst das Glas zu 1/3 mit dem heißen Püree füllen, das 2. Drittel mit heißer Suppe auffüllen und schließlich den Schaum darauf geben. Mit Cayennepfeffer sehr fein bestreuen, die Bacon-Scheibe auf das Glas legen und den Parmesankracker dazu reichen.

Björn Wendt am 14. März 2017

## Rotbarsch mit Nusskruste und Kartoffel-Würfel

### Für zwei Personen

#### Für den Rotbarsch:

300 g Rotbarschfilet	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	300 g Kirschtomaten	75 ml Weißwein
40 g gemahlene Haselnüsse	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran	1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

#### Für die Kartoffelwürfel:

150 g festk. Kartoffeln.	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	-----------------------	---------------

#### Für den Rotbarsch:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne glasig andünsten und die Tomaten im Ganzen hinzufügen. Mit Wein ablöschen, zudecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Haselnüsse mit dem Majoran und Zitronenabrieb mischen und würzen. Das Filet abbrausen, trocken tupfen und mit Salz bestreuen. In 2 gleich große Stücke schneiden und eine Seite in die Haselnussmischung drücken. Öl in eine Pfanne geben und den Fisch auf der Nusskruste braten, wenden und 8 Minuten im Backofen backen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken und in das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln würfeln und in der Pfanne mit Sonnenblumenöl zu krossen würfeln frittieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarsch mit Nusskruste und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 21. Februar 2017



**Wild**

# Reh-Rücken mit Spitzkohl und Kartoffel-Sellerie-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für den Rehrücken:**

1 parierter Rehrücken à 400 g	3 Knoblauchzehen	200 ml Rehfond
50 g kalte Butterwürfel	$\frac{1}{4}$ TL Stärke	2 TL Wildgewürz
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Olivenöl

**Für den Spitzkohl:**

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	2 Schalotten	100 ml Gemüsefond
50 g Schmand	neutrales Pflanzenöl	Salz

**Für den Stampf:**

4 Kartoffeln	150g Sellerie	100 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt	50 ml Sahne	50 g Butter

1 Muskatnuss

**Für die Garnitur:**

75 g gemischte Pilze	1 EL Butter
----------------------	-------------

**Für den Rehrücken:**

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rehrücken waschen, trockentupfen und mit Wildgewürz und Salz rundum würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und den Rehrücken mit den Kräutern und angedrückten Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Den Rehrücken in den Ofen geben und den Bratensatz mit Butter lösen und Rehfond aufgießen. Auf etwa 1/3 reduzieren, Butter einrühren und mit in Wasser angerührter Speisestärke aufmontieren.

**Für den Spitzkohl:**

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Spitzkohl waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Spitzkohl in die Pfanne geben und 2 Minuten mitrösten. Gemüsefond angießen und den Spitzkohl ca. 8 Minuten bissfest garen. Das Gemüse mit Schmand und Salz abschmecken.

**Für den Stampf:**

Kartoffeln und Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Gemüsefond, 100 ml Wasser und dem Lorbeerblatt gar kochen. Sahne und Butter in einem weiteren Topf mit etwas Muskatnuss erhitzen. Kartoffeln abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die heiße Sahne über die Kartoffeln geben und stampfen. Etwas Kartoffelwasser angießen.

**Für die Garnitur:**

Die Pilze putzen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter etwa 3 Minuten rösch anbraten. Den Rehrücken mit Spitzkohl und Kartoffel-Sellerie-Stampf auf Tellern anrichten, mit den Pilzen garnieren und servieren.

Michael Michaelis am 02. März 2017

## Taube mit Morchel-Soße, Chicorée und Kürbis-Püree

### Für zwei Personen

#### Für die Taube:

1 küchenfertige Taube	6 Wachholderbeeren	3 Zweige Thymian
2 EL Butter	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

#### Für die Sauce:

100 g getrocknete Morcheln	150 ml dunkler Hühnerfond	20 ml Espresso
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne
1 TL Butter	25 ml roter Portwein	15 ml Cognac
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	1 Bd. glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

#### Für Püree:

1 Butternutkürbis	500 ml Gemüsefond	100 g Parmesan
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

#### Für den Chicorée:

2 Chicorée	2 EL Sherryessig	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

#### Für die Garnitur:

5 frische Haselnüsse	5 Physalis	1 Kästchen Wasserkresse
1 bunte Ringelbete	$\frac{1}{2}$ TL rosa Pfefferbeeren	

**Für die Taube:** Die Taube waschen, trockentupfen und parieren. Das Geflügel salzen und pfeffern und mit etwas Butter, den Wachholderbeeren und Thymian in den Gefrierbeutel geben und mithilfe eines Strohhalmes die Luft herausziehen. Die Taube 20 Minuten bei 64 Grad Sous-vide garen. Taube zerlegen und in Butterschmalz anbraten.

**Für die Sauce:** Die Morcheln in lauwarmem Fond einweichen. Schalotte und Knoblauch abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter glasig dünsten. Karkasse, Flügel und Herz der Taube hinzugeben und mitdünsten. Mit Espresso, Cognac und Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Geflügelfond angießen, kurz mitköcheln und durch ein Sieb abgießen. Lorbeerblatt, Thymian und Petersilie in einen Teebeutel füllen und zusammen mit den Morcheln zur Sauce geben. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Butter aufmontieren. Sauce kurz vor dem Anrichten aufschäumen.

**Für Püree:** Den Kürbis schälen, in Stücke schneiden und in Gemüsefond gar kochen. Kürbis mit etwas Kochwasser fein mixen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Sahne und Parmesan hinzugeben und cremig rühren.

**Für den Chicorée:** Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen, das Innere vom Strunk heraus schneiden und halbieren. Die Chicorée-Hälften in Butter an jeder Seite jeweils 4 Minuten anbraten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Wasser hinzugeben, Deckel draufgeben und 15 Minuten schmoren. Mit Sherryessig abschmecken und zuckern.

**Für die Garnitur:** Taube zusammen mit der Sauce, Morcheln, Chicorée und Kürbispüree anrichten. Rosa Pfeffer über die Sauce geben. Physalis halbieren, die Haselnüsse fein hobeln, Ringelbete in feine Scheiben schneiden. Taube mit etwas grobem Meersalz bestreuen und servieren.

Annette Wieland am 14. Februar 2017





# Wurst-Schinken

## Blutwurst-Ravioli mit Ananas-Meerrettich-Jus

### Für zwei Personen

#### Für den Nudelteig:

400 g Mehl                      4 Eier                      1 Pr. feines Salz

#### Für die Füllung:

150 g Blutwurst               $\frac{1}{2}$  säuerlicher Apfel               $\frac{1}{2}$  Schalotte  
1 Eigelb                      1 EL Butter                      1 TL Sonnenblumenöl  
Salz                              Pfeffer

#### Für die Jus:

$\frac{1}{2}$  Ananas                      500 g geriebener Meerrettich              100 g Zwiebeln  
 $\frac{1}{2}$  Apfel                       $\frac{1}{2}$  Zitrone, davon den Saft              100 ml Ananassaft  
500 ml Geflügelfond              125 g Crème-double              1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Thymian              Salz                              Pfeffer

#### Für den Nudelteig:

Mehl mit Salz auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Eier hineinschlagen und zunächst mit einer Gabel von außen nach innen das Mehl unter die Eier rühren. Den Teig ca. 10 Minuten geschmeidig kneten und mit einem Küchentuch bedeckt ruhen lassen. Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine zu zwei Bahnen verarbeiten.

#### Für die Füllung:

Die Blutwurst häuten, den Apfel schälen, entkernen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl mit Butter erhitzen, Apfel- und Zwiebelwürfel darin kräftig anschwitzen und Blutwurstwürfel dazugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ei trennen. Das Eigelb zugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Jus:

Ananas schälen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Apfel schälen, entkernen und grob würfeln. Lorbeer und Thymian zusammen mit Ananas, Zwiebel und Apfel anschwitzen, mit dem Fond und Ananassaft ablöschen. 25 Minuten köcheln lassen. Danach passieren und warmstellen. Meerrettich auf ein Leinentuch geben und vorsichtig den Saft auspressen. Fond und Crème double dazugeben und auf die Hälfte reduzieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Je 1 TL Füllung auf die Bahnen geben, Teigzwischenräume mit Wasser bepinseln und beide Bahnen aufeinanderlegen. Die Ravioli mit dem Ravioli-Stempel ausstanzen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Ravioli darin etwa 2 Minuten kochen lassen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Ravioli mit etwas Nudelwasser in der Pfanne nachrösten. Die Blutwurst-Ravioli mit Ananas-Meerrettich-Jus auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 14. Februar 2017

# Index

- Ananas, 9, 12  
Apfel, 2  
Aprikosen, 11  
Avocado, 25, 39, 88
- Beef-Stroganoff, 64  
Beeren, 3, 6  
Birnen, 4  
Blumenkohl, 84  
Blutwurst, 100  
Bohnen, 20, 44–46, 54, 65, 75  
Bouillabaisse, 16, 17  
Brathähnchen, 41  
Bratklops, 44  
Brot, 90
- Carpaccio, 70  
Ceviche, 88  
Chateau, 65  
Chicoree, 49, 97  
Chinakohl, 67, 69  
Coq-au-Vin, 35  
Creme, 5  
Crepe, 7, 8
- Eis, 3, 5  
Ente, 40  
Enten-Brust, 34, 36, 37  
Erbsen, 16, 26, 31, 38, 53, 92
- Fenchel, 16, 17, 20, 92  
Filet, 53, 58, 66, 67  
Fisch, 25, 79, 88, 93  
Fleisch, 69
- Garnelen, 61, 78  
Geschnetzeltes, 55  
Grünkohl, 37  
Grapefruit, 13  
Gurke, 18, 21, 26, 28, 45, 52, 61, 64, 88, 89
- Hähnchen, 38  
Hackfleisch, 45  
Huhn, 39
- Jacobsmuscheln, 60
- Käse, 85  
Kürbis, 41, 85, 97  
Kabeljau, 19–21, 29  
Kalb, 48  
Kartoffel, 86  
Kartoffeln, 79, 93  
Kirschen, 4  
Kokos, 3, 5, 12, 78  
Kotelett, 54  
Krabben, 62  
Kraut, 45  
Kuchen, 2, 91
- Lachs, 22, 91  
Lauch, 21  
Linsen, 29
- Möhren, 16, 17, 22, 24, 26, 38, 40, 54, 55, 61, 79  
Makrele, 18  
Mandeln, 4  
Mango, 5, 12, 13  
Mascarpone, 9, 10, 12  
Meeresfrüchte, 90
- Obst, 89  
Orangen, 3, 6, 10
- Pak-Choi, 42  
Paprika, 16, 34, 39, 45, 46, 61, 64, 71, 84, 89  
Pastinaken, 35, 48  
Pflaumen, 10  
Pilze, 35, 53–55, 64, 66, 69, 85, 96, 97
- Radieschen, 21, 26, 60, 80  
Ravioli, 85, 100  
Reh-Rücken, 96  
Rettich, 80, 100  
Romanesco, 22, 24  
Rosenkohl, 40  
Rostbraten, 71  
Rotbarsch, 24

Rote-Bete, 70, 88, 97  
Rotkraut, 21  
Rumpsteak, 71

Sahne, 2–6, 12  
Salat, 12  
Schnitzel, 52  
Schoko, 6, 12, 13  
Schweine-Filet, 74, 75  
Seeteufel, 26  
Seezunge, 28  
Sellerie, 17, 24, 35, 36, 78–81, 96  
Sorbet, 7  
Spargel, 53, 66, 82  
Spinat, 30, 62  
Spitzkohl, 46, 96  
Steinbutt, 30  
Strudel, 10  
Stubenküken, 42

Törtchen, 13  
Tarte, 5  
Tatar, 70, 91  
Taube, 97  
Tomaten, 16–19, 24, 26, 35, 39, 41, 45, 64,  
71, 84, 88, 90, 91, 93

Wolfsbarsch, 23, 31

Zitrone, 2–5, 8–13  
Zucchini, 22, 24, 26, 34