

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

**Die Küchenschlacht  
2017 Juli-Dez.**

**mind. 7 Rezepte pro Koch**

**82 Rezepte**

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| <b>Andrea Schönfelder</b> | <b>Andreas Krottendorfer</b> |
| <b>Benjamin Jansen</b>    | <b>Daniel Dannenberg</b>     |
| <b>Elisabeth Trentin</b>  | <b>Genevieve Soler</b>       |
| <b>Gottfried Mühling</b>  | <b>Janina Lindemann</b>      |
| <b>Lena Ringwald</b>      | <b>Moritz Laux</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>  |
| Bananen-Dattel-Eis mit Nuss-Crunch und Maracuja . . . . .          | 2         |
| Chocolate-Chip-Cookies mit Macadamia-Nüssen . . . . .              | 3         |
| Crema catalana mit Himbeer-Buttermilch-Eis . . . . .               | 4         |
| Joghurt-Eis mit lauwarmem Ananas-Salat . . . . .                   | 5         |
| Karamellierte Pfirsich-Hälften mit Vanille-Soße . . . . .          | 6         |
| Mousse au chocolat mit Bananen-Schokoladen-Spiegel . . . . .       | 7         |
| Palatschinken mit Erdbeer-Marmelade und Vanille-Sahne . . . . .    | 8         |
| Schokokuss-Crème mit Mango-Himbeer-Salat . . . . .                 | 9         |
| <br>   |           |
| <b>Fisch</b>   | <b>11</b> |
| Ceviche Nikkei-Style, Mango, Avocado, Kabeljau-Praline . . . . .   | 12        |
| Crêpes, Kabeljau-Ceviche, Chorizo, Guacamole, Mais-Soße . . . . .  | 13        |
| Fischstäbchen, Remoulade, Cranberry-Blattspinat . . . . .          | 14        |
| Forellen-Ceviche mit Süßkartoffeln, Mais, Avocado-Crème . . . . .  | 15        |
| Kürbis-Crème-Suppe, Kürbis-Risotto, Seeteufel-Medaillons . . . . . | 17        |
| Lachs mit Guacamole, Schmand, Gurken-Tomaten-Salsa . . . . .       | 18        |
| Lachs mit Hollandaise, Pfannkuchen und Röstzwiebeln . . . . .      | 19        |
| Saltimbocca vom Fluss-Zander, Senf-Soße und Gnocchi . . . . .      | 20        |
| Schwertfisch-Filet, Tomaten-Brot-Salat, Basilikum-Pesto . . . . .  | 21        |
| Seeteufel mit Zitronengras-Kerbel-Soße und Wurzel-Gemüse . . . . . | 22        |
| Steinbutt-Filet mit Thai-Spargel, Risoni-Nudeln . . . . .          | 23        |
| Thunfisch-Tataki, Tramezzino 'inside-out', Avocado-Crème . . . . . | 24        |
| Zander-Filet mit Kartoffel-Kruste und Lauchgemüse . . . . .        | 26        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Geflügel</b>   | <b>27</b> |
| Crispy Chicken Nuggets, Waldorf-Salat, Gewürz-Ketchup . . . . .     | 28        |
| Enten-Brust mit Linsen-Salat und Roter Bete . . . . .               | 30        |
| Hähnchen-Curry mit Erdnüssen und Basmati . . . . .                  | 31        |
| Hühner-Frikassee mit Petersilien-Kartoffeln . . . . .               | 32        |
| Hühner-Frikassee-Risotto . . . . .                                  | 33        |
| Maispoularde im Nuss-Mantel, gelber Gemüse-Curry, Basmati . . . . . | 34        |
| Maispoularden-Brust, Thai-Spargel, Pesto, Kartoffel-Püree . . . . . | 35        |
| Marinierte Hähnchen-Spieße mit Orangen-Feigen-Soße . . . . .        | 36        |
| Perlhuhn mit Kraut-Salat, Mayonnaise, Waffel, Tomaten . . . . .     | 37        |
| <b>Innereien</b>  | <b>39</b> |
| Kalb-Leber, Chutney, Kartoffel-Püree, Paprika-Gemüse . . . . .      | 40        |
| <b>Kalb</b>   | <b>41</b> |
| Kalb-Filet, Morcheln, Himbeeren, Jus, Serrano-Chip . . . . .        | 42        |
| Kalb-Filet, Spitzkohl, Speck, Weintrauben, Pfefferschaum . . . . .  | 44        |
| Kalb-Kotelett mit Risi-Bisi und glacierten Karotten . . . . .       | 45        |
| Kalb-Kotelett mit Senfsaat-Gremolada, Landbrot-Croûtons . . . . .   | 46        |
| <b>Lamm</b>   | <b>49</b> |
| Lamm-Filet mit Kräuter-Tomaten und Rosmarin-Polenta . . . . .       | 50        |
| Lamm-Kotelett mit Rote-Bete-Couscous, Erbsen-Schaum . . . . .       | 51        |
| Lamm-Krautrouladen, Sauerrahm-Kartoffeln, Tomaten-Confit . . . . .  | 52        |
| <b>Meer</b>   | <b>53</b> |
| Garnelen in Tortellini, Rinderfilet-Streifen mit Spinat . . . . .   | 54        |
| Garnelen-Potsticker, Spitzkohl-Ananas im Zitronengras-Sud . . . . . | 55        |
| Lachs, Kaisergranat, Hummer in Raviolo, Espuma, Lauch . . . . .     | 57        |
| Pfifferling-Risotto mit Jacobsmuscheln, Parmesan-Schaum . . . . .   | 59        |
| Rotes Thai-Curry mit Udon-Nudeln, White Tiger Garnelen . . . . .    | 60        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Rind</b>  | <b>63</b>  |
| 'Surf and Turf' mit Kalbsjus, Mangold-Salat und Sellerie-Crème . . . | 64         |
| Gemüse-Sommerrollen, Zitronengras-Rindfleisch, Soße . . . . .        | 65         |
| Rinder-Filet, Kirschtomaten, Prinzessbohnen, Speckmantel . . . . .   | 67         |
| Rinder-Filet, Rösti mit Tomaten-Soße, Soufflé, Chutney . . . . .     | 68         |
| Schneller Sauerbraten mit Möhrchen und Kartoffel-Stampf . . . . .    | 70         |
| <b>Salat</b>   | <b>73</b>  |
| Auberginen-Johannisbeer-Salat im Gewürzchip-Körbchen . . . . .       | 74         |
| Bauern-Salat, Kartoffeln, Speck, Pilze, Kalb-Wurst-Salat . . . . .   | 75         |
| Chicorée-Salat mit Roter-Bete, Tatin, Entenbrust-Filet . . . . .     | 76         |
| Couscous-Salat mit Orangen-Filets und Hähnchen-Spieß . . . . .       | 78         |
| Linsen-Salat . . . . .   | 79         |
| Salat aus Kaiserschoten, Queller, Flusskrebse, Eis, Chip . . . . .   | 80         |
| Waldorf-Salat . . . . .  | 81         |
| <b>Schwein</b>   | <b>83</b>  |
| Reis-Fleisch mit Paprika-Spiegel, Tomaten, Gurken-Salat . . . . .    | 84         |
| <b>Suppen</b>  | <b>87</b>  |
| Apfel-Sellerie-Suppe und Zitronen-Ingwer-Milch . . . . .             | 88         |
| Kürbis-Crème-Suppe mit Kürbiskern-Pesto, Bällchen . . . . .          | 89         |
| Paprika-Suppe mit Garnelen im Pfannkuchen-Teig . . . . .             | 90         |
| <b>Vegetarisch</b>   | <b>91</b>  |
| Mangold-Roulade, Pilzfüllung, Sellerie-Soße, Apfel-Salten . . . . .  | 92         |
| Pitakia mit Schafskäse-Erbesen-Füllung, Joghurt-Dip, Salat . . . . . | 94         |
| Ravioli, Steinpilze, zweierlei vom Kürbis, Parmesan-Chip . . . . .   | 95         |
| Tomate geeist, geräuchert und 'gen Osten' . . . . .                  | 97         |
| Topfen-Nockerl mit Erdbeer-Ragout und Schokoladen-Soße . . . . .     | 99         |
| Udon-Nudeln mit Miso-Bolognese und Gurken-Wakame-Salat . . . . .     | 100        |
| <b>Verschiedenes</b>   | <b>101</b> |
| Spritz mit Zitronensorbet, viererlei von der Zucchini . . . . .      | 102        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vorspeisen</b>   | <b>105</b> |
| Carpaccio auf Avocado, Tatar mit Mango und Limette . . . . .            | 106        |
| Garnelen, Jacobsmuscheln, Pilz-Safran-Soße, Lauch . . . . .             | 107        |
| Kaspress-Knödelsuppe, Bauernbrot mit Paprika-Aufstrich . . . . .        | 108        |
| Lachs-Tatar mit Avocadocreme, Wildkräuter-Salat . . . . .               | 109        |
| Riesen-Garnelen mit Belugalinsen, Safran-Limetten-Soße . . . . .        | 110        |
| Teriyaki-Tatar, Crème-fraîche-Gurken, Ei, Rösti . . . . .               | 111        |
| <br>  |            |
| <b>Wild</b>   | <b>113</b> |
| Hirsch-Filet, Amaranth-Walnuss-Topping, Pfifferlinge . . . . .          | 114        |
| Hirschkalb-Rücken, Walnuss-Kruste, Rosenkohl-Stampf . . . . .           | 116        |
| Kaninchen mit Thaispargel-Rucola-Salat, Kartoffel-Stroh . . . . .       | 118        |
| Reh-Filet, Leber in Wildjus mit Pilzen, Confit und Chip . . . . .       | 119        |
| Reh-Medaillons, Pilzrahm, Preiselbeer-Chutney, Gremolata . . . . .      | 121        |
| Reh-Ragout mit Pilzen, Johannisbeeren, Schaum, Knöpfe . . . . .         | 123        |
| Safran-Tagliatelle, Reh-Filet, Pilz-Soße, Tomaten-Salat . . . . .       | 124        |
| Wachtel mit Steckrübe, -Haut und Chip, -Ei auf Brot . . . . .           | 125        |
| Wachtel-Brust, Hähnchen-Leber, Toast, Soße, Wachtel-Eier . . . . .      | 127        |
| Wildhasen-Filet, -Leber, Pumpernickel-Brösel, Rosenkohl, -Eis . . . . . | 129        |
| <br>  |            |
| <b>Index</b>  | <b>131</b> |

# Dessert

# Bananen-Dattel-Eis mit Nuss-Crunch und Maracuja

**Für zwei Personen**

**Für das Eis:**

4 reife TK-Bananen                      120 g Soft-Datteln                      2 EL griech. Joghurt

**Für die Nüsse:**

20 g Haselnusskerne                      30 g Mandeln                      30 g Walnusskerne  
20 g Cashewkerne                      2 TL Kokosblütenzucker                      2 TL Agavendicksaft  
1 EL Butter                       $\frac{1}{4}$  TL Cayennepeffer                      Salz

**Für den Maracujaspiegel:**

2 Maracujas                      300 ml Maracujasaft                      1 TL Agar-Agar  
2 EL Agavendicksaft                      1 TL Kokosblütenzucker

**Für das Eis:**

Die gefrorenen Bananenstücke mit den Datteln in einem Standmixer grob mixen. Den griechischen Joghurt nach und nach hinzugeben und cremig schlagen.

**Für die Nüsse:**

Die Nüsse und Kerne grob hacken. Den Agavendicksaft mit dem Kokosblütenzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Die Nüsse und Kerne mit der Butter hinzufügen.

Mit Salz abschmecken und auskühlen lassen.

**Für den Maracujaspiegel:**

Den Maracujasaft mit Agavendicksaft und Kokosblütenzucker in einem Topf auf etwa 60 Grad erhitzen. Das Agar-Agar einrühren, Maracujas halbieren und die Kerne herauslösen. Die Masse im Tiefkühlfach leicht gelieren lassen und die Maracujakerne hinzufügen.

Das Bananen-Dattel-Eis mit Nuss-Crunch und Maracuja auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 13. Juli 2017



# Chocolate-Chip-Cookies mit Macadamia-Nüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Cookies:**

|                               |                                |                           |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 170 g weiche Butter           | 135 g brauner Zucker           | 100 g Zucker              |
| 2 Eier                        | 2 TL Vanille-Extrakt           | 280 g Mehl (Typ 550)      |
| 1 $\frac{1}{2}$ TL Maisstärke | 1 TL Backsoda                  | 50 g Zartbitterschokolade |
| 50 g bunte Schokolinsen       | 75 g Macadamia-Nüsse, gesalzen | Salz                      |

**Für die Garnitur:**

300 ml Milch

**Für die Cookies:**

Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Stärke, Backsoda und Salz vermischen. Butter schmelzen mit Zucker mixen. 1 Ei trennen, Eigelb, das übrige Ei und das Vanille-Extrakt unter den Butter-Zucker-Mix rühren, mit dem Mehl- Mix vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Teig zu kleinen Bällchen formen (je Ball ca. 3 EL Teig) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Schokolade und Nüsse in grobe Stücke hacken und mit den Schokolinsen auf den Bällchen gleichmäßig verteilen. Kekse für ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

**Für die Garnitur:**

Milch in zwei Gläser füllen.

Chocolate-Chip-Cookies mit Macadamia-Nüssen auf Tellern anrichten, Milch dazureichen und servieren.

Andrea Schönfelder am 14. September 2017

# Crema catalana mit Himbeer-Buttermilch-Eis

**Für zwei Personen**

**Für die Crema catalana:**

|                                      |                 |              |
|--------------------------------------|-----------------|--------------|
| 500 ml Milch                         | 4 Eier (Eigelb) | 125 g Zucker |
| 2 EL Speisestärke                    | 1 Vanilleschote | 1 Zimtstange |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone (Abrieb, Saft) |                 |              |

**Für das Himbeer-Buttermilch-Eis:**

|                   |                    |                    |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 250 g Buttermilch | 250 g Himbeeren    | 60 g Zucker        |
| 20 g Glucosesirup | 1 TL Vanillezucker | Minze, Puderzucker |

**Für die Crema catalana:**

Eier trennen und Eigelbe mit Zucker schaumig rühren. 2 EL Speisestärke hinzugeben. Zitrone abreiben. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch in einer Stielkasserolle mit einer halben Zimtstange, dem Vanillemark und dem Zitronenabrieb aufkochen. Vom Herd nehmen und die Milch passieren. Anschließend die Milch in den Topf zurückgeben und die Eigelbmasse unterrühren. Zurück auf den Herd geben und unter permanentem Rühren leise köcheln bis die Creme dickflüssig wird. Creme in Förmchen abfüllen und möglichst schnell kalt stellen. Kurz vor Ablauf der Zeit mit Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

**Für das Himbeer-Buttermilch-Eis:**

Für das Eis Buttermilch, Himbeeren, Zucker, Glucose und Vanillezucker in einer Schüssel geben, mit dem Zauberstab pürieren und anschließend in der Eismaschine gefrieren lassen.

Das Förmchen mit der Creme auf die Schieferplatte stellen. Mit einem angefeuchteten, etwas angewärmten Löffel eine Nocke aus dem Eis formen und auf der Creme servieren. Mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garnieren.

Moritz Laux am 31. August 2017

# Joghurt-Eis mit lauwarmem Ananas-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Joghurt-Eis:**

1 Zitrone                      250 g Naturjoghurt, 3,5%                      50 ml Sahne  
50 g Puderzucker                       $\frac{1}{2}$  TL Johannisbrotkernmehl

**Für den Ananas-Salat:**

$\frac{1}{2}$  reife Ananas                       $\frac{1}{2}$  Zitrone                      4-5 TL mildes Olivenöl  
2 EL brauner Rum                      1 EL flüssiger Honig                      4 EL brauner Zucker  
1 Prise Salz

**Für die Cashews:**

50 g Cashewkerne                      4 TL brauner Zucker

**Für die Garnitur:**

2 Stängel Minze

**Für das Joghurt-Eis:**

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt, Sahne, Puderzucker, Johannisbrotkernmehl und Zitronensaft vermengen und die Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

**Für den Ananas-Salat:**

Die Ananas schälen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln.

Zitrone auspressen und Saft mit Honig und Salz vermengen. Nach und nach Olivenöl unterrühren, bis das Dressing emulgiert. Ananas mit braunem Zucker in der Pfanne karamellisieren. Mit braunem Rum ablöschen. Karamellisierte Ananas mit Dressing vermengen.

**Für die Cashews:**

Den braunen Zucker mit Wasser befeuchten in einen Topf geben und einkochen lassen, bis ein Karamell entsteht. Cashewkerne zum Karamell geben. Verrühren und weiter erhitzen, bis die Cashews komplett mit Karamell überzogen sind und der Zucker beginnt, auszukristallisieren. Auf Backpapier geben und auskühlen lassen.

**Für die Garnitur:**

Die Minze abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und klein hacken.

Joghurt-Eis mit lauwarmem Ananas-Salat und Cashewkernen auf Tellern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Janina Lindemann am 10. August 2017

# Karamellierte Pfirsich-Hälften mit Vanille-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Pfirsichhälften:**

2 große, weiche Pfirsiche      1 Zitrone (Saft)      50 ml Orangenlikör  
100 g Zucker                      30 g Pistazien

**Für die Vanille-Sauce:**

1 Schote Vanille                      125 ml Milch              2 Eier  
1 EL Speisestärke                      75 g Zucker

**Für die Garnitur:**

3 Erdbeeren                              2 Stiele Minze

**Für die Pfirsichhälften:**

Pfirsiche waschen, halbieren und Stein entfernen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zucker in einer beschichteten Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit Orangenlikör und Zitronensaft ablöschen. Pfirsichhälften zugeben und kurz darin ziehen lassen.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und darüber streuen.

**Für die Vanille-Sauce:**

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit einem Messerrücken das Mark herauskratzen. Eigelb vom Eiweiß trennen.

Eigelbe, Zucker, Stärke und Vanillemark in einem Topf vermengen. Mit Milch aufgießen und die Vanilleschote zugeben. Bei schwacher Hitze so lange rühren, bis die Sauce dickflüssig wird.

**Für die Garnitur:**

Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Karamellierte Pfirsichhälften mit Vanille-Sauce auf Tellern anrichten, mit Minze und Erdbeeren garnieren und servieren.

Genevieve Soler am 03. August 2017

# Mousse au chocolat mit Bananen-Schokoladen-Spiegel

**Für zwei Personen**

**Für das Mousse:**

|                             |                |              |
|-----------------------------|----------------|--------------|
| 150 g Schokoladendrops, 70% | 2 Eier         | 100 g Butter |
| 200 ml Sahne                | 3 EL Weinbrand | 3 EL Zucker  |

**Für den Spiegel:**

|                      |          |              |
|----------------------|----------|--------------|
| 50 g Schokolade, 70% | 1 Banane | 200 ml Sahne |
| 1 EL Vanillezucker   |          |              |

**Für das Mousse:**

Eine Schale in den Tiefkühlschrank stellen. Wasser in einem Topf erhitzen, Schokolade zerstoßen und mit Butter im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Eiweiß vom Eigelb trennen, Eigelbe, Zucker und Weinbrand in eine Schüssel geben, schaumig schlagen und Schokolade unterrühren. Sahne aufschlagen und vorsichtig unterheben. Mousse in die gekühlte Schale geben und in Tiefkühlschrank stellen.

**Für den Spiegel:**

Die Banane schälen und in einem hohen Gefäß mit Sahne und Vanillezucker pürieren. Schokolade hinein reiben und Gefäß kalt stellen.

Den Bananen-Schokoladen-Spiegel auf Tellern anrichten, Mousse au chocolat darauf geben und servieren.

Daniel Dannenberg am 17. August 2017

# Palatschinken mit Erdbeer-Marmelade und Vanille-Sahne

**Für zwei Personen**

**Für die Palatschinken:**

250 ml Milch

1 Ei

1 EL Butter

60 g Mehl (glatt)

3 EL Mineralwasser

1 Prise Salz

**Für die Erdbeer-Marmelade:**

250 g Erdbeeren

100 g Zucker

**Für die Vanillesahne:**

1 Schote Vanille

250 ml Sahne

1 Tafel Edelbitter-Schokolade

30 g Pistazien (geschält)

1 TL Zucker

**Für die Garnitur:**

2 Erdbeeren

2 Zweige Pfefferminze

**Für die Palatschinken:**

Milch, Mehl, Salz und Mineralwasser mischen. Ei aufschlagen und Eiweiß und Eigelb dazugeben und zu einem Teig rühren.

In einer Pfanne Butter erhitzen und darin dünne Palatschinken backen.

**Für die Erdbeer-Marmelade:**

Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, das Grün entfernen und schneiden. In einem Topf mit dem Zucker zu einer Marmelade kochen.

Die Palatschinken mit der Erdbeermarmelade bestreichen und zusammenfalten.

**Für die Vanillesahne:**

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit dem Messer auskratzen. Vanillemark zu der Sahne geben und mit 1 TL Zucker mit dem Handrührgerät steif schlagen. Pistazien hacken und in einer Pfanne leicht anrösten und zur Seite stellen. Ein wenig Schokolade mit dem Messerrücken in die Vanillesahne schaben und leicht verrühren.

**Für die Garnitur:**

Die Pfefferminze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Erdbeeren waschen, trocken tupfen und Strunk entfernen.

Die Palatschinken mit Vanillesahne, den Erdbeeren und der gehackten Minze auf einem Teller anrichten und servieren.

Andreas Krottendorfer am 20. Juli 2017

# Schokokuss-Crème mit Mango-Himbeer-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Schokokuss-Creme:**

4 dunkle Schokoküsse                      150 g Sahnequark

**Für den Mango-Himbeer-Salat:**

$\frac{1}{2}$  Mango                                      125 g Himbeeren    1 Limette

1 TL Zucker

**Für die Schokokuss-Creme:**

Von den Schokoküssen die Waffel vorsichtig entfernen und zum Garnieren bereit legen. Schaummasse in der Schokohülle zusammen mit Sahnequark in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.

**Für den Mango-Himbeer-Salat:**

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Himbeeren verlesen. Limette halbieren und den Saft auspressen. 1 EL Limettensaft mit Zucker mischen, anschließend mit dem Obst vermengen.

Schokokuss-Creme mit Mango-Himbeer-Salat in Dessertgläser füllen, mit den Waffeln verzieren und servieren.

Benjamin Jansen am 21. September 2017





**Fisch**

# Ceviche Nikkei-Style, Mango, Avocado, Kabeljau-Praline

**Für zwei Personen**

**Für die Kabeljau-Praline:**

|                     |                      |                      |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| 150 g Kabeljaufilet | 1 cm Ingwer          | 1 Limette            |
| 4 Korianderwurzeln  | 1 Frühlingszwiebel   | $\frac{1}{4}$ Mango  |
| 2 Blätter Filoteig  | 1 Eigelb             | 1 TL helle Misopaste |
| 1 TL Fischsauce     | 1 TL Sriracha-Sauce  | 1 TL Sesamöl         |
| 20 g Panko          | 500 g Sonnenblumenöl | 1 TL weißer Pfeffer  |
| Salz                |                      |                      |

**Für das Ceviche:**

|                          |                     |                       |
|--------------------------|---------------------|-----------------------|
| 150 g Kabeljaufilet      | 2 Limetten (Saft)   | 1 Zitrone             |
| 3 cm Ingwer              | 1 rote Schote Chili | 2 Zehen Knoblauch     |
| 2 Orangen (Saft)         | $\frac{1}{2}$ Mango | $\frac{1}{2}$ Avocado |
| Cancha Mais              | 1 TL Reisessig      | 2 EL Sojasauce        |
| $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl | 4 Zweige Koriander  | Sonnenblumenöl, Salz  |

**Für die Miso-Mayonnaise:**

|            |                     |                      |
|------------|---------------------|----------------------|
| 1 Zitrone  | 1 Ei                | 1 TL helle Misopaste |
| 1 EL Mirin | 1 TL Sriracha-Sauce | 200 ml Olivenöl      |

**Für die Kabeljau-Praline:** Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette abspülen, trockenreiben und die Schale auf einer feinen Reibe abreiben. Die Mango schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Korianderwurzel waschen und klein hacken. Die Hälfte des Fisches mit Ingwer, Korianderwurzel, Mango, Misopaste, Sriracha-Sauce, Panko, weißen Pfeffer, Sesamöl, Eigelb und etwas Salz in eine Schüssel geben und pürieren. Die restlichen Fischwürfel und den Lauch unterheben und mit Fisch- und Sriracha-Sauce abschmecken. Die Filoteig-Blätter in feine Streifen schneiden. Aus der Masse mit einem Löffel Nocken formen und mit dem Filoteig ummanteln. Fett in einer Fritteuse erhitzen und die Praline darin knusprig ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für das Ceviche:** Den Fisch waschen, trockentupfen, in 1 cm große Würfel schneiden, salzen und kurz ziehen lassen. Die Limetten und die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Knoblauch abziehen. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien. Den Ingwer schälen und mit dem Knoblauch, der halben Chili, einem Teil Zitronen- und Limettensaft und Reisessig in eine Schale geben, pürieren und zehn Minuten ziehen lassen. Den restlichen Limetten- und Zitronensaft über den Fisch geben. Die Mango und die Avocado schälen, halbieren, in 1 cm große Würfel schneiden, auch in die Schale geben und für ca. 10 Minuten kalt stellen. Anschließend die Mischung durch ein Sieb geben auf dem eingelegten Fisch verteilen. Die restliche Chili fein hacken und mit Sesamöl und Sojasauce zum Ceviche geben. Den Mais in einer Pfanne mit heißem Öl rösten und etwas Sojasauce ablöschen. Mit Salz abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über das Ceviche verteilen.

**Für die Miso-Mayonnaise:** Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Das Ei aufschlagen und mit dem Zitronensaft, heller Misopaste, Mirin, Sriracha-Sauce, Salz und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu Mayonnaise verarbeiten. Zweierlei vom Kabeljau: Ceviche Nikkei-Style mit Mango und Avocado & Kabeljau-Praline auf Miso-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 26. Oktober 2017

# Crêpes, Kabeljau-Ceviche, Chorizo, Guacamole, Mais-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Crêpes:

|              |                  |                      |
|--------------|------------------|----------------------|
| 1 Ei         | 100 ml Vollmilch | 50 g Mehl            |
| 1 Muskatnuss | 1 EL Olivenöl    | Sonnenblumenöl, Salz |

### Für das Kabeljau-Ceviche:

|                 |           |                  |
|-----------------|-----------|------------------|
| 1 Kabeljaufilet | 1 Limette | 50 ml Mangoessig |
| 1 Prise Zucker  | Salz      |                  |

### Für die Guacamole:

|                                      |                                 |                              |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1 reife Avocado                      | 1 rote Tomate                   | 1 Zehe Knoblauch             |
| $\frac{1}{2}$ Limette (Saft, Abrieb) | $\frac{1}{2}$ rote Schote Chili | $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel |
| Salz                                 | Pfeffer                         |                              |

### Für die Mais-Sauce:

|                             |                        |               |
|-----------------------------|------------------------|---------------|
| 1 Kolben vorgek. Zuckermais | $\frac{1}{2}$ Zwiebel  | 100 ml Sahne  |
| 50 ml weißer Balsamicoessig | 100 ml weißer Portwein | 1 TL Stärke   |
| 1 TL Lecithin               | Butterschmalz          | Salz, Pfeffer |

**Zum Anrichten:** 1 dünn geschnittene Chorizo

### Für die Crêpes:

Das Ei, Mehl, eine Prise geriebene Muskatnuss, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Milch auffüllen bis der Teig glatt zur Rose abgezogen werden kann. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin zu dünnen Crêpes ausbacken.

### Für das Kabeljau-Ceviche:

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Den Fisch in den Limettensaft legen, Mangoessig dazugeben, mit einer Prise Zucker und einer Prise Salz würzen und kalt stellen.

### Für die Guacamole:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslöffeln. Eine Limette waschen und mit einer Reibe die Schale abreiben. Anschließend die Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Die Avocado mit Limettensaft und Abrieb vermengen.

Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls fein schneiden. Avocado, Tomate, Chili, Kreuzkümmel und Knoblauch in eine Schale geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Mais-Sauce:

Den Mais vom Kolben entfernen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Mais und Zwiebel darin anschwitzen. Mit Balsamico und Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit etwas Wasser auffüllen, mit dem Stabmixer pürieren und passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 100 ml Sahne, Stärke und Lecithin dazugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufmischen.

### Zum Anrichten:

Die Chorizo auf dem Crêpe verteilen. Guacamole und Kabeljau darauflegen und den Crêpe einrollen und mit Spießen fixieren.

Wrap 2.0: Gefüllte Crêpes mit Ceviche vom Kabeljau, Chorizo, Guacamole und Mais-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Dannenberg am 23. Oktober 2017

# Fischstäbchen, Remoulade, Cranberry-Blattspinat

**Für zwei Personen**

**Für die Fischstäbchen:**

|                     |                  |           |
|---------------------|------------------|-----------|
| 300 g Kabeljaufilet | 300 g Lachsfilet | 1 Zitrone |
| 2 Eier              | 120 g Panko      | 3 EL Mehl |
| Olivenöl            | Salz             | Pfeffer   |

**Für das Kartoffelpüree:**

|                           |             |              |
|---------------------------|-------------|--------------|
| 400 g mehligk. Kartoffeln | 30 g Butter | 100 ml Milch |
| Muskatnuss                | Salz        |              |

**Für den Blattspinat:**

|                          |                       |                 |
|--------------------------|-----------------------|-----------------|
| 200 g jungen Blattspinat | 1 rote Zwiebel, klein | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL getr. Cranberrys    | 2 EL Olivenöl         | Salz, Pfeffer   |

**Für die Remoulade:**

|                          |                                 |                            |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 1 Zitrone                | $\frac{1}{2}$ Zwiebel           | 50 g Gewürzgurken          |
| 2 Eier                   | 1 TL Weißweinessig              | 70 ml Sonnenblumenöl       |
| 1 TL mittelscharfer Senf | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | 2 Zweige glatte Petersilie |
| Salz                     | Pfeffer                         |                            |

**Für die Fischstäbchen:**

Kabeljau und Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Panko vorbereiten. Die Fischfilets zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft über den Fisch träufeln.

**Für das Kartoffelpüree:**

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser 15–20 Minuten weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Milch erwärmen. Gekochte Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Milch mit Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskat würzen.

**Für den Blattspinat:**

Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Getrocknete Cranberrys zugeben. Anschließend Spinat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten in der Pfanne dünsten.

**Für die Remoulade:**

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Eier darin ca. 8 Minuten hart kochen. Anschließend die Eier schälen und das Eigelb herauslösen. Zitrone auspressen und den Saft mit Senf, Weißweinessig und Salz in eine Schüssel geben. Eigelb durch ein Sieb streichen und dazu geben, anschließend die Masse glatt rühren. Öl langsam unter ständigem Rühren dazu gießen bis eine dicke Sauce entsteht. Zwiebel abziehen und gemeinsam mit der Gewürzgurke, dem Schnittlauch und der Petersilie fein hacken und in die Masse geben. Eiweiß fein würfeln und dazu geben. Mit Salz Pfeffer und 3 EL Gurkenwasser abschmecken. Zweierlei Fischstäbchen mit Remoulade, Cranberry-Blattspinat und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Jansen am 20. September 2017

# Forellen-Ceviche mit Süßkartoffeln, Mais, Avocado-Crème

## Für zwei Personen

### Für das Ceviche:

|                     |             |                      |
|---------------------|-------------|----------------------|
| 300 g Forellenfilet | 4 Limetten  | 1 rote Zwiebel       |
| 1 rote Chilischote  | 1 TL Zucker | 2 EL getr. Koriander |
| 2 EL Olivenöl       | Salz        | Pfeffer              |

### Für die Kartoffeln:

|                     |          |               |
|---------------------|----------|---------------|
| 400 g Süßkartoffeln | Olivenöl | Salz, Pfeffer |
|---------------------|----------|---------------|

### Für den Mais:

|              |             |            |
|--------------|-------------|------------|
| 1 Maiskolben | 1 EL Butter | Pflanzenöl |
| Salz         | Pfeffer     |            |

### Für die Avocadocreme:

|                 |                 |               |
|-----------------|-----------------|---------------|
| 1 reife Avocado | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 1 Zitrone       | Salz            | Pfeffer       |

### Für die Trüffel-Mayonnaise:

|                                      |                              |                       |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 2 Eier                               | 1 EL Weißweinessig           | 1 Zitrone             |
| 30 ml Trüffelöl                      | $\frac{1}{2}$ Sommer-Trüffel | 120 ml Sonnenblumenöl |
| $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf | Salz                         | Pfeffer               |

### Für die Garnitur:

2 Stiele Koriander

### Für das Ceviche:

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Fisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Limettensaft überbeießen. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne herauskratzen und Schote sehr fein hacken. Chili und Zwiebel zugeben und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend den Koriander und das Olivenöl untermischen, eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Für die Kartoffeln:

Die Süßkartoffel schälen und in Würfel von 1-2 cm Kantenlänge schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Mais:

Reichlich Salzwasser erhitzen und den Maiskolben darin ca. 12 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und mit einem scharfen Messer den Kolben in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Maiskolbenscheiben darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Butter und Salz würzen

### Für die Avocadocreme:

Avocado schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen und mit der Avocado in einen Mixer geben. Anschließend Olivenöl und den Zitronensaft dazugeben und alles zu einer cremigen Masse mixen. Dann die Avocadocreme in einen Spritzbeutel füllen und als Tupfen auf den Tellern spritzen.

### Für die Trüffel-Mayonnaise:

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Ei trennen und die 2 Eigelbe in eine Schüssel geben. Salz, Zitronensaft, Weißweinessig, Trüffelöl hinzugeben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Unter ständigem Rühren etwas Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl dazu geben bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Anschließend den schwarzen Trüffel erst fein hobeln und dann noch einmal fein hacken. Zur

Trüffel-Mayonnaise hinzugeben und ebenso in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Garnitur:**

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kresse vom Beet schneiden.

Forellen-Ceviche mit Süßkartoffeln, frittiertem Mais, Avocado-creme und Trüffel-Mayonnaise auf Tellern anrichten, mit Kresse und Koriander garnieren und servieren.

Benjamin Jansen am 30. Oktober 2017

# Kürbis-Crème-Suppe, Kürbis-Risotto, Seeteufel-Medaillons

## Für zwei Personen

### Für die Kürbiscrèmesuppe:

|                             |                   |                           |
|-----------------------------|-------------------|---------------------------|
| 1 Hokkaido-Kürbis ca. 500 g | 1 Bund Suppengrün | 1 Knolle Ingwer           |
| 1 Zwiebel                   | 3 Schalotten      | 20 g Kürbiskerne          |
| 3 EL Butter                 | 250 ml Sahne      | 100 ml trockener Weißwein |
| 100 ml Likörwein            | 500 ml Gemüsefond | 3 EL Olivenöl             |
| 2 Blatt Lorbeer             | 2 TL Kümmel       | Salz, Pfeffer             |

### Für das Kürbisrisotto:

|                             |                                      |                    |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 1 Hokkaido-Kürbis ca. 300 g | 200 g Carnaroli-Risottoreis          | 1 Zitrone (Abrieb) |
| 1 rote milde Chili          | 2 Schalotten                         | 100 g Parmesan     |
| 300 ml Gemüsefond           | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 1 EL Butter        |
| 200 ml Weißwein             | 100 ml Likörwein                     | Salz, Pfeffer      |

### Für die Seeteufel-Medaillons:

|                               |                  |                 |
|-------------------------------|------------------|-----------------|
| 2 Seeteufelmedaillons à 100 g | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zweig Thymian |
| Olivenöl                      | Salz             | Pfeffer         |

### Für die Garnitur:

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| 3 EL Kürbiskernöl | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
|-------------------|--------------------------------------|

## Für die Kürbiscrèmesuppe:

Für die Suppe und das Risotto zuerst das Suppengrün, Schalotten mit Schalen und Kürbisschalen in ca. einem Liter gesalzenem Wasser aufsetzen.

Zwiebel abziehen und mit dem Kürbis klein schneiden. In einem Topf mit Olivenöl andünsten, mit Weißwein und Likörwein ablöschen, ein kleines Stück Ingwer schälen, blättrig schneiden und mit kochen lassen. Lorbeer und Kümmel dazugeben.

Gemüsefond hinzufügen und weich kochen lassen. Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Pürierstab aufmixen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne in Butter mit ein wenig Salz knusprig braten.

## Für das Kürbisrisotto:

Den Reis in einem Topf mit Olivenöl kurz glasig werden lassen und mit Weißwein und Likörwein ablöschen. Schalotten abziehen, fein hacken und dazugeben. Nach und nach den Gemüsefond zugeben und ständig rühren.

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl leicht anbraten.

Chili längs halbieren, Kerne entfernen und feinschneiden. Parmesan reiben. Kurz vor dem Anrichten den Parmesan, ein Stück Butter, Chili, Abrieb einer Zitrone und die Kürbiswürfel in das Risotto rühren.

## Für die Seeteufel-Medaillons:

Die Fischfilets salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und klein hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Mit dem Knoblauch und Thymian sanft in Olivenöl braten.

## Für die Garnitur:

Zweierlei vom Kürbis: Kürbiscrèmesuppe mit gerösteten Kürbiskernen & Kürbisrisotto mit Seeteufel-Medaillons auf Tellern anrichten, die Suppe mit Petersilie bestreuen und Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Andreas Krottendorfer am 26. Oktober 2017

# Lachs mit Guacamole, Schmand, Gurken-Tomaten-Salsa

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 140 g                      1 Limette                      grobes Meersalz  
3 EL Olivenöl

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado                      1 Limette                      1 Zitrone  
30 g Crème-fraîche                      Salz                      Pfeffer

### Für die Salsa:

1 Salatgurke                      2 Ochsenherztomaten                      1 rote Zwiebel  
1 rote kleine Chilischote                       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie                       $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
2 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer                      1 TL Zucker

### Für die Schmand-Creme:

150 g Schmand                      100 g Crème-fraîche                      4 Blatt Gelatine  
150 g Sahne                      1 EL Honig                      1 Limette  
Salz

### Für den Lachs:

Lachs waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Scheiben mit einem Bunsenbrenner abflämmen. 1TL Limettenzesten abreißen. Lachs mit Zesten bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Salz bestreuen.

### Für die Guacamole:

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Limette und Zitrone halbieren und den Saft von je einer Hälfte auspressen. Limetten- und Zitronensaft durch ein feines Sieb streichen und zugeben. Crème Fraîche unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Salsa:

Tomaten waschen, halbieren, Strunk herauschneiden und Hälften klein würfeln. Gurke waschen, ebenso in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne herauskratzen und Schote fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Gurken, Chili, rote Zwiebelwürfel, Koriander und Petersilie vermengen, mit Öl beträufeln und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Schmand-Creme:

Schmand und Crème Fraîche glatt rühren. Limettenzesten abreiben, dann Limette halbieren und den Saft auspressen. Schmand-Mix, Honig, Limettensaft- und Zesten vermengen und mit Salz würzen. Gelatine einweichen, ausdrücken und in 2 EL Sahne auflösen. Gelatine gemeinsam mit der restlichen Sahne unter die Masse rühren. Alles in einen Siphon (ISI-Flasche) geben und kalt stellen. Siphon mit 2 Patronen bestücken und Schmand kurz vor dem Servieren als Mousse auf die Teller sprühen.

Geflämmter Lachs mit Guacamole, Schmand-Creme und Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 12. September 2017



# Lachs mit Hollandaise, Pfannkuchen und Röstzwiebeln

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

300 g Lachsfilet                      2 EL Butter                      Salz, Pfeffer

### Für die Hollandaise:

250 g Butter                      2 Eier                      3 EL Sake  
 1 EL Reissig                      1 EL Sesamöl                      2 EL helle Sojasauce  
 2 EL helle Misopaste                      Chiliflocken                      7-Gewürz-Chilipfeffer  
 1 Prise Zucker                      Salz

### Für den Pfannkuchen-Teig:

200 g Mehl                      2 Eier

500 ml Milch                      4 EL neutrales Pflanzenöl                      Salz

### Für die Spinat-Füllung:

500 g frischer Babyspinat                      2 Knoblauchzehen                      1 cm Ingwer

1 EL Reiswein                      2 EL Rapsöl                      Salz

### Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel                      1 EL Mehl                      3 EL Rapsöl

Für die Garnitur:                      7-Gewürz-Chilipfeffer

## Für den Lachs:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs kalt abrausen und trockentupfen. In einem Topf 2 EL Butter schmelzen. Lachs auf einen Teller geben, mit geschmolzener Butter bestreichen, salzen, pfeffern und Teller mit Frischhaltefolie abdecken. Im Ofen 20-25 Minuten garen.

## Für die Hollandaise:

Die Butter schmelzen und aufschäumen lassen. 2 Volleier mit Sake, Misopaste, Reissig, Sojasauce und Zucker über einem Wasserbad aufschlagen und langsam die flüssige Butter hinzugeben, bis die Masse bindet. Mit Salz würzen, mit Chiliflocken, 7-Gewürz-Chilipfeffer und Sesamöl abschmecken. Alles in eine Espuma-Flasche füllen, CO2-Kapseln aufschrauben und kräftig schütteln. Gefüllte Flasche ohne Kapselhalter im Wasserbad bei maximal 65 Grad warmhalten.

## Für den Pfannkuchen-Teig:

Das Mehl mit den Eiern vermengen, eine Prise Salz hinzufügen und Milch untermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und dünne Pfannkuchen ausbacken. Warm stellen.

## Für die Spinat-Füllung:

Den Spinat waschen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Mit Reiswein ablöschen. Spinat hinzugeben und kurz zusammenfallen lassen. Salzen.

## Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Mit Mehl bestäuben und in heißem Öl knusprig ausbacken.

## Für die Garnitur:

Den 7-Gewürz-Chilipfeffer vor dem Servieren über das Gericht streuen. Pfannkuchen auf Tellern anrichten, mit Spinat belegen, zuklappen. Lachs darauf setzen, asiatische Hollandaise aufsprühen, mit Röstzwiebeln garnieren und servieren.

Janina Lindemann am 10. August 2017

# Saltimbocca vom Fluss-Zander, Senf-Soße und Gnocchi

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

|                                     |                            |                 |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| 1 Flusszanderfilet mit Haut à 400 g | 6 Scheiben Frühstücksspeck | 6 Salbeiblätter |
| Butter                              | neutrales Pflanzenöl       | Salz, Pfeffer   |

### Für die Gnocchi:

|                           |                         |                      |
|---------------------------|-------------------------|----------------------|
| 300 g mehligk. Kartoffeln | 50 g Mehl               | 90 g Kartoffelstärke |
| 150 g Blutwurst           | 3 Eier, Eigelb          | 1 Ei                 |
| 2 Zweige Thymian          | 1 TL gerebelter Majoran | 30 g Butter          |
| 1 Muskatnuss              | 10 g feines Salz        | Pfeffer              |

### Für den Spitzkohl:

|                         |                         |                   |
|-------------------------|-------------------------|-------------------|
| $\frac{1}{2}$ Spitzkohl | $\frac{1}{2}$ TL Zucker | 4 Wacholderbeeren |
| 4 Pimentkörner          | neutrales Pflanzenöl    | Salz, Pfeffer     |

### Für die Senfsauce:

|                   |                         |                           |
|-------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 Zwiebel         | 50 ml trockener Wermuth | 1 EL gekörnter Dijon-Senf |
| 100 ml Fischfond  | 100 g Sahne             | $\frac{1}{2}$ TL Zucker   |
| 2 Zweige Estragon | neutrales Pflanzenöl    | Salz, Pfeffer             |

### Für die Garnitur:

|                   |                      |               |
|-------------------|----------------------|---------------|
| 50 g Pfifferlinge | neutrales Pflanzenöl | Salz, Pfeffer |
|-------------------|----------------------|---------------|

**Für den Zander:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zander waschen, trockentupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Die Haut vom Filet lösen. In die Einschnitte die Salbeiblätter einziehen. Den Zander bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross braten. Umdrehen ein Stück Butter in die Pfanne geben und ziehen lassen. Den Speck auf einem mit Backpapier belegtem Backblech im Ofen kross ausbacken.

**Für die Gnocchi:** Die Kartoffeln schälen und grob geteilt in Salzwasser gar kochen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Pelle von der Wurst entfernen und in Würfel schneiden. Gekochte Kartoffeln abgießen, wieder in den Topf geben und gut ausdampfen lassen. Die Kartoffeln durch die Presse drücken und anschließend nochmals durch ein feines Sieb streichen. 3 Eigelb und 1 Ei zugeben. Mehl und Kartoffelstärke untermischen. Die Kartoffelmasse mit Thymian, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in 1,5 cm dicke Rollen formen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Hilfe einer Gabel eine Gnocchi formen und in siedendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Die Gnocchi herausnehmen, kurz in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten.

**Für den Spitzkohl:** Den Spitzkohl halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wacholder, Piment, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Senfsauce:** Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Mit Wermuth ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond und Sahne angießen und aufkochen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Senf mit einem Schneebesen einrühren. Estragon in Streifen schneiden und in die Sauce geben.

**Für die Garnitur:** Die Pfifferlinge mit einer Pilzbürste abbürsten und in Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Saltimbocca vom Flusszander mit Senfsauce, Blutwurst-Gnocchi und Spitzkohl auf Tellern anrichten, mit den Pfifferlingen garnieren und servieren.

Gottfried Mühling am 21. August 2017

# Schwertfisch-Filet, Tomaten-Brot-Salat, Basilikum-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Tomaten-Brot-Salat:

|                    |                     |                             |
|--------------------|---------------------|-----------------------------|
| 50 g Fenchelsalami | 200 g Kirschtomaten | 75 g Rucola                 |
| 1 Baguette         | 15 g Parmesan       | 3 EL dunkler Balsamicoessig |
| 3 EL Olivenöl      | 3 Stängel Basilikum | Salz, Pfeffer               |

### Für das Basilikum-Pesto:

|                              |                        |                  |
|------------------------------|------------------------|------------------|
| 1 Knoblauchzehe              | 50 g Pecorino          | 2 EL Pinienkerne |
| $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | 50 g glatte Petersilie | 150 ml Olivenöl  |
| Salz                         | Pfeffer                |                  |

### Für das Schwertfischfilet:

|                                  |          |                   |
|----------------------------------|----------|-------------------|
| 350 g Schwertfischfilet am Stück | Olivenöl | Meersalz, Pfeffer |
|----------------------------------|----------|-------------------|

### Für den Tomaten-Brot-Salat:

Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in eine große Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig braten.

Rucola waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln. Salami in kleine Stücke reißen, geröstete Brotscheiben in grobe Stücke brechen. Salami und Brotstücke zusammen mit Rucola und Basilikum zu den Tomaten geben.

Olivenöl und Balsamico zufügen und gut vermengen. Für die Garnitur Parmesan hobeln und beiseite stellen.

### Für das Basilikum-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Knoblauch abziehen. Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Pecorino reiben. Pinienkerne zusammen mit Basilikum, Petersilie, Knoblauch und Pecorino in einen Mixer geben und langsam Olivenöl dazugießen, bis eine feine Paste entsteht. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Schwertfischfilet:

Schwertfischfilets waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl beträufeln. Beide Seiten 1 bis 2 Minuten in einer Grillpfanne braten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Schwertfischfilet mit Tomaten-Brot-Salat und Basilikum-Pesto auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Benjamin Jansen am 19. September 2017

# Seeteufel mit Zitronengras-Kerbel-Soße und Wurzel-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

|                          |                  |                   |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| 2 Seeteufelfilets        | 1 Schalotte      | 1 Knoblauchzehe   |
| 1 Zitrone                | 3 Zweige Thymian | 3 Zweige Rosmarin |
| 3 Zweige Zitronenmelisse | 2 EL Butter      | Salz, Pfeffer     |

### Für das Gemüse:

|                          |                        |                     |
|--------------------------|------------------------|---------------------|
| 2 Pastinaken             | 2 Karotten             | 2 Knollen Rote-Bete |
| 2 EL Butter              | 2 Zweige Thymian       | 2 Zweige Rosmarin   |
| 2 Zweige Zitronenmelisse | 2 TL Kokosblütenzucker | Salz, Pfeffer       |

### Für die Sauce:

|                                 |                      |                            |
|---------------------------------|----------------------|----------------------------|
| 100 ml trockner Weißwein        | 125 ml Wermuth       | 2 Stangen Zitronengras     |
| 200 ml Fischfond                | 1 Schalotte          | 1 Zitrone, Abrieb          |
| 100 g Sahne                     | 2 EL eiskalte Butter | 1 Lorbeerblatt             |
| $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen | 1 Bund Kerbel        | $\frac{1}{4}$ Bund Thymian |
| Salz                            | weißer Pfeffer       |                            |

**Für den Parmesan-Chip:** 75 g Parmesan

## Für den Seeteufel:

Den Seeteufel waschen, trockentupfen und in Medaillons schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und grob schneiden. Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

Den Seeteufel mit der Schalotte, Kräutern, flüssiger Butter und 2 Scheiben Zitronen in einen Vakuumbbeutel geben und im Ofen bei 100 Grad ca. 20 Minuten ziehen lassen. 5 Minuten vor dem Anrichten den Seeteufel aus der Folie nehmen. Den Fisch in einer heißen Pfanne von jeder Seite kurz anbraten und mit der Kräuter-Butter aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Gemüse:

Die Pastinaken, Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Das In einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln.

In einer Pfanne Pastinaken, Karotten und Rote Bete mit aufgeschäumter Butter und Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse aromatisieren. Mit Kokosblütenzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Sauce:

Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in einem Topf mit Butter und dem Zitronengras anschwitzen. Mit dem Wermuth und dem Weißwein ablöschen. Den Fischfond und das Lorbeerblatt hinzugeben und reduzieren lassen. Mit der Sahne aufgießen. Mit Zitronenabrieb, Koriandersaat, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und in kleine Stücke schneiden.

Die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit dem Kerbel schaumig aufschlagen.

## Für den Parmesan-Chip:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben, auf Backpapier zu einem runden Plätzchen streuen und goldbraun im Ofen backen.

Den sous-vide gegarter Seeteufel mit Zitronengras-Kerbel-Sauce, Wurzelgemüse und Parmesan-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 10. Juli 2017

# Steinbutt-Filet mit Thai-Spargel, Risoni-Nudeln

**Für zwei Personen**

**Für den Steinbutt:**

|                            |                   |                    |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| 2 Steinbuttfilets, à 200 g | 4 Stängel Thymian | 4 Stängel Rosmarin |
| 20 g Butter                | Olivenöl          | Salz, Pfeffer      |

**Für die Risoni-Nudeln:**

200g Risoni-Nudeln

**Für den Thai-Spargel:**

8 Stangen Thai-Spargel

**Für die Safran-Sauce:**

|                    |                   |                          |
|--------------------|-------------------|--------------------------|
| 1 Msp. Safranfäden | 1 Schalotte       | 20 ml trockenen Weißwein |
| 20 ml Noilly Prat  | 40 ml Orangensaft | 200 ml Krustentierfond   |
| 100 ml Sahne       | 30 g Butter       | 30 g Mehl                |
| Olivenöl           | Schnittlauch      |                          |

**Für den Steinbutt:**

Die Steinbuttfilets waschen und trocken tupfen, anschließend in 80-100 g große Stücke portionieren. In heißem Öl scharf anbraten. Thymian und Rosmarin abzupfen und dazugeben. Etwa 30 Sekunden vor Ablauf der Zeit, 20 g Butter hinzufügen, schmelzen und den Fisch damit in der Pfanne beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Risoni-Nudeln:**

Risoni-Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

**Für den Thai-Spargel:**

Grünen Thai-Spargel wenige Minuten in Olivenöl braten und mit Meersalz würzen. Köpfe abtrennen und zum Anrichten bereitstellen.

**Für die Safran-Sauce:**

Schalotte abziehen und fein hacken. In Öl anschwitzen, Mit Noilly Prat, Weißwein und Orangensaft dazugeben und einkochen. Auf die Hälfte einreduzieren. Anschließend den Krustentierfond dazugeben und wieder auf die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben, aufkochen und Butter und Mehl vermischen. Die Sauce mit der Mehlbutter abbinden. Sauce abpassieren und anschließend kurz mit den Safranfäden aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risoni-Nudeln kurz durch die Safransauce schwenken. Schnittlauch putzen und klein hacken.

Risoni-Nudeln in Safran-Sauce in tiefen Tellern anrichten, Steinbuttfilets und Thai-Spargel dazugeben. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Moritz Laux am 31. August 2017

# Thunfisch-Tataki, Tramezzino 'inside-out', Avocado-Crème

## Für zwei Personen

### Für das Grapefruit-Eis:

|                       |                        |                     |
|-----------------------|------------------------|---------------------|
| 100 ml Grapefruitsaft | 50 ml Limettensaft     | 2 EL Kokosmilch     |
| 2 EL Sahne            | 2 EL Kokosblütenzucker | 60 g Agavendicksaft |
| 2 Blatt Gelatine      | 1 Grapefruit           | 1 Prise feines Salz |

### Für den Lachs:

|                         |                  |           |
|-------------------------|------------------|-----------|
| 1 Lachsfilet à 100 g    | 20 g Butter      | 1 Zitrone |
| 2 Kaffirlimettenblätter | 1 Zweig Estragon | Salz      |

### Für den Soja-Ingwer-Dip:

|                 |                           |                         |
|-----------------|---------------------------|-------------------------|
| 50 g Schalotten | 1 Knolle Ingwer à 5 cm    | 50 ml Limettensaft      |
| 70 g Sojasauce  | 50 g Butter               | $\frac{1}{2}$ TL Stärke |
| 2 EL Sesamöl    | 1 Prise Kokosblütenzucker |                         |

### Für die Avocadocreème:

|                       |                 |                            |
|-----------------------|-----------------|----------------------------|
| 1 Avocado             | 1 EL Limettenöl | 2 Limetten, (Saft, Abrieb) |
| 2 EL weißer Balsamico | 1 TL Honig      | 1 TL rosa Pfefferbeeren    |
| 1 EL Gemüsefond       | Salz            |                            |

### Für den Tramezzino:

|                      |                 |                           |
|----------------------|-----------------|---------------------------|
| 1 Scheibe Tramezzino | 1 Knoblauchzehe | 1 Prise Kokosblütenzucker |
| 1 TL Butter          |                 |                           |

### Für den Sesam-Crunch:

|                      |                           |                            |
|----------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1 EL schwarzer Sesam | 1 Prise Kokosblütenzucker | 1 Prise Piment-d'Espelette |
| 1 EL Butter          | Salz                      |                            |

### Für die Miso-Mayonnaise:

|                |                         |                                  |
|----------------|-------------------------|----------------------------------|
| 1 Ei           | 2 Spritzer Zitronensaft | 150 ml Sonnenblumenöl            |
| 2 TL Misopaste | 1 EL Mirin              | 1 TL gemahl. schwarzer Knoblauch |
| Salz           | Pfeffer                 |                                  |

### Für den Thunfisch-Tataki:

|                          |                  |                   |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| 1 Thunfischfilet à 100 g | 1 TL Wasabipaste | 1 EL weißer Sesam |
| 1 EL geröstetes Sesamöl  | Salz             |                   |

### Für die Garnitur:

|                          |
|--------------------------|
| 1 Kästchen Affila-Kresse |
|--------------------------|

## Für das Grapefruit-Eis:

Die Gelatine 5 Minuten in Wasser einweichen und ausdrücken.

Grapefruitsaft, Limettensaft, Kokosmilch, Sahne, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Gelatine und Salz in einem Topf erwärmen, mit einem Stabmixer aufmixen und in die Eismaschine geben. Mit einem Zestenreißer einige Zesten von der Grapefruit reißen und das Eis damit dekorieren.

## Für den Lachs:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Butter aufschäumen, bräunen und beiseite stellen.

Den Lachs mit einem Teil der Nussbutter einstreichen und mit den Kaffirlimettenblättern, der Zitrone und dem Estragon auf einen Teller geben, mit Frischhaltefolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

## Für den Soja-Ingwer-Dip:

Butter in einem Topf aufschäumen, bräunen und beiseite stellen.

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten. Den Ingwer schälen, reiben und mit Limettensaft und Sojasauce in die Pfanne geben. Kräftig aufkochen lassen

und mit Stärke abbinden. Mit Nussbutter und Zucker abschmecken.

**Für die Avocadocreame:**

Die Avocado mit dem Limettenöl und dem Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren. Aus Balsamico, Honig, Gemüsefond und angedrückten rosa Pfefferbeeren eine cremige Vinaigrette anrühren. Mit der Vinaigrette die Avocadocreame napieren.

**Für den Tramezzino:**

Kokosblütenzucker, Knoblauch und Butter in eine Pfanne geben. Die Butter schmelzen lassen und den Zucker leicht karamellisieren.

Die Tramezzino sehr dünn ausrollen. In Form bringen und in der Pfanne von allen Seiten goldgelb braten.

**Für den Sesam-Crunch:**

Den Sesam mit Salz, Kokosblütenzucker und Piment d'Espelette würzen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter rösten.

**Für die Miso-Mayonnaise:**

Ei, Zitronensaft, Misopaste, Mirin, Knoblauch, Salz und Pfeffer in ein Gefäß geben, das Öl oben auf gießen und mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Den Stab langsam von unten nach oben ziehen.

**Für den Thunfisch-Tataki:**

Den Thunfisch salzen und mit Wasabi einreiben und in Sesam wälzen. In Sesamöl kurz von allen Seiten anbraten.

**Für die Garnitur:**

Das Tuna-Tataki mit Tramezzino „inside-out“ und Avocadocreame auf Tellern anrichten, mit der Affila-Kresse garnieren und servieren.

Lena Ringwald am 20. November 2017

# Zander-Filet mit Kartoffel-Kruste und Lauchgemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

|                        |                         |                    |
|------------------------|-------------------------|--------------------|
| 2 Zanderfilets à 180 g | 200 g festk. Kartoffeln | 1 Ei               |
| 1 Zitrone              | 15 g Mehl               | 50 g Butterschmalz |
| Salz                   | Pfeffer                 |                    |

**Für das Lauch-Gemüse:**

|                 |             |                     |
|-----------------|-------------|---------------------|
| 1 Stange Lauch  | 1 Zwiebel   | 200 g Crème Fraîche |
| 2 EL süßer Senf | 50 g Butter | Muskatnuss          |
| Salz            |             |                     |

**Für das Zanderfilet:**

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln.

Kartoffelraspeln gut ausdrücken, Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-Masse gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen und leicht andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fischfilets darin ca. 10 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseitelegen.

**Für das Lauch-Gemüse:**

Lauch gründlich waschen, die äußeren Blätter abziehen, Wurzel entfernen, der Länge nach einschneiden, und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Lauch zugeben und ca. 10 Minuten unter Wenden anbraten. Crème Fraîche und Senf unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Estragon abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, unter das Gemüse rühren.

Zanderfilet mit Kartoffelkruste und Lauch-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Estragon garnieren und servieren.

Genevieve Soler am 31. Juli 2017



# Geflügel

# Crispy Chicken Nuggets, Waldorf-Salat, Gewürz-Ketchup

## Für zwei Personen

### Für die Nuggets:

|                               |                 |                             |
|-------------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 1 Hähnchenbrustfilet, à 150 g | 2 Eier          | 3 EL Mehl                   |
| 100 g Semmelbrösel            | 80 g Cornflakes | 1 Msp. Edelsüßpaprikapulver |
| Fritteuseöl                   | Paprikapulver   | Salz, Pfeffer               |

### Für die Mayonnaise:

|                                      |                         |                             |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1 Zitrone (Saft)                     | 3 Eier                  | 140 ml neutrales Pflanzenöl |
| $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf | $\frac{1}{2}$ TL Zucker | Salz                        |

### Für das Waldorfsalat-Dressing:

|                            |                       |                         |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2 EL heller Balsamicoessig | $\frac{1}{2}$ TL Senf | 50 ml Orangensaft       |
| 30 ml Rapsöl               | 20 ml Walnussöl       | $\frac{1}{2}$ TL Zucker |
| 1 Orange                   | 1 Msp. Cayennepfeffer | Salz, Pfeffer           |

### Für den Waldorfsalat:

|                               |                          |                    |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------|
| $\frac{1}{4}$ Knollensellerie | 1 Stange Staudensellerie | 3 säuerliche Äpfel |
| 50 g Walnusskerne             | 2 EL Zucker              | Salz, Pfeffer      |

### Für das Gewürzketchup:

|                             |                        |                           |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Ananasscheibe | 50 ml Ananassaft       | 100 ml Cola               |
| 1 EL Tomatenmark            | 2 EL passierte Tomaten | 1 TL Blütenhonig          |
| 1 EL dunkler Balsamicoessig | 1 TL Currypulver       | 1 TL Edelsüßpaprikapulver |
| 1 Msp. Cayennepfeffer       |                        |                           |

### Für die Garnitur:

2 Scheiben Knollensellerie

## Für die Crispy Chicken Nuggets:

Das Filet waschen, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Cornflakes grob zerstoßen und mit Semmelbröseln mischen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel-Cornflakes-Mix bereitstellen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann zuerst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Semmelbrösel- Cornflakes-Mischung wenden. Nuggets in einer Fritteuse bei 170 Grad goldgelb ausbacken.

Die Nuggets aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Mayonnaise:

Die Eier trennen und das Eigelb mit Senf, Salz und Zucker in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer in die Höhe ziehen. Unter Rühren das Öl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben.

## Für das Waldorfsalat-Dressing:

Essig, Senf, Orangensaft mit Salz und Zucker verrühren, dann die beiden Ölsorten unterrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht.

2 EL von der zuvor zubereiteten Mayonnaise unterarbeiten und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben. Ebenso unterrühren.

## Für den Waldorfsalat:

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Nüsse darin wenden. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, auf ein Stück geölte Alufolie legen. Die Hälfte der karamellisierten Nüsse hacken und für die Garnitur beiseitestellen.

Den Staudensellerie schälen und fein raspeln. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenso grob raspeln.

Stangensellerie waschen, von den Enden befreien und in feine Scheiben schneiden.

Sellerie, Apfel, Staudensellerie und die gehackten Nüsse in eine Schüssel geben und mit dem

zuvor zubereitetem Dressing vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Gewürzketchup:**

Cola und Ananassaft in einen Topf geben, erhitzen und einreduzieren lassen. Mit Curry, Paprika und Cayennepfeffer würzen. Die Ananas in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark, dem Balsamico, dem Honig und den Tomaten in den Topf geben. Weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann alles fein pürieren.

**Für die Garnitur:**

Zwei Scheiben Knollensellerie bei 170 Grad in der Fritteuse knusprig ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Crispy Chicken Nuggets mit Waldorfsalat und selbstgemachtem Gewürz-Ketchup auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Trentin am 30. Oktober 2017

# Enten-Brust mit Linsen-Salat und Roter Bete

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

1 Entenbrust mit Haut à 160 g      1 TL Zucker      Salz, Pfeffer

### Für den Linsensalat:

150 g Beluga-Linsen      1 Zwiebel      1 Karotte  
 $\frac{1}{4}$  Knolle Sellerie       $\frac{1}{4}$  Stange Lauch      2 EL flüssiger Honig  
1 EL mittelsch. Dijon-Senf      2 EL Weißweinessig      2 EL Rotweinessig  
1 Msp. gemahlener Zimt      10 EL Olivenöl       $\frac{1}{4}$  Bund Schnittlauch  
Salz      Pfeffer

### Für die Rote Bete:

200 g vorg. Rote Bete      1 kleine Zwiebel      2 EL Honig  
1 EL mittelsch. Dijon-Senf      2 EL weißer Balsamico Essig      2 EL Orangensaft  
10 EL Olivenöl      10 g Ingwer

### Für den Meerrettichschaum:

1 Stange Meerrettich à 50 g      1 weiße Zwiebel      1 EL Zucker  
4 EL Weißweinessig      100 ml Gemüsesfond      1 Lorbeerblatt  
50 g Sahne      30 ml Milch      20 g kalte Butter  
2 EL Sonnenblumenöl      1 Msp. Sojalecithin      Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Gartenkresse

## Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite der Entenbrust mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Das Geflügel mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen und ohne Öl kross anbraten.

Sobald die Hautseite kross ist, das Geflügel wenden und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

## Für den Linsensalat:

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 25 Minuten gar kochen und abgießen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Karotte, Knollensellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden und mit den Zwiebeln dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Linsen geben.

Für die Vinaigrette Honig, Senf, Essig, Olivenöl und Zimt mit Salz und Pfeffer eine cremig anrühren und diese zum Linsensalat geben.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unter den Linsensalat heben.

## Für die Rote Bete:

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel legen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hobeln. Zwiebeln und Ingwer in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Honig, Senf, Essig, Orangensaft und Olivenöl zugeben und mitdünsten.

Die Marinade durch einen Sieb streichen und über der Roten Bete verteilen. Einige Minuten durchziehen lassen.

## Für den Meerrettichschaum:

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem kleinen Topf mit Öl glasig dünsten. Zucker zugeben und mit dem Essig ablöschen. Reduzieren und mit Gemüsesfond und Sahne auffüllen. Das Lorbeerblatt zugeben. Nochmals reduzieren, Meerrettich und Milch angießen und leicht Einköcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten mit Sojalecithin und kalter Butter aufmixen.

**Für die Garnitur:**

Die Rote Bete mit dem Linsensalat und der Entenbrust mit Meerrettichschaum auf Tellern anrichten, mit Gartenkresse garnieren und servieren.

Gottfried Mühling am 20. November 2017

## Hähnchen-Curry mit Erdnüssen und Basmati

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

|                                |                                      |                    |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g | 300 g grüner Thai-Spargel            | 2 cm Ingwerknolle  |
| 1 Limette                      | $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln | 1 Knoblauchzehe    |
| 50 g Erdnüsse                  | 2 EL Soja-Sauce                      | 30 ml Kokosmilch   |
| 200 ml Geflügelfond            | 1 TL rote Thai-Currypaste            | 3 Stiele Koriander |
| 2 EL Sonnenblumenöl            | Salz                                 | Pfeffer            |

**Für den Basmati:**

|                    |      |
|--------------------|------|
| 200 g Basmati-Reis | Salz |
|--------------------|------|

**Für das Curry:**

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel putzen. Erdnüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen. 1 EL Sonnenblumenöl im Wok erhitzen, das Huhn von allen Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Temperatur verringern, das restliche Öl erhitzen und die Spargelstücke und Frühlingszwiebeln ca. 1 min anbraten. Gemüse aus dem Wok nehmen, beiseitestellen. Gemahlene Erdnüsse, Knoblauch und Ingwer ohne Fett in den Wok geben, bei mittlerer Hitze rösten, bis die Erdnüsse hellbraun sind. Currypaste zugeben, kurz mitrösten und mit Sojasauce ablöschen. Geflügelfond, Kokosmilch und Limettensaft angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Huhn und Gemüse zurück in den Wok geben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

**Für den Basmati:**

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Hähnchen-Curry mit Erdnüssen und Basmati auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Elisabeth Trentin am 28. September 2017

# Hühner-Frikassee mit Petersilien-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffeln:**

|                     |             |                          |
|---------------------|-------------|--------------------------|
| 5 festk. Kartoffeln | 1 EL Butter | 1 Bund glatte Petersilie |
| Muskatnuss          | Salz        |                          |

**Für das Fleisch:**

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 2 Hähnchenbrüste à 150 g | 2 EL Butterschmalz |
|--------------------------|--------------------|

**Für das Hühnerfrikassee:**

|                     |                  |                           |
|---------------------|------------------|---------------------------|
| 1 Karotte           | 150 g Erbsen     | 100 g braune Champignons  |
| 2 weiße Zwiebeln    | 1 Zehe Knoblauch | 1 Zitrone (Saft, Zesten)  |
| 400 ml Geflügelfond | 200 ml Sahne     | 100 ml trockener Weißwein |
| 2 EL Butterschmalz  | 2 Lorbeerblätter | 2 Wacholderbeeren         |
| Zucker              | Muskatnuss       | Stärke, Salz, Pfeffer     |

**Für die Kartoffeln:**

Die mittelgroßen Kartoffeln schälen und halbieren. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Kartoffelhälften 25 Minuten garen. Abgießen und auffangen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und Kartoffeln darin bei niedriger Hitze anschwanken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Petersilie unter die Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat abschmecken und nochmal durchschwanken.

**Für das Fleisch:**

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen scharf anbraten, herausnehmen und bei Seite legen.

**Für das Hühnerfrikassee:**

Die Pilze putzen und vierteln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Von der Zitrone Zesten reißen, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Karotte schälen und in fein würfeln. Pilze in der Fleischpfanne kross anbraten und etwas Butterschmalz hinzugeben. Schalottenwürfel und Karotte hinzugeben und alles anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und komplett reduzieren lassen. Erbsen dazugeben. Mit Geflügelfond aufgießen. Knoblauch abziehen und halbieren. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Knoblauch in einen Teebeutel geben und in den Sud für 5 Minuten hängen. Sahne hinzugeben und einköcheln lassen. Stärke in einem Becher mit Wasser anrühren. Teebeutel entfernen und mit Stärkemischung abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Zucker, Zitronenzesten und Zitronensaft abschmecken. Die Hähnchenbrust zum Frikassee geben.

Das Hühnerfrikassee auf Tellern anrichten, Petersilien-Kartoffeln dazugeben und servieren.

Daniel Dannenberg am 16. August 2017

# Hühner-Frikassee-Risotto

## Für zwei Personen

|                                |                    |                           |
|--------------------------------|--------------------|---------------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g | 250 g Risotto-Reis | 200 g braune Champignons  |
| 2 große Möhren                 | 200 g TK-Erbesen   | 200 g grüner Spargel      |
| 1 Zwiebel                      | 1 Knoblauchzehe    | 1 Zitrone                 |
| 300 ml Geflügelfond            | 300 ml Spargelfond | 100 ml trockener Weißwein |
| 150 g Parmesan                 | 100 g Butter       | 2 EL Pinienkerne          |
| Olivenöl                       | Salz, Pfeffer      | neutrales Öl              |

Einen Topf aufstellen und die Brühe darin erhitzen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenbrust-Stücke sowie die Champignons darin ca. 3 Minuten lang rundherum kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Nun die Zwiebeln und den Knoblauch in den gleichen Topf geben und in Butter anschwitzen. Reis zugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Nach und nach immer wieder eine Kelle Fond unter Rühren hinzufügen, bis all die Brühe vom Reis aufgenommen ist. Zwischendurch die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel entfernen und klein schneiden. Nach etwa 10 Minuten Garzeit die Möhren mit ins Risotto geben. Das Hähnchen, die Erbsen, den Spargel und die Champignons erst ganz zum Schluss unter das Risotto rühren und alles noch ca. 3 Minuten weiter köcheln lassen. Parmesan fein reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Zitrone halbieren, ca. 1 TL Zesten abreiben, dann Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Risotto mit Zitronensaft und Abrieb abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Hühnerfrikassee-Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Andrea Schönfelder am 14. September 2017

# Maispoularde im Nuss-Mantel, gelber Gemüse-Curry, Basmati

## Für zwei Personen

### Für die Maispoularde:

|                      |                               |                    |
|----------------------|-------------------------------|--------------------|
| 2 Maispoularden      | 100g gesalzene Macadamianüsse | 100 g Haselnüsse   |
| 100 g Pankomehl      | 2 Eier                        | 100 g Mehl         |
| 3 Stängel Petersilie | Butterschmalz                 | Piment-d'Espelette |
| Salz                 | Pfeffer                       |                    |

### Für das Curry:

|   |                            |                                       |
|---|----------------------------|---------------------------------------|
| 2 Schalotten                            | 2 Knoblauchzehen           | 15 kleine getr. Thai Chillis          |
| 50 g Ingwer                             | 100g Kaiserschoten         | ungesalzene Cashewnüsse               |
| 1 Brokkoli                              | 250 ml Hühnerfond          | 250 ml Kokosnusscreme                 |
| $\frac{1}{2}$ Bund Kafirlimettenblätter | 1 EL Garnelen-/Shrimppaste | $\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander |
| $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver          | 1 EL mildes Currypulver    | $\frac{1}{2}$ EL Koriandersamen       |
| $\frac{1}{2}$ TL Kumin                  | $\frac{1}{2}$ TL Salz      | Fischsauce                            |
| Sesam                                   | neutrales Öl               | Thai Basilikum                        |

### Für den Basmatireis:

|                   |      |
|-------------------|------|
| 150 g Basmatireis | Salz |
|-------------------|------|

### Für die Maispoularde:

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Die Maispoularde vom Knochen befreien, unter Wasser abspülen und trocken tupfen. Petersilie hacken. Die Macadamianüsse und Haselnüsse im Mixer grob zerkleinern, anschließend mit Pankomehl und Petersilie vermischen.

Maispoularde mit Salz, Pfeffer und Piment d'espelette würzen. Eier verquirlen. Danach Maispoularde in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit der Nuss-Pankomischung panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig ausbacken und bei 100 Grad im Ofen für 15 Minuten durchgaren und warmhalten.

### Für das Curry:

Für das Curry zuerst eine gelbe Paste herstellen. Dafür Schalotten und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles zerkleinern. Koriander klein schneiden. Die Thai-Chilis für 4 Minuten in heißem Wasser einweichen, herausnehmen und anschließend von ihrem Stiel befreien. Kurkuma, Kumin, Koriandersamen und Currypulver in einer beschichteten Pfanne einige Minuten rösten. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili, geröstete Gewürze, Salz, Garnelenpaste, geschnittener Koriander gemeinsam im Blender mixen. Nach und nach Wasser hinzugeben, bis die Masse eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Eine Pfanne aufsetzen und die hergestellte Paste für 2-3 Minuten in neutralem Öl rösten. Anschließend mit Kokosnusscreme und Hühnerfond aufkochen. Kafirlimettenblätter kurz vor Schluss hinzugeben. Mit etwas Fischsauce abschmecken. Durch ein Passiersieb geben und das Curry mit dem Pürierstab kurz schaumig durchmischen.

Für das Gemüse einen Topf Wasser zum Kochen bringen.

Brokkoliröschen abtrennen. Die Kaiserschoten und den Brokkoli in kochendes Wasser kurz knackig blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend Gemüse und Nüsse in das Curry hineingeben.

### Für den Basmatireis:

Basmatireis unmittelbar nach Beginn für 10 Minuten wässern. In ein Haarsieb geben und anschließend nochmal mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend mit 150 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald es kocht direkt die Temperatur runter drehen und mit dem Deckel ca. 15 Minuten ohne umzurühren köcheln lassen. Anschließend probieren. Sofern der Reis noch nicht gar ist, nur wenig Wasser hinzufügen und weiter kochen. Bis



zum Anrichten den Reis zugedeckt zur Seite stellen. Zum Schluss mit einer Gabel auflockern. Die Maispoularde im Nussmantel in Streifen schneiden. Den Reis und das Gemüse-Curry in verschiedenen Schüsseln servieren. Das Curry mit gehacktem Thai-Basilikum und schwarzem Sesam garnieren, anschließend servieren.

Moritz Laux am 30. August 2017

## Maispoularden-Brust, Thai-Spargel, Pesto, Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

#### Für die Maispoularde:

|                       |                           |         |
|-----------------------|---------------------------|---------|
| 2 Maispoulardenbrüste | Rapsöl                    | Pfeffer |
| 1 Msp. Edelsüßpaprika | 1 Msp. mildes Chilipulver | Salz    |

#### Für den Thai-Spargel:

|                    |                  |             |
|--------------------|------------------|-------------|
| 250 g Thai-Spargel | 2 Zweige Thymian | 25 g Butter |
| Salz               | Pfeffer          |             |

#### Für das Pesto:

|                          |                        |               |
|--------------------------|------------------------|---------------|
| 1 Knoblauchzehe          | 30 g gehobelte Mandeln | 50 g Parmesan |
| 2 Bund glatte Petersilie | 100 ml Olivenöl        | 50 ml Rapsöl  |
| 1 Zitrone                | Salz                   | Pfeffer       |

#### Für das Püree:

|                          |              |              |
|--------------------------|--------------|--------------|
| 300 g mehlig. Kartoffeln | 100 ml Sahne | 150 g Butter |
| Muskatnuss               | Salz         | Pfeffer      |

### Für die Maispoularde:

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch kalt waschen, sorgfältig trocken tupfen, mit Rapsöl bestreichen und Gewürzen bestreuen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten zu Ende garen.

### Für den Thai-Spargel:

Spargel waschen, Enden entfernen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin 3 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

### Für das Pesto:

Petersilie in kochendem Wasser einen kurzen Moment blanchieren, auf Küchenpapier trocknen und grob hacken. Knoblauch abziehen und würfeln. Parmesan in Würfel schneiden. Mandeln in einer Pfanne anrösten. Petersilie, Knoblauch, Parmesan, Mandeln und 50 ml Olivenöl und Rapsöl in einer Moulinette fein zerkleinern.

Zitronenzesten abreißen, dann Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft- und Zesten abschmecken.

### Für das Püree:

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Sahne erhitzen. Aus Butter in einem Topf Nussbutter herstellen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben. Sahne und Nussbutter mit einem Kochlöffel zügig unter die Kartoffeln heben. Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Maispoulardenbrust mit Thai-Spargel, Petersilien-Pesto und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 11. September 2017

# Marinierte Hähnchen-Spieße mit Orangen-Feigen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchenspieß:**

250g Hähnchenbrustfilet

**Für die Marinade:**

|                  |                     |                             |
|------------------|---------------------|-----------------------------|
| 1 EL Currypulver | 1 TL gem. Koriander | 1 TL Kurkuma                |
| 1 TL gem. Kümmel | 1 TL Zimt           | 2 getr. kleine Chilischoten |
| 1 EL Sojasauce   | 1 Limette           | Ingwerknolle, ca. 2 cm      |
| Olivenöl         |                     |                             |

**Für die Orange-Feigen-Sauce:**

|                                |                                 |            |
|--------------------------------|---------------------------------|------------|
| 5 Orangen (Filets, Saft)       | 1 Limette                       | 6 Feigen   |
| $\frac{1}{2}$ rote Chilischote | $\frac{1}{2}$ grüne Chilischote | 1 EL Honig |
| 1 Msp. Zimt                    | 1 Msp. gemahlener Koriander     |            |

**Für das Taboulé:**

|                  |                          |                                      |
|------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 100 g Couscous   | 100 g Kirschtomaten      | 1 Gurke                              |
| 1 grüne Paprika  | 2 Frühlingszwiebeln      | 2 Zitronen (Saft)                    |
| 50 g Mais (Dose) | $\frac{1}{2}$ Bund Minze | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| 2 EL Olivenöl    | Salz                     | Pfeffer                              |

**Für das Hähnchenspieß:**

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Für die Marinade Gewürze und Chilischoten in einem Mörser geben und fein mahlen. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ingwer schälen, fein reiben und mit der Sojasauce sowie dem Limettensaft zugeben. Marinade verrühren. Fleisch auf Spieße stecken und mit der Marinade bepinseln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße unter Wenden darin ca. 8 Minuten goldbraun braten.

**Für die Orange-Feigen-Sauce:**

2 Orangen schälen und filetieren. Feigen grob zerkleinern, Chilischoten der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und fein würfeln. 3 Orangen halbieren, Saft auspressen und ca. 125 ml dabei auffangen. Limette halbieren, Saft auspressen. Orangen- und 3 EL Limettensaft mit Honig in einen Topf geben und verrühren. Ca. 15 Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Chilischoten zugeben, mit Zimt und Koriander würzen. Feigen und Orangenfilets mit der Sauce mischen.

**Für das Taboulé:**

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem 125 ml lauwarmes Wasser übergießen, salzen und ruhen lassen. Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebel waschen und trocken tupfen. Gurke schälen. Paprika vierteln und Scheidewände und Kerne entfernen. Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und Wurzel abtrennen. Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln in klein schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten, Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln, Minze und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Couscous und Mais unterheben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Marinierter Hähnchenspieß mit Orangen-Feigen-Sauce und Minz-Taboulé auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 02. August 2017

# Perlhuhn mit Kraut-Salat, Mayonnaise, Waffel, Tomaten

## Für zwei Personen

|                                 |                            |                            |
|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <b>Für die Waffel:</b>          | 2 Eier                     | 240 ml Buttermilch         |
| 175 g Mehl                      | 2 TL Backpulver            | $\frac{1}{4}$ TL Natron    |
| 60 g feiner Kristallzucker      | 25 g Butter                | 25 g Rapsöl                |
| Butterschmalz                   | Salz                       |                            |
| <b>Für das Perlhuhn:</b>        | 2 Perlhuhnbrüste à 200 g   | 1 Ei                       |
| 20 g Mehl                       | 20 g Panko-Paniermehl      | 1 EL schwarzer Sesam       |
| 1 EL Chiliflocken               | Sonnenblumenöl             | Salz, Pfeffer              |
| <b>Für die Mayonnaise:</b>      | 1 Zitrone                  | 6 schwarze Knoblauchzehen  |
| 1 Ei                            | 200 ml Sonnenblumenöl      | Senf, Zucker, Salz         |
| <b>Für die Miso-Tomaten:</b>    | 10 rote Kirschtomaten      | 15 ml Sake                 |
| 15 ml Mirin                     | 5 ml Reissessig            | 50 g dunkles Miso          |
| 1 EL Tomatenmark                | 25 g Zucker                | 1 Sternanis                |
| 1 EL Butter                     |                            |                            |
| <b>Für den Krautsalat:</b>      | $\frac{1}{2}$ Spitzkohl    | $\frac{1}{2}$ Sushi-Ingwer |
| 1 Frühlingszwiebel              | 1 TL cremige Erdnussbutter | 1 EL Reissessig            |
| 1 EL Sojasauce                  | 1 EL Sriracha-Sauce        | 1 TL Sesamöl               |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch |                            |                            |

**Für die Waffel:** Butter in einem Topf zergehen lassen. Die zerlassene Butter, Rapsöl, Eier und Buttermilch in eine große Rührschüssel geben und mit einem Mixer aufschlagen. In einer extra Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz vermengen. Die Mehlmischung rasch unter die flüssigen Zutaten rühren. Der Teig sollte nicht zu viel gerührt werden und einige Minuten ruhen. Klümpchen sind kein Problem. Den Teig in einem mit Butterschmalz bestrichenen heißen Waffeleisen ausbacken.

**Für das Perlhuhn:** Die Perlhuhnbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko-Paniermehl eine Panierstraße bereitstellen. Perlhuhnbrüste zunächst in Mehl, dann durch Ei ziehen und in Panko-Paniermehl wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste goldgelb backen. Am Ende mit Chili und Sesam bestreuen.

**Für die Mayonnaise:** Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Das Ei mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Senf und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu Mayonnaise verarbeiten.

**Für die Miso-Tomaten:** Sake, Mirin, Reissessig, Miso-Paste, Tomatenmark, Zucker und Sternanis in einen Topf geben und unter rühren, bei niedriger Temperatur, für etwa 10 Minuten einkochen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, den Strunk entfernen und mit in den Topf geben. Butter unterrühren.

**Für den Krautsalat:** Den Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den Kohl salzen und kräftig durchkneten. Die Frühlingszwiebel waschen, von den Enden befreien und in Röllchen schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Den Schnittlauch, Erdnussbutter, Reissessig, Sojasauce, Sriracha-Sauce und Sesamöl mit dem Spitzkohl vermischen und ziehen lassen. Frittiertes Perlhuhn mit asiatischem Krautsalat, schwarzer Knoblauch-Mayonnaise und Buttermilch-Waffel mit karamellisierten Miso-Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 23. Oktober 2017



# Innereien

# Kalb-Leber, Chutney, Kartoffel-Püree, Paprika-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Apfel-Chutney:

|                     |                  |                    |
|---------------------|------------------|--------------------|
| 2 Schalotten        | 1 Zehe Knoblauch | 2 Äpfel            |
| 1 Zitrone (Saft)    | 80 ml Calvados   | 200 ml Apfelsaft   |
| 200 ml Geflügelfond | 1 Zweig Thymian  | 1 Msp. Boxhornklee |
| 3 EL Zucker         | Stärke           | Butterschmalz      |
| Salz                | bunter Pfeffer   |                    |

### Für den Kartoffelpüree:

|                       |              |              |
|-----------------------|--------------|--------------|
| 4 mehligk. Kartoffeln | 100 g Butter | 150 ml Milch |
| 1 Muskatnuss          | Salz         |              |

### Für das Paprika-Gemüse:

|                  |                 |                |
|------------------|-----------------|----------------|
| 3 Scheiben Bacon | 1 gelbe Paprika | 1 rote Paprika |
| 1 grüne Paprika  | 1 EL Olivenöl   | Pfeffer        |

### Für die Kalbsleber:

|                      |                    |           |
|----------------------|--------------------|-----------|
| 1 Kalbsleber à 400 g | 1 EL Butterschmalz | 2 EL Mehl |
| Salz                 |                    |           |

### Für das Apfel-Chutney:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Äpfel und 2 EL Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Calvados ablöschen, flambieren und Apfelsaft und Fond hinzugießen.

Thymian zupfen, in Teebeutel geben, hinzufügen und köcheln lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Boxhornklee, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls Stärke in kaltem Wasser lösen und zum Binden hinzugeben

### Für den Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen, vierteln, Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und gar kochen. Milch in einen Topf geben und erwärmen. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in die Milch drücken. Butter hinzufügen, mit Muskat und Salz würzen und glatt rühren.

### Für das Paprika-Gemüse:

Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten, herausnehmen und auf einem Küchenspapier abtropfen lassen. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, jeweils eine Hälfte schälen, diese fein würfeln und in die Bacon-Pfanne geben. Etwas Olivenöl hinzufügen, Paprika garen und mit Pfeffer abschmecken.

### Für die Kalbsleber:

Die Leber waschen, trocken tupfen und mehlieren. Pfanne salzen, Butterschmalz darin erhitzen und Leber scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Paprika-Gemüse auf Tellern anrichten, Bacon fein darüber bröseln, mit Kartoffelpüree, Kalbsleber und Apfel-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Dannenberg am 14. August 2017

**Kalb**

# Kalb-Filet, Morcheln, Himbeeren, Jus, Serrano-Chip

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet:

|                            |                     |                       |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 Kalbsfilet à 200 g       | 1 EL Butter         | 1 Zweig Rosmarin      |
| 1 Zweig Thymian            | 1 TL Cubebenpfeffer | 2 Stangen Langpfeffer |
| 1 Prise grobes Himbeersalz | Salz                | Pfeffer               |

### Für die Trüffel-Jus:

|                       |                      |                     |
|-----------------------|----------------------|---------------------|
| 30 g Sahne            | 1 EL Butter          | Mehlbutter          |
| 100 ml weißer Süßwein | 50 ml roter Portwein | 200 ml Geflügelfond |
| 50 g Sommertrüffel    | Salz                 | Pfeffer             |

### Für die Farce:

|                         |                    |             |
|-------------------------|--------------------|-------------|
| 50 g Kalbsfilet         | $\frac{1}{4}$ Ei   | 10 ml Sahne |
| 1 Spritzer Limettensaft | 20 g Sommertrüffel | 2 EL Butter |
| Salz                    | Pfeffer            |             |

### Für den Serrano-Chip:

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| 1 Scheibe Serranoschinken | 1 Prise Chilipulver |
|---------------------------|---------------------|

### Für die Himbeeren:

|                               |                     |                                    |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| 125 g Himbeeren               | 3 TL Agavendicksaft | $\frac{1}{2}$ TL dunkler Balsamico |
| $\frac{1}{2}$ TL Himbeeressig | Salz                | Pfeffer                            |

### Für den Toast:

|                              |                   |             |
|------------------------------|-------------------|-------------|
| 2 Scheiben Vollkorntoastbrot | 2 Zehen Knoblauch | 1 TL Butter |
| 1 Prise Kokosblütenzucker    | Salz              |             |

### Für die Morcheln:

|                           |                  |             |
|---------------------------|------------------|-------------|
| 30 g getrocknete Morcheln | 1 Zehe Knoblauch | 2 TL Butter |
| Salz                      |                  |             |

### Zum Anrichten:

|                   |
|-------------------|
| 1 Kästchen Kresse |
|-------------------|

## Für das Kalbsfilet:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und parieren. Den Cubebenpfeffer, Pippali Pfeffer, Schwarzen Pfeffer und Salz in einem Mörser zerkleinern und das Kalbsfilet damit einreiben. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Das Filet mit den Kräutern und der Butter in einen Vakuumbbeutel geben und im Ofen für 20 Minuten garen. Zum Schluss kurz anbraten. Aufschneiden und das Himbeersalz auf die Schnittfläche geben.

## Für die Trüffel-Jus:

Den Süßwein und den Portwein in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Anschließend mit Geflügelfond aufgießen und wieder einreduzieren lassen. Den Trüffel kleinschneiden und mit etwas Butter in die Jus geben. Mit Sahne verfeinern und die Jus mit Mehl und Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Farce:

Den Trüffel hobeln und in etwas Butter leicht erwärmen.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Ei trennen und die Hälfte des Kalbsfilets mit der Sahne zu einer homogenen Masse pürieren. Den Trüffel hinzugeben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

## Für den Serrano-Chip:

Den Serranoschinken mit Chilipulver würzen und im Backofen knusprig ausbacken.



**Für die Himbeeren:**

Himbeeren, Agavendicksaft, Balsamico, Himbeeressig, Salz und Pfeffer vermengen, fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

**Für den Toast:**

Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Den Toast mit einem Nudelholz auswälzen und in einer Pfanne mit dem Knoblauch sanft braten. Mit Kokosblütenzucker und Salz abschmecken. Zum Schluss mit der Farce bestreichen und nochmal 1 Minute von jeder Seite braten. Butter dazugeben.

**Für die Morcheln:**

Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Knoblauch abziehen. Die Knoblauchzehe und die Morcheln darin schwenken. Mit Salz abschmecken.

**Zum Anrichten:**

Inside-out Burger: Das Kalbsfilet, das Toast mit der Farce, die Trüffel-Jus, die Morcheln und den Serrano-Chip auf einem Teller stapeln, mit Kresse und den Himbeeren garnieren und servieren.

Lena Ringwald am 23. Oktober 2017

# Kalb-Filet, Spitzkohl, Speck, Weintrauben, Pfefferschaum

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet:

|                  |                           |                          |
|------------------|---------------------------|--------------------------|
| 400 g Kalbsfilet | 150 ml Madeira            | 150 ml trockener Rotwein |
| 200 ml Kalbsfond | 1 TL tasmanischer Pfeffer | 1 TL Speisestärke        |
| Meersalz         |                           |                          |

### Für den Spitzkohl:

|                        |             |                 |
|------------------------|-------------|-----------------|
| 1 kleiner Spitzkohl    | 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL gemahlener Kümmel | 2 EL Rapsöl | Salz, Pfeffer   |

### Für die Weintrauben:

|                            |                         |                     |
|----------------------------|-------------------------|---------------------|
| 40 g Speck, dünne Scheiben | 100 g große Weintrauben | 15 g brauner Zucker |
| 1 EL Butter                |                         |                     |

### Für den Pfefferschaum:

|                             |                    |                  |
|-----------------------------|--------------------|------------------|
| 1 Zitrone                   | 100 ml Milch       | 1 TL Senfsaat    |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | 1 TL Pfefferkörner | 1 TL Orangensalz |

### Für das Kalbsfilet:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Madeira, Rotwein und Kalbsfond in einen Topf geben und die Flüssigkeit um 2/3 einkochen. Den tasmanischen Pfeffer fein mörsern und zugeben. Stärke mit 1 EL Wasser glatt rühren, anrühren und die Reduktion mit der Stärke binden, dickflüssig einkochen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, parieren und in 4 Medaillons portionieren. Die Medaillons in einer Pfanne von allen Seiten gleichmäßig anbraten, auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 6 Minuten fertig garen. Dann herausnehmen, mit Alufolie abdecken und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz mit etwas Kalbsfond ablöschen und später zum übriggebliebenen Lack geben. Den Ofen auf Oberhitze umschalten. Die Medaillons mit der eingekochten Madeira-Rotwein-Reduktion gleichmäßig auf einer Seite einpinseln, mit dieser Seite nach oben im Ofen auf dem Gitterrost kurz gratinieren. Mit Meersalz würzen.

### Für den Spitzkohl:

Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen. Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer tiefen Pfanne mit Rapsöl farblos anschwitzen, Spitzkohl zugeben, salzen und bei milder Hitze bissfest andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

### Für die Weintrauben:

Die Weintrauben halbieren, mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch herauslösen. Den Bacon in einer Pfanne knusprig auslassen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. In derselben Pfanne den Zucker hellbraun karamellisieren lassen, die Trauben und die Butter zugeben und kurz einkochen lassen.

### Für den Pfefferschaum:

Senfsaat und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einem Mörser zerstoßen. Zitronenschalenabrieb in Zesten abreiben. Milch, Abrieb und Senf-Pfeffer-Saat in einem Milchaufschäumer geben und schäumen. Mit Salz abschmecken.

Lackiertes Kalbsfilet mit Spitzkohl, Speck, Weintrauben und Pfefferschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Trentin am 25. September 2017

# Kalb-Kotelett mit Risi-Bisi und glacierten Karotten

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbskotelett:**

|                        |                  |             |
|------------------------|------------------|-------------|
| 2 Kalbskotelett, 200 g | 5 Blätter Salbei | 4 EL Butter |
| 2 EL Olivenöl          | Salz             | Pfeffer     |

**Für das Risi-Bisi:**

|             |                         |                   |
|-------------|-------------------------|-------------------|
| 1 Schalotte | 185 g Basmati-Reis      | 500 ml Gemüsefond |
| 50 g Erbsen | 2 EL trockenen Weißwein | 2 EL Olivenöl     |
| Salz        | Pfeffer                 |                   |

**Für die Karotten:**

|                                |             |                         |
|--------------------------------|-------------|-------------------------|
| 200 g. Babykarotten (mit Grün) | 5 EL Butter | 3 EL trockener Weißwein |
| 1 EL flüssigen Honig           | Salz        | Pfeffer                 |

**Für das Kalbskotelett:**

Das Kalbskotelett waschen und trocken tupfen. In einer heißen Pfanne in Butter und Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei abbrausen, trockenwedeln und zu den Koteletts geben und die Butter hinzufügen. 15 Minuten weiter leicht braten lassen. Dann herausnehmen und warm stellen.

**Für das Risi-Bisi:**

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Basmati-Reis zugeben und mit 2 EL Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der doppelten Reismenge Gemüsefond aufgießen. Nach ca. 10 Minuten Erbsen dazugeben und auf kleiner Stufe halb zugedeckt dünsten lassen.

**Für die Karotten:**

Die Karotten putzen und schälen, einen kleinen Teil des Grüns stehen lassen. In einer Pfanne in heißer Butter andünsten und mit Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig zugeben und offen dünsten lassen. Nach 20 min sollte fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein.

Das Kalbskotelett mit Risi-Bisi und glacierten Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Krottendorfer am 20. Juli 2017

# Kalb-Kotelett mit Senfsaat-Gremolada, Landbrot-Croûtons

## Für zwei Personen

### Für die Koteletts:

|                          |                  |                      |
|--------------------------|------------------|----------------------|
| 2 Kalbskoteletts à 300 g | 2 Zweige Thymian | 1 Zimtstange         |
| 2 Gewürznelken           | 4 Pimentkörner   | neutrales Pflanzenöl |
| Salz                     | Pfeffer          |                      |

### Für die Gremolata:

|                                  |                 |                            |
|----------------------------------|-----------------|----------------------------|
| 1 EL Senfsaat                    | 1 Knoblauchzehe | 4 Zweige glatte Petersilie |
| 4 Zweige Koriander               | 2 EL Rapsöl     | 1 Msp. Piment-d'Espelette  |
| $\frac{1}{4}$ TL grobes Meersalz |                 |                            |

### Für die Pfannencroûtons:

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 2 Scheiben Sauerteigbrot | 2 EL Butter |
|--------------------------|-------------|

### Für den Gurkensalat:

|                       |                         |                         |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 Gurke               | $\frac{1}{2}$ Bund Dill | 1 EL Feigensenf         |
| 3 EL weißer Balsamico | 6 EL Rapsöl             | $\frac{1}{2}$ TL Zucker |
| Salz                  | Pfeffer                 |                         |

### Für das Sorbet:

|                      |                           |                             |
|----------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 600 g Birnen, (Dose) | 2 reife Birnen            | 1 Zitrone, Saft             |
| 50 ml Birnenlikör    | 200 g Zucker              | 200 ml Wasser               |
| 2 EL Zucker          | 100 ml trockener Weißwein | $\frac{1}{2}$ Vanilleschote |

## Für die Koteletts:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Koteletts waschen, trockentupfen und dünn mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill oder einer stark erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten. Im Ofen 20 Minuten fertig garen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Etwas Butter in einer Pfanne aufschäumen und Thymian mit Zimt, Nelken und Piment dazugeben und das Fleisch kurz nachbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Gremolata:

Senfsaat ohne Fett in einer Pfanne bei niedriger Hitze rösten. Dann fein mahlen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abraspeln.

Rapsöl, Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch und Kräuter verrühren. Mit etwas Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

## Für die Pfannencroûtons:

Brote in ca. 2 cm Würfel schneiden und mit Butter in einer Pfanne langsam knusprig braten.

## Für den Gurkensalat:

Für die Vinaigrette Senf, Essig, Öl aufschlagen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in die Vinaigrette geben.

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Nun die halben Gurkenstangen in dünne Streifen schneiden.

Mit der Vinaigrette übergießen und etwas ziehen lassen.

## Für das Sorbet:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die eingemachten Birnen abtropfen und im Standmixer pürieren. Zucker und Wasser aufkochen. Zitronensaft und Birnengeist zugeben und etwas erkalten lassen. Birnen unter mixen und in die Eismaschine geben. 2 EL Zucker leicht karamellisieren und mit Weißwein ablöschen.

Zitronensaft und Vanille dazugeben. Birnen schälen und in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. In die

Weißweinlösung geben und leicht garen. Die Birnenstücke sollten noch Biss haben.

Eine hauchdünne Birnenscheibe von beiden Seiten mit Zucker bestreuen und auf Backpapier im Ofen zu einem Birnenchip backen.

Das Birnenragout in ein Glas geben. Eine Kugel Birnensorbet auf das Ragout setzen und mit dem Birnenchip garnieren.

Das gegrilltes Kalbskotelett mit Senfsaat-Gremolada, Landbrot-Croûtons, Gurken-Dill-Salat und Birnen-Sorbet auf Tellern anrichten und servieren.

Gottfried Mühling am 22. August 2017



**Lamm**

# Lamm-Filet mit Kräuter-Tomaten und Rosmarin-Polenta

## Für zwei Personen

### Für die Lammfilets:

|                    |                  |                  |
|--------------------|------------------|------------------|
| 1 Lammfilet, 400 g | 2 Knoblauchzehen | 2 Zweige Thymian |
| Olivenöl           | Salz             | Pfeffer          |

### Für die Kräuter-Tomaten:

|                        |                 |                   |
|------------------------|-----------------|-------------------|
| 2 große Strauchtomaten | 1 Knoblauchzehe | 1 Bund Petersilie |
| 50 g Semmelbrösel      | Olivenöl        | Salz und Pfeffer  |

### Für die Rosmarin-Polenta:

|                   |               |                   |
|-------------------|---------------|-------------------|
| 125 g Polenta     | 50 g Butter   | 125 ml Milch      |
| 125 ml Gemüsefond | 30 g Parmesan | 3 Zweige Rosmarin |
| Salz              |               |                   |

### Für die Lammfilets:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit Knoblauch und Thymianzweigen aromatisieren. Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in der Pfanne unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen und auf dem Gitterrost im Ofen für weitere ca. 10 Minuten fertig garen. Fleisch bei geöffneter Ofentür ruhen lassen.

### Für die Kräuter-Tomaten:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten halbieren, aushöhlen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer kleinen Schüssel vermengen und in den Tomaten verteilen. Tomaten in eine Auflaufform geben und ca. 15 Minuten von oben überbacken.

### Für die Rosmarin-Polenta:

Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und grob hacken. 125 ml Fond und Milch aufkochen. Polenta hineinstreuen und kurz aufkochen. 5 Minuten auf kleinster Flamme quellen lassen. Parmesan grob reiben. Rosmarin, Butter und Parmesan hinzugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen. Mit Salz abschmecken.

Lammfilet mit Kräuter-Tomaten und Rosmarin-Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 03. August 2017



# Lamm-Kotelett mit Rote-Bete-Couscous, Erbsen-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Lammkotelett:

|                         |                  |                    |
|-------------------------|------------------|--------------------|
| 4 Lammkoteletts à 100 g | 1 Zehe Knoblauch | 1 EL Butterschmalz |
| 1 Zweig Rosmarin        | Salz             | bunter Pfeffer     |

### Für den Couscous:

|                                |                       |                  |
|--------------------------------|-----------------------|------------------|
| 200 g Couscous                 | 1 Schalotte           | 1 Zehe Knoblauch |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)   | 200 ml Rote-Bete-Saft | 2 EL Olivenöl    |
| $\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout | Salz                  | bunter Pfeffer   |

### Für den Erbsenschaum:

|                       |                     |                      |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| 1 Schalotte           | 1 Zehe Knoblauch    | 300 g Erbsen         |
| 1 Zitrone (Saft)      | 1 EL Butterschmalz  | 200 ml Sahne         |
| 80 ml weißer Portwein | 400 ml Geflügelfond | Salz, bunter Pfeffer |

### Für die Garnitur:

|              |                     |          |
|--------------|---------------------|----------|
| 100 g Erbsen | 100 g Zuckerschoten | Olivenöl |
|--------------|---------------------|----------|

### Für das Lammkotelett:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Koteletts waschen und trocken tupfen. Knoblauch ausdrücken. Pfanne salzen, Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin darin erhitzen, Koteletts dazugeben und von allen Seiten scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen und im Ofen warm stellen.

### Für den Couscous:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen und mit Zitronensaft ablöschen. Mit Rote-Beete-Saft begießen und aufkochen lassen.

Meerrettich unterrühren, Couscous hinzugeben und auf niedrigster Stufe unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen. Bratenfett vom Lamm hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Erbsenschaum:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und verdunsten lassen. Mit Fond aufgießen, Erbsen hinzugeben und garen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Sud mit 100 ml Sahne hinzugießen und köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Sahne aufschlagen und kurz vor dem Anrichten untermixen.

### Für die Garnitur:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Erbsen und Zuckerschoten darin anschwitzen. Die Lammkoteletts und Couscous auf Tellern anrichten, Erbsenschaum darüber geben, mit Erbsen und Zuckerschoten garnieren und servieren.

Daniel Dannenberg am 17. August 2017

# Lamm-Krautrouladen, Sauerrahm-Kartoffeln, Tomaten-Confit

## Für zwei Personen

### Für das Tomaten-Confit:

|                      |                   |                  |
|----------------------|-------------------|------------------|
| 3 Strauchtomaten     | 5 schwarze Oliven | 5 grüne Oliven   |
| 1 TL Kapernbeeren    | 2 Schalotten      | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 TL flüssigen Honig | Olivenöl          | Salz, Pfeffer    |

### Für die Kartoffeln:

|                                   |                 |                  |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|
| 300 g junge Kartoffeln mit Schale | 2 Zweig Thymian | 200 g. Sauerrahm |
| Salz                              | Pfeffer         |                  |

### Für die Lamm-Krautrouladen:

|                             |                         |                         |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 300 g. Hackfleisch vom Lamm | 1 Weißkohl              | 3 Zweige Rosmarin       |
| 1 Schalotte                 | 1 Ei                    | 1 TL scharfen Senf      |
| 2 EL Semmelbrösel           | 2 EL trockener Weißwein | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

### Für das Tomaten-Confit:

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einem Topf in Olivenöl andünsten. Tomaten waschen und trocken tupfen.

Schalotten abziehen und klein schneiden. Schwarze und grüne Oliven in kleine Stücke schneiden und mit den Schalotten zu dem Knoblauch geben. Kapern hacken und unterrühren. Honig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten dazugeben und 30 Minuten garen. Vor dem Servieren Tomaten herausnehmen, halbieren und in die Masse einrühren.

### Für die Kartoffeln:

In einem Topf mit Wasser 2 TL Salz geben. Kartoffeln in Salzwasser kräftig kochen lassen. Wenn Wasser verdampft ist, hat sich eine leichte Salzkruste gebildet.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen.

Den Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian unter den Sauerrahm mischen.

### Für die Lamm-Krautrouladen:

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und klein schneiden. Das Lammfleisch in einer Schüssel mit der Schalotte, dem gehackten Rosmarin, Senf, Semmelbrösel und Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Krautkopf waschen und trocken tupfen. Vom Krautkopf vier schöne Blätter abnehmen und in einem Topf mit Salzwasser weich blanchieren. Den Strunk herausschneiden und auskühlen lassen. Fleischmasse in die Krautblätter geben und einwickeln. In einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Nach 5 Minuten Weißwein hinzufügen und kurz zudecken.

Danach wieder ohne Deckel braten scharf lassen und immer wieder wenden.

Die Lamm-Krautrouladen mit salzigen Sauerrahm-Kartoffeln auf einem Teller anrichten, mit Bratensatz übergießen, Tomaten-Confit platzieren und servieren.

Andreas Krottendorfer am 19. Juli 2017

**Meer**

# Garnelen in Tortellini, Rinderfilet-Streifen mit Spinat

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

|               |             |                  |
|---------------|-------------|------------------|
| 2 Eier        | 2 EL Butter | 150 g Weizenmehl |
| 2 EL Olivenöl | Salz        |                  |

**Für die Füllung:**

|                       |                    |                |
|-----------------------|--------------------|----------------|
| 350 g kleine Garnelen | 100 g grüner Speck | 4 cl Anislikör |
| 100 ml H-Sahne        | 200 g Crushed-Ice  | Salz, Pfeffer  |

**Für das Rinderfilet:**

|                       |                   |                    |
|-----------------------|-------------------|--------------------|
| 1 Rinderfilet à 200 g | 2 Zehen Knoblauch | 1 EL Butterschmalz |
| 2 Zweige Rosmarin     | Salz              |                    |

**Für den Spinat:**

|                    |                  |                            |
|--------------------|------------------|----------------------------|
| 50 g junger Spinat | 1 Zehe Knoblauch | 50 g Basilikum             |
| 3 Stile Salbei     | 50 ml Olivenöl   | 2 TL weißer Balsamicoessig |
| Salz               | Pfeffer          |                            |

**Für die Sauce:**

|                  |                  |                        |
|------------------|------------------|------------------------|
| 1 Schalotte      | 1 Zehe Knoblauch | 1 Orange (Saft)        |
| 200 ml H-Sahne   | 5 cl Weinbrand   | 200 ml Krustentierfond |
| 1 EL Tomatenmark | 1 TL Lecithin    | Salz, Pfeffer          |

**Für den Teig:** Das Weizenmehl mit Eiern und Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einem Nudelteig verarbeiten. Eventuell etwas Wasser hinzufügen. Den Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und vier Quadrate daraus schneiden. Den Teig mit der Garnelenmasse füllen und zu Tortellini falten. Die Tortellini kurz in kochendem Salzwasser garen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Tortellini darin schwenken.

**Für die Füllung:** Die Garnelen waschen. Den Speck grob würfeln. Die Garnelen mit etwas Crushed Ice in den Mixer geben. Anschließend den Speck und die Sahne dazugeben. Die Füllung mit Anislikör vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Rinderfilet:** Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Den Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Rosmarin und Salz dazugeben. Das Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Ofen weiter garen. Später in Tranchen aufschneiden.

**Für den Spinat:** Den Spinat waschen, trockenschleudern und grobe Stile entfernen. Basilikum und Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Spinat, Basilikum und Salbei in ein Sieb geben und kurz vor dem Anrichten für 1 Minute im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Knoblauch abziehen und reiben. Spinat, Basilikum und Salbei mit Knoblauch, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine geben und fein hexeln.

**Für die Sauce:** Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Orange halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Das Tomatenmark mit dem Orangensaft, Weinbrand, Lecithin, Knoblauch und Schalotten vermengen. Mit Fond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten die Sahne hinzugeben und mit dem Stabmixer aufmixen.

Mit Garnelen gefüllte Tortellini und Rinderfilet-Streifen mit Spinat und Krustentier-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Dannenberg am 25. Oktober 2017

# Garnelen-Potsticker, Spitzkohl-Ananas im Zitronengras-Sud

## Für zwei Personen

### Für die Garnelen-Potsticker:

|                           |                    |                  |
|---------------------------|--------------------|------------------|
| 100 g Schweinehackfleisch | 5 Garnelen         | 1 Zehe Knoblauch |
| 2 cm Ingwer               | 1 Frühlingszwiebel | 1 EL Sojasauce   |
| 1 EL Fischsauce           | 1 TL Sesamöl       | 200 g Mehl       |
| 100 ml warmes Wasser      | 1 TL Stärke        | Salz             |

### Für den Zitronengras-Sud:

|                        |                        |                                  |
|------------------------|------------------------|----------------------------------|
| 5 Schalen von Garnelen | 1 Schalotte            | 1 Limette (Saft)                 |
| 1 cm Ingwer            | 5 getr. Shiitake-Pilze | 200 ml Kokosmilch                |
| 1 rote Schote Chili    | 100 ml Kräuterschnaps  | $\frac{1}{2}$ TL rote Currypaste |
| 1 EL Fischsauce        | 3 Stile Zitronengras   | 3 Kaffirlimettenblätter          |
| 3 Zweige Koriander     | 1 TL Stärke            | 1 TL Zucker                      |
| Erdnussöl              | Salz                   |                                  |

### Für das Spitzkohl-Ananas:

|                    |                         |                       |
|--------------------|-------------------------|-----------------------|
| 300 g Spitzkohl    | 1 cm Ingwer             | $\frac{1}{2}$ Zwiebel |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Zehe Knoblauch        | 100 g Ananas          |
| 2 EL Fischsauce    | $\frac{1}{2}$ TL Zucker | 1 TL Gochugaru        |
| Salz               |                         |                       |

### Für die Garnelen-Potsticker:

Mehl, eine Prise Salz und Wasser vermischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten und kurz ruhen lassen.

Ingwer schälen und kleinhacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Ingwer, Frühlingszwiebel, warmes Wasser, Sojasauce, Fischsauce und Sesamöl vermengen. Die Schale der Garnelen entfernen und kleinschneiden. Garnelen und Hack zu der Masse geben und gut vermengen.

Den Teig ausrollen. Nacheinander zu Kreisen mit 12 cm Durchmesser ausstechen, mit je 1 EL der Mischung füllen und zu Halbmonden geformt verschließen, dabei die Teigkanten kräftig zusammendrücken. 75 ml Wasser angießen und sofort mit einem Deckel fest verschließen. Die Teigtaschen 6-7 Min. dämpfen. Den Deckel entfernen und sämtliches Wasser verdampfen lassen.

### Für den Zitronengras-Sud:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Zitronengras von der äußeren harten Hülle befreien und in feine Scheiben schneiden. Die Kaffirlimettenblätter ebenfalls fein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Den Ingwer schälen und in 3 dünne Scheiben schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenschalen und die Schalotten darin anschwitzen. Currypaste hinzugeben, mit Pernod ablöschen und Wasser und Shiitake-Pilze dazugeben. Mit Salz, Zucker, Ingwer, Zitronengras, Limettenblättern, Limettensaft, Chili und Fischsauce würzen. Den Sud aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein Sieb geben und erneut aufkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und unter den Sud rühren, bis eine leichte Bindung entsteht. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und beiseite stellen.

### Für das Spitzkohl-Ananas:

Den Spitzkohl waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen, fein hacken und mit Zwiebel und Knoblauch in einem Topf anschwitzen. Salzen und zuckern und für 10 Minuten schmoren lassen. Überschüssiges Wasser eventuell abgießen. Die Ananas schälen, in Würfel schneiden, mit Gochugaru zu dem Kohl geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Fischsauce abschmecken.

Garnelen-Potsticker auf Spitzkohl-Ananas-„Kimchi“ im Zitronengras-Sud auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 25. Oktober 2017

# Lachs, Kaisergranat, Hummer in Raviolo, Espuma, Lauch

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

|                         |                      |      |
|-------------------------|----------------------|------|
| 30 g Weizenmehl Typ 405 | 70 g Hartweizengrieß | 1 Ei |
| 1 TL Limonenöl          | 2 g Salz             |      |

### Für die Füllung:

|                           |                    |                                    |
|---------------------------|--------------------|------------------------------------|
| 1 Lachsfilet à 50 g       | 50 g Hummerfleisch | 25 g Fleisch vom Kaisergranat      |
| 2 TL Limettensaft         | 1 TL Butter        | 1 EL Sahne                         |
| 4 große Blätter Basilikum | 2 Zweige Oregano   | $\frac{1}{4}$ Bund frischer Kerbel |
| 1 Zweig Thymian           | Salz               | Pfeffer                            |

### Für die Sauce:

|                                 |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 Schalotte                     | 1 Zehe Knoblauch                | 1 EL Butter               |
| 50 ml Sahne                     | 50 ml Cognac                    | 150 ml Weißwein           |
| 300 ml Krustentierfond          | $\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer | Mehlbutterm               |
| $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen | $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner     | 1 Prise Kokosblütenzucker |
| Salz                            | Pfeffer                         |                           |

### Für den Zitronen-Espuma:

|                            |                               |                     |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 2 Zitronen (Abrieb + Saft) | 1 TL gemahlene Zitronenschale | 100 g Naturjoghurt  |
| 100 ml Sahne               | 2 EL Weißwein                 | 30 g Agavendicksaft |
| Salz                       | Pfeffer                       |                     |

### Für das Lauchgemüse:

|                   |                           |             |
|-------------------|---------------------------|-------------|
| 50 g Lauch        | $\frac{1}{2}$ reife Birne | 1 TL Butter |
| 100 ml Gemüsefond | Salz                      |             |

### Für den Macadamia-Crunch:

|                     |                     |                           |
|---------------------|---------------------|---------------------------|
| 1 TL Butter         | 10 g Macadamianüsse | 1 Prise Kokosblütenzucker |
| 1 Prise Chilipulver | Salz                |                           |

### Für den Nudelteig:

Mehl, Semola, Ei, Limonenöl und Salz vermengen. Den Teig gut kneten und dann für 20 Minuten ruhen lassen.

### Für die Füllung:

25 g Lachs pürieren und die Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Den Hummer, Lachs und das Fleisch vom Kaisergranat in Würfel schneiden. Basilikum, Oregano, Thymian und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Alles unter die Farce mischen, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Den Nudelteig dünn ausrollen. Auf eine Hälfte Kerbel streuen und nochmals dünn ausrollen. Runde Kreise ausstechen und die Fischfarce draufgeben. Die Enden der Ravioli schließen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser etwa 2 bis 3 Minuten garen. Die Ravioli aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit Thymian in Butter schwenken.

### Für die Sauce:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter mit dem Kokosblütenzucker anschwitzen. Mit Cognac, Weißwein und Krustentierfond ablöschen. Den weißen Pfeffer, die Koriandersamen und die Senfkörner in einem Mörser zerkleinern und dazugeben. Alles reduzieren lassen.

Die Sahne hinzugeben und die Sauce weiter köcheln lassen. Anschließend mit Mehl und Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Zitronen-Espuma:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Abrieb und Saft mit der gemahlene Zitronenschale,

Joghurt, Sahne, Weißwein und Agavendicksaft zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Siphon der Espuma-Flasche füllen und kalt stellen.

**Für das Lauchgemüse:**

Den Lauch von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Die Birne halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lauch mit der Birne darin anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und sanft dämpfen. Mit Salz abschmecken.

**Für den Macadamia-Crunch:**

Die Macadamianüsse in einem Mörser grob zerstoßen und in einer Pfanne mit Butter rösten. Mit Kokosblütenzucker, Salz und Chili abschmecken.

Mit Lachs, Kaisergranat und Hummer gefüllter Raviolo mit Zitronen- Espuma, Lauchgemüse und Macadamia-Crunch auf Tellern anrichten servieren.

Lena Ringwald am 25. Oktober 2017



# Pfifferling-Risotto mit Jakobsmuscheln, Parmesan-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für das Pfifferling-Risotto:**

|                                       |                    |                   |
|---------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 250 g frische Pfifferlinge            | 150 g Risotto-Reis | 1 Schalotte       |
| 1 Knoblauchzehe                       | 150 ml Weißwein    | 600 ml Gemüsefond |
| $\frac{1}{2}$ Bund Frische Petersilie | 80 g Parmesan      | 2 EL Olivenöl     |
| Salz                                  | Pfeffer            |                   |

**Für die Jakobsmuscheln:**

|                             |                  |                    |
|-----------------------------|------------------|--------------------|
| 6 ausgelöste Jakobsmuscheln | 2 Rosmarinzweige | 2 Thymianzweige    |
| 2 Knoblauchzehen            | 2 EL Butter      | Schnittlauchblüten |
| Blutampfer                  |                  |                    |

**Für den Parmesan-Schaum:**

|                       |                     |               |
|-----------------------|---------------------|---------------|
| 80 g Parmesan         | 200 ml Geflügelfond | 100 ml Sahne  |
| 80 ml Weißwein        | 1 Schalotte         | 3 EL Butter   |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 3 g Sojalecithin    | Salz, Pfeffer |

**Für das Pfifferling-Risotto:**

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Risotto-Reis dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen.

Risotto weitere 20 Minuten unter Rühren garen, dabei nach und nach Gemüsefond zum Reis geben.

Währenddessen Pfifferlinge putzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge dazugeben, 2-3 Minuten mitbraten, salzen und pfeffern. Parmesan reiben und Petersilie hacken. 2 Min vor Ende die Pilze mit Parmesan und Petersilie unter das Risotto mischen.

**Für die Jakobsmuscheln:**

Etwa 3 Minuten vor Ablauf der 35 Minuten 2 EL Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und die Jakobsmuscheln von jeder Seite 1 Minute anbraten. Rosmarin, Thymian abzupfen und Knoblauch ausdrücken, anschließend mit in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Parmesan-Schaum:**

Für den Schaum Schalotte abziehen und klein hacken, anschließend in einem Topf mit 1 EL Butter farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen nahezu einkochen. Danach den Geflügelfond angießen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. 100 ml Sahne mit in den Topf geben und mit einem Stabmixer 2 EL Butter unterarbeiten. Die Sauce abschmecken. Den Parmesan fein reiben und ebenfalls mit dem Stabmixer unterarbeiten. Eine halbe Zitrone auspressen. Mit etwas Zitronensaft die Sauce abschmecken. Kurz vor Schluss mit Sojalecithin zu einem Schaum mixen.

Pfifferling-Risotto mit Jakobsmuscheln und Parmesan-Schaum auf Tellern anrichten, mit Schnittlauchblüten und Blutampfer garnieren, anschließend servieren.

Moritz Laux am 28. August 2017

# Rotes Thai-Curry mit Udon-Nudeln, White Tiger Garnelen

## Für zwei Personen

### Für die Rote Paste:

|                           |                            |                            |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 10 getr. rote Thai-Chilis | 2 cm frische Galgantwurzel | 2 frische Korianderwurzeln |
| 1 Zitronengrasstange      | 2 Schalotten               | 4 Knoblauchzehen           |
| 1 TL Korianderpulver      | 1 TL Kuminpulver           | 1 Kaffirlimette            |
| 1 TL Garnelenpaste        | 3 TL weiße Pfefferkörner   | $\frac{1}{2}$ TL Salz      |

### Für die Nudeln:

|                       |      |      |
|-----------------------|------|------|
| 240 g Mehl (Type 405) | Mehl | Salz |
|-----------------------|------|------|

### Für das Curry:

|                            |                        |                          |
|----------------------------|------------------------|--------------------------|
| 2 Thai-Auberginen          | 6 Thai Mini-Maiskolben | 2 Stangen Frühlingslauch |
| 1 EL Rote Curry Paste      | 250 ml Fischfond       | 250 ml Kokosnusscreme    |
| 3 Kaffirlimettenblätter    | 1 TL Fischsauce        | 1 Bund Thai-Basilikum    |
| 1 EL Erdnüsse (ungesalzen) | 1 TL schwarzer Sesam   | 1 EL Rapsöl              |

Salz

### Für die Garnelen:

|                         |                  |                           |
|-------------------------|------------------|---------------------------|
| 12 White Tiger Garnelen | 2 Knoblauchzehen | 1 TL Chiliflocken, scharf |
| 2 EL Olivenöl           | Salz             | Pfeffer                   |

### Für die Rote Thai-Curry-Paste:

Die getrockneten Chilis für 5 Minuten in heißem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit Kumin- und Korianderpulver in einer beschichteten Pfanne kurz rösten und in eine Moulinette geben. Die Pfefferkörner in einem Mörser fein zermahlen und ebenfalls hinzugeben. Haut von einer halben Kaffirlimette abziehen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen, mit der Kaffirlimettenschale in einen Mixer geben.

Korianderwurzel, Galgant, Schalotte, Knoblauch und Zitronengras ebenso hacken und hinzugeben. Geröstete Gewürze, Pfeffer, Salz, Garnelenpaste zugeben und alles zu einer homogenen Paste mixen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss die eingeweichten Chilis hinzugeben. Alles nochmals gut durchmixen.

### Für die Nudeln:

120 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben, 1 TL Salz hinzufügen und umrühren, bis es sich aufgelöst hat. Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salzwasser in einer Küchenmaschine circa fünf Minuten verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten kalt stellen. Anschließend Folie entfernen und kräftig durchkneten. Arbeitsfläche bemehlen und Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz 3 mm dünn ausrollen. In 3 mm breite Nudeln schneiden. Danach in kochendem Salzwasser 5-8 Minuten weich kochen. Abschütten und in kaltem Wasser aufbewahren, um ein Zusammenkleben oder weitergaren zu verhindern.

### Für das Curry:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen und die Curry-Paste darin für einige Minuten anrösten. Mit Kokosnusscreme und dem Fischfond ablöschen und aufkochen.

Kaffirlimettenblätter hinzufügen und vor dem Anrichten herausnehmen. Das Curry mit Salz und Fischsauce abschmecken. Thai-Auberginen waschen, vierteln und gemeinsam mit den Mini-Maiskolben in gesalzenem kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend abschütten und kalt abschrecken. Den schwarzen Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Erdnüsse in einer Auflaufform für 2-3 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Herausnehmen.

Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Frühlingszwiebel waschen und in feine Röllchen schneiden.

**Für die Garnelen:**

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chiliflocken in einem Mörser fein mahlen. White Tiger Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit dem Knoblauch in 2 EL Olivenöl von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und gemahlene Chili-Flocken würzen.

Eine Portion Udon Nudeln mittig in einer Bowl aufdrehen und platzieren. Mini-Maiskolben und Thai-Auberginen hinzufügen. Das rote Curry mit dem Zauberstab aufschäumen und übergießen. Frühlingszwiebelringe und Thai Basilikum über das rote Curry streuen. 1 TL Schwarzen Sesam und 1 EL Erdnüsse zugeben. Zum Schluss 4 White Tiger Garnelen auf das rote Curry setzen.

Rote Thai-Curry-Bowl mit selbstgemachten Udon-Nudeln und White Tiger Garnelen in Bowls anrichten und servieren.

Moritz Laux am 30. Oktober 2017



**Rind**

# 'Surf and Turf' mit Kalbsjus, Mangold-Salat und Sellerie-Crème

**Für zwei Personen**

**Für das 'Surf and Turf':**

|                         |                  |                  |
|-------------------------|------------------|------------------|
| 2 Rinderfilets, à 150 g | 4 Riesengarnelen | 2 Jakobsmuscheln |
| 1 Knoblauchzehe         | 1 Thymianzweig   | 1 Rosmarinzweig  |
| Butter                  | Olivenöl         |                  |

**Für den Mangold-Salat:**

|               |                  |                       |
|---------------|------------------|-----------------------|
| 250 g Mangold | 1 Schalotte      | 1 Knoblauchzehe       |
| 3 TL Honig    | 30 ml Rinderfond | 2 EL weißer Balsamico |
| 1 TL Zucker   | 2 EL Olivenöl    |                       |

**Für die Selleriecreme:**

|                              |                        |                             |
|------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle | 1 Schalotte            | $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe |
| 120 ml Schlagsahne           | 50 ml Weißwein trocken | 1 Rosmarinzweig             |
| 1 Thymianzweig               | Olivenöl               |                             |

**Für die Kalbsjus:**

|                      |                             |                   |
|----------------------|-----------------------------|-------------------|
| 20 g Knollensellerie | 2 Champignons               | 1 Karotte         |
| 1 Schalotte          | $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe | 1 EL kalte Butter |
| 500 ml Kalbsfond     | 40 ml Rotwein               | 1 EL Tomatenmark  |
| 1 Rosmarinzweig      | 1 Thymianzweig              |                   |

**Für das 'Surf and Turf':** Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Anschließend ca. 15 Minuten im Backofen garen. Garnelen in der Schale ca. 5 Minuten braten. Anschließend Garnelen entdarmen und aus der Schale herauslösen. Den Schwanz nicht entfernen. Knoblauch abziehen Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, in einer Pfanne mit Butter, dem Thymian- und Rosmarinzweig und Knoblauch ca. 1 Minute von jeder Seite kräftig braten.

**Für den Mangold-Salat:** Knoblauch und Schalotte abziehen und klein hacken. Beides mit Honig, Rinderfond, Balsamico, Zucker und Öl in einen Mixer geben und zu einem Dressing mixen. Den Mangold waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

**Für die Selleriecreme:** Die Sellerieknolle schälen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotte in einem Topf mit Öl glasig anschwitzen und anschließend den Sellerie, Thymian- und Rosmarinzweig sowie Knoblauchzehe dazu geben. Mit Weißwein aufgießen und Schlagsahne hinzufügen. Die Flüssigkeit fast komplett verkochen lassen. Knoblauch, Thymian und Rosmarin herausnehmen. Den Rest aus der Pfanne im Mixer fein pürieren. Anschließend Sellerie-Creme in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Kalbsjus:** Schalotten abziehen, Sellerie schälen und die Champignons putzen. Karotte, Schalotte, Sellerie und Champions klein schneiden und in einem Topf mit Butter leicht anschwitzen.

Knoblauch abziehen und mit dem Rosmarin- und Thymianzweig sowie Tomatenmark in die Pfanne zum Gemüse geben. Mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit dem Kalbsfond aufgießen und 20 Minuten kochen lassen. Zum Schluss durch ein Sieb passieren und mit kalter Butter montieren. 'Surf and Turf' mit Kalbsjus, Mangold-Salat und Selleriecreme auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Jansen am 21. September 2017

# Gemüse-Sommerrollen, Zitronengras-Rindfleisch, Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rindfleisch:

|                  |                       |                          |
|------------------|-----------------------|--------------------------|
| 250 g Flanksteak | 6 Zitronengrasstangen | 4 Knoblauchzehen         |
| 1 Schalotte      | 2 EL helle Sojasauce  | 4 EL vietnam. Fischsauce |
| Sesamöl          |                       |                          |

### Für das Gemüse:

|                 |                        |                      |
|-----------------|------------------------|----------------------|
| 100 g Tafelsalz | 150 g Zucker           | 100 ml Weißweinessig |
| 1 Karotte       | 1 Daikon-Rettich (5cm) |                      |

### Für die Sauce:

|                        |                 |                    |
|------------------------|-----------------|--------------------|
| 6 Limetten             | 3 EL Fischsauce | 2 rote Thai-Chilis |
| 1 Knoblauchzehe        | 2 EL Zucker     | 1 Karotte          |
| Ingwerknolle, ca. 2 cm | Salz            |                    |

### Für die Röstzwiebeln:

|                          |             |      |
|--------------------------|-------------|------|
| 1 große Bananenschalotte | Fritteuseöl | Salz |
|--------------------------|-------------|------|

### Für die Sommerrollen:

|                                  |                            |                                   |
|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 6 Scheiben Reispapier            | 50 g Vermicelli-Glasnudeln | 2 kleine Kopfsalatherzen          |
| 50 g ungesalzene Erdnüsse        | 80 g Sojabohnensprossen    | $\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum |
| $\frac{1}{2}$ Bund frische Minze |                            |                                   |

### Für das Zitronengras-Rindfleisch:

Aus 1 EL braunem Zucker,  $\frac{1}{2}$  EL Sojasauce und 3 EL Fischsauce eine Marinade herstellen. Knoblauch und Schalotte abziehen. Von 4 Zitronengrasstangen das hintere Ende trimmen und die äußeren harten Blätter entfernen. Nur das untere weiche innere Ende des Zitronengrases verwenden. Zitronengras, 2 Knoblauchzehen, ein Viertel Schalotte und die zuvor angerührte Marinade in eine Moulinette geben und zu einer Paste verarbeiten. Fleisch waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und in einen Beutel mit der Paste mischen. Fleisch darin mindestens für 20 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen. Dann das Fleisch in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne ca. 20 Sekunden kräftig anbraten. Kurz vor dem Servieren noch etwas frisches Zitronengras hacken und unter die Rinderfiletstreifen mischen.

### Für das Gemüse:

Den Daikon und die Karotten waschen, schälen und in sehr feine Julienne schneiden. Aus Essig, Zucker, Salz und 1 EL Wasser eine süß-saure Mixtur abschmecken. Alles in einen Topf geben und kurz aufkochen. Heiße Flüssigkeit mit Julienne in einen Beutel geben und vakuumieren. In den Kühlschrank zum Abkühlen legen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Julienne in einem Sieb abtropfen lassen, ggf. ausdrücken.

### Für die Nuoc-Cham-Sauce:

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit 2 EL warmen Wasser und Zucker verrühren. Knoblauch abziehen, fein hacken. Ingwer und Karotte schälen und ebenso sehr fein hacken. Knoblauch, Karotten und Ingwer in die Sauce geben. Thai-Chilis der Länge nach aufschneiden, entkernen, Schote sehr fein hacken und ebenso unterrühren. Fischsauce unterrühren und eventuell Gemüse mit Salz abschmecken.

### Für die Röstzwiebeln:

Schalotte abziehen, dünn aufschneiden und mit einem Tuch trocken tupfen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

**Für die Sommerrollen:**

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Reispapier ca. 1 Minute in heißem Wasser einweichen und auf ein feuchtes Küchenhandtuch legen. Für Glasnudeln Wasser aufkochen und Glasnudeln darin ca. 5 Minuten gar kochen. Nach 5 Minuten Wasser abgießen und Glasnudeln kalt abschrecken. Salatherzen und Sojabohnensprossen waschen. Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Ca. 1 EL davon grob hacken. Salatherzen in einzelne Blätter teilen, mit den Glasnudeln, dem mariniertem Gemüse, Sojabohnensprossen, den Röstzwiebeln, den Erdnüssen sowie grob gehacktem Basilikum und Minze miteinander vermengen. Fülle mittig auf das Reispapier geben, die Enden einschlagen und zu einer Rolle aufrollen. Gemüse-Sommerrollen mit Zitronengras-Rindfleisch und Nuoc-Cham-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 30. Oktober 2017



# Rinder-Filet, Kirschtomaten, Prinzessbohnen, Speckmantel

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets, à 350 g                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

**Für das Trüffel-Risotto:**

250 g Risotto-Reis                      1 frischer Sommertrüffel    2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe                      50 Gramm Parmesan            30 Gramm Butter  
150 ml trockener Weißwein            400 ml Gemüsefond            1 EL Trüffelpaste  
Olivenöl                                      Salz                                      Pfeffer

**Für die Bohnen:**

400 g Prinzessbohnen                      200 g Bacon                      1 EL Olivenöl

**Für die Kirschtomaten:**

150 g Kirschtomaten                      1 Thymianzweig                      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend auf den Rost im Ofen ca. 20 Minuten medium garen.

**Für das Trüffel-Risotto:**

Den Trüffel putzen und mit einem Messer leicht abschaben. Den Fond in einem Topf zum kochen bringen. In einem zweiten Topf das Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen, hacken und in Olivenöl bei geringer Hitze anschwitzen. Sobald die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind, den Risotto-Reis dazugeben und die Temperatur erhöhen. Risotto solange rühren, bis es leicht glasig aussieht.

Anschließend mit Weißwein ablöschen unditerrühren bis der Wein im Risotto eingekocht ist. Mit einer Schöpfkelle den mittlerweile heißen Fond nach und nach dazugeben, bis der Reis leicht bedeckt ist, anschließend weiter rühren.

Nach ca. 15 Minuten überprüfen, ob der Reis gar ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf vom Herd nehmen. Parmesan reiben. Butter, Trüffelpaste und den Parmesan in den Risotto rühren. Für die Garnitur den Trüffel hobeln.

**Für die Bohnen:**

Bohnen putzen, Stiele entfernen und in Salzwasser 3-5 min. kochen. Nach dem Kochen abgießen und sofort in Eiswasser geben. Danach mit Speck unwickeln und in heißem Öl knusprig braten.

**Für die Kirschtomaten:**

Thymian abbrausen, trockenwedeln. Tomaten waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, den Thymianzweig hineingeben und die Kirschtomaten darin 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rinderfilet mit Kirschtomaten, Prinzessbohnen im Speckmantel und Trüffel-Risotto auf Tellern anrichten, frischen Trüffel über das Risotto hobeln und servieren.

Benjamin Jansen am 18. September 2017

# Rinder-Filet, Rösti mit Tomaten-Soße, Soufflé, Chutney

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

|                     |                   |               |
|---------------------|-------------------|---------------|
| 1 Rinderfilet 400 g | 2 Zehen Knoblauch | 2 Wachteleier |
| 2 Zweige Rosmarin   | 2 Zweige Thymian  | Olivenöl      |
| Salz                | Pfeffer           |               |

### Für die Kartoffelrösti:

|                     |              |                                      |
|---------------------|--------------|--------------------------------------|
| 3 mehlig. Kartoffel | 2 Schalotten | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| 4 EL Butterschmalz  | Salz         | Pfeffer                              |

### Für die Tomaten-Sauce:

|                      |                  |                   |
|----------------------|------------------|-------------------|
| 1 mittelgroße Tomate | 3 EL Butter      | 50 ml Likörwein   |
| 3 EL Balsamicoessig  | 3 EL Tomatenmark | 2 Zweige Rosmarin |
| 2 Zweige Thymian     | Salz             | Pfeffer           |

### Für das Soufflé:

|                |                         |                   |
|----------------|-------------------------|-------------------|
| 3 reife Feigen | 30 g reifen Roquefort   | 2 Eier            |
| 40 g Butter    | 20 ml Sahne             | 200 ml Milch      |
| 30 g Mehl      | $\frac{1}{2}$ TL Stärke | 20 g Semmelbrösel |
| Salz           | Pfeffer                 |                   |

### Für das Chutney:

|                |                 |           |
|----------------|-----------------|-----------|
| 1 reife Mango  | 1 reife Avocado | 1 Zitrone |
| 1 rote Zwiebel | 1 rote Chili    | Salz      |

### Für die Garnitur:

1 Kapuzinerkresse Blüte

Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Die Rinderfilets in vier Stücke schneiden und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne mit Öl und mit den Kräutern scharf anbraten. Anschließend für ca. 20 Minuten im Ofen weiter garen.

Wachteleier in einer Pfanne mit Öl braten. Die Spiegeleier kurz vorm Anrichten auf dem Fleisch drapieren.

### Für die Kartoffelrösti:

Die Kartoffeln schälen und raspeln. Anschließend ausdrücken. Schalotten abziehen und längs schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Mit den ausgedrückten Kartoffeln und etwas Petersilie vermengen, salzen und pfeffern. 6 Rösti etwa in der Größe der Filets in die Pfanne geben und in Butterschmalz beidseitig goldbraun braten.

### Für die Tomaten-Sauce:

Den Bratensatz des Fleisches mit dem Tomatenmark aufköcheln lassen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Balsamico und Likörwein ablöschen, einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb seihen. Tomate abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die klein gewürfelten Tomaten hinzufügen und mit kalter Butter montieren.

### Für das Soufflé:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

30 g Butter in einem Topf schmelzen und Mehl hinzugeben. Mit Milch ablöschen. Käse und Stärke in die Masse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen. Geschlagenes Eiweiß unterheben.

Förmchen mit der restlichen Butter und Paniermehl ausfüllen. Feigen abbrausen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Den Boden mit den Feigenscheiben auslegen, die Masse ca.

halbhoch in die Förmchen füllen. Im Ofen im Wasserbad ca. 20-25 Minuten backen.

**Für das Chutney:**

Die Avocado und die Mango schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Avocado und Mango leicht salzen, Chili hinzufügen, mit Zitrone beträufeln und vorsichtig miteinander vermengen.

**Für die Garnitur:**

Burger de luxe: Rinderfilet auf Kartoffelrösti mit Tomatensauce, Roquefort-Feigen-Soufflé und Mango-Avocado-Chutney auf Tellern anrichten, mit der Blüte garnieren und servieren.

Andreas Krottendorfer am 23. Oktober 2017

# Schneller Sauerbraten mit Möhrchen und Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Gewürzmischung:**

|                       |                      |                             |
|-----------------------|----------------------|-----------------------------|
| 2 TL Wacholderbeeren  | 1 TL Pimentkörner    | 1 TL schwarze Pfefferkörner |
| 1 EL gelbe Senfkörner | 2 TL Korianderkörner | 1 getrocknete rote Chili    |

**Für den Sauerbraten:**

|                                  |                          |                  |
|----------------------------------|--------------------------|------------------|
| 2 Rinderfilets à 100 g           | 1 rote Zwiebel           | 2 rote Chili     |
| 150 ml trockener Rotwein         | 70 ml Rotweinessig       | 50 ml Kalbsfond  |
| 1 Elisenlebkuchen ohne Glasur    | 1 Knoblauchzehe          | 1 Scheibe Ingwer |
| 2 EL Butter                      | 1 EL Mehl                | 20 g Rosinen     |
| 3 EL neutrales Öl                | $\frac{1}{2}$ Zimtstange | 1 Lorbeerblatt   |
| $\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz | 1 TL brauner Zucker      | Salz, Pfeffer    |

**Für die Karotten:**

|                            |                              |                  |
|----------------------------|------------------------------|------------------|
| 4 kleine Karotten mit Grün | 1 Orange, (Abrieb)           | 1 EL Puderzucker |
| 50 ml Gemüsefond           | $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver | 1 EL Butter      |

Salz

**Für den Kartoffelstampf:**

|                          |             |             |
|--------------------------|-------------|-------------|
| 250 g mehlig. Kartoffeln | 100 g Sahne | 30 g Butter |
|--------------------------|-------------|-------------|

1 Muskatnuss  
Salz

**Für das Selleriestroh:**

|                               |                     |                                 |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| $\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie | 250 ml neutrales Öl | $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------|

Salz

**Für die Gewürzmischung:**

Wacholder, Piment, Pfeffer, Senf, Koriander und Chili in eine Gewürzmühle geben.

**Für den Sauerbraten:**

Den Ofen auf 80 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets mit Essig einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl von beiden Seiten je ca. 1 Minute scharf anbraten. Fleisch auf ein Gitter in den vorgeheizten Ofen geben für ca. 20 Minuten.

Die Rosinen in 20 ml heißem Rotwein quellen lassen.

Die geschälte, gewürfelte Zwiebel im Bratensatz andünsten, braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Essig ablöschen, aufkochen lassen und den Kalbsfond angießen. Zimt, Lorbeer, Lebkuchengewürz und gekrümelten Lebkuchen dazugeben und kräftig salzen und pfeffern. Miteinander aufkochen und bei starker Hitze etwa um die Hälfte reduzieren lassen.

Den Saucenansatz durch ein Sieb gießen und 2 EL Butter einmontieren. Die eingeweichten Rosinen unterrühren. Nochmal abschmecken mit der Gewürzmühle und mit Salz.

**Für die Karotten:**

Die Karotten schälen und das Grün 2 cm stehen lassen.

Butter, Puderzucker und Salz in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten darin anschwitzen, etwas Fond aufgießen und bissfest kochen lassen.

Mit Orangenabrieb, Chili und Salz abschmecken.

**Für den Kartoffelstampf:**

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. In Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen, abgießen und ausdampfen lassen.

Sahne und Butter erhitzen, die Hälfte der gekochten Kartoffeln zugeben und mit einem Stampfer zerkleinern. Die andere Hälfte der Kartoffeln in Würfel schneiden und unterheben. Mit Salz und Muskat würzen.

**Für das Selleriestroh:**

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Den Sellerie zuerst in sehr dünne Scheiben hobeln und dann zu feinen Juliennestreifen schneiden. In der Fritteuse hellbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und mit feinen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Das Selleriestroh auf dem Kartoffelstampf platzieren und mit dem Fleisch, den Möhrchen und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Trentin am 20. November 2017



# Salat

# Auberginen-Johannisbeer-Salat im Gewürzchip-Körbchen

**Für zwei Personen**

**Für Salat:**

|                          |                               |                     |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 2 schlanke Auberginen    | 2 Zehen Knoblauch             | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 cm Ingwer              | 150 g Johannisbeeren          | 1 Burrata           |
| 2 EL Mirin               | 2 EL Reisessig                | 2 EL Sojasauce      |
| $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl | 1 $\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup | Sonnenblumenöl      |
| 1 TL Salz                |                               |                     |

**Für die Sesam-Joghurt-Sauce:**

|                  |                           |                          |
|------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1 Zitrone (Saft) | 3 EL Griechischen Joghurt | $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl |
| 1 EL Sesampaste  | Salz                      |                          |

**Für das Körbchen:**

|                                 |                                |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1 Blatt Filoteig                | 100 g Butter                   | $\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel |
| $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen | $\frac{1}{2}$ TL Fenchelkörner | $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel   |
| $\frac{1}{2}$ Zucker            | 1 Prise grobes Salz            |                                |

**Für das Cassis-Balsamico:**

|                               |                      |             |
|-------------------------------|----------------------|-------------|
| 200 ml roter Johannisbeersaft | 200 ml Balsamico     | 1 Sternanis |
| 1 cm Ingwer                   | 100 g brauner Zucker |             |

**Für den Auberginen-Johannisbeer-Salat:**

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Aubergine waschen, halbieren, längs vierteln und kreuzförmig einritzen. Ölen und salzen und für 30 Minuten im Ofen garen. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, von den Enden entfernen und ebenso klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mirin, Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup mit in die Pfanne geben und reduzieren lassen. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, schälen und kleinhacken. Die Beeren waschen, mit Aubergine und Sesam-Joghurt-Sauce (Zubereitung siehe unten) vermischen und mit Salz abschmecken. Den Burrata leicht aufreißen und mit dem Cassis-Balsamico (Zubereitung siehe unten) beträufeln.

**Für die Sesam-Joghurt-Sauce:**

Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft mit Joghurt, Sesamöl und Sesampaste in eine Schale geben und vermengen. Mit Salz abschmecken.

**Für das Körbchen:**

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Schwarzkümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Zucker und grobes Salz darin anrösten. Den Filoteig mit der Gewürz-Butter bestreichen, zusammenfalten und über einer kleinen Schale, für ca. 10 Minuten, zu einem Körbchen backen lassen.

**Für das Cassis-Balsamico:**

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Johannisbeersaft mit Balsamico, Ingwer, Sternanis und braunem Zucker in einen Topf geben und einkochen lassen.

Auberginen-Johannisbeer-Salat im Gewürzchip-Körbchen mit Burrata, Sesam-Joghurt-Sauce und Cassis-Balsamico anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 24. Oktober 2017



# Bauern-Salat, Kartoffeln, Speck, Pilze, Kalb-Wurst-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Bauernsalat:

|                            |                       |                         |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 100 g luftgetr. Bauchspeck | 1 festk. Kartoffel    | 1 Salatmix              |
| 6 Radieschen               | 100 g Pfifferlinge    | 1 Zehe Knoblauch        |
| 50 ml Apfelessig           | 100 ml Sonnenblumenöl | 1 TL scharfer Senf      |
| 1 TL flüssiger Honig       | 1 Bund Schnittlauch   | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

### Für den Kalbswurstsalat:

|                          |                               |                          |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 200 g Lyoner Kalbswurst  | 6 gelbe, rote Cocktailtomaten | 1 rote und gelbe Paprika |
| 1 Bund Radieschen        | 1 Bund Frühlingszwiebel       | 1 Zehe Knoblauch         |
| 100 g Bergkäse           | 50 ml Apfelessig              | 50 ml Sonnenblumenöl     |
| 1 TL scharfer Senf       | 1 TL flüssiger Honig          | 1 Bund Schnittlauch      |
| 1 Bund glatte Petersilie | Salz                          | Pfeffer                  |

### Für das Fenchel-Brot:

|                   |                        |                      |
|-------------------|------------------------|----------------------|
| 2 EL Fenchelsamen | 200 g glattes Mehl     | 200 ml Mineralwasser |
| 1 TL Backpulver   | 2 EL Grobes Bäckersalz |                      |

### Für die Garnitur:

1 Kästchen Kresse

### Für den Bauernsalat:

Die Kartoffel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun rösten. Pfifferlinge putzen, Speckscheiben würfeln. Beides mit in die Pfanne geben.

Salate waschen, trocken schleudern und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Radieschen waschen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dem Honig, Essig, Sonnenblumenöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen. Den Salat in eine Schüssel geben und mit der Marinade mischen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kartoffeln, Speck und Pfifferlinge sowie frischen Schnittlauch darüber streuen.

### Für den Kalbswurstsalat:

Die Wurst und den Käse in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebel abbrausen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Tomaten, Radieschen und Paprika abbrausen und trocken tupfen. Tomaten halbieren und Paprika in kleine Rauten schneiden. Radieschen in Längsstreifen schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken.

Aus dem Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Honig und Senf eine Marinade vermengen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Die geschnittenen Zutaten mit der Marinade mischen und frische Petersilie darüber geben.

### Für das Fenchel-Brot:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Fenchelsamen in einer Pfanne rösten. Das Mehl mit Mineralwasser, Salz, einigen Fenchelsamen und wenig Backpulver zu einem Teig kneten und kurz ruhen lassen. In Form bringen, mit Fenchelsamen und Bäckersalz bestreuen und im Ofen ca. 25 Minuten backen.

### Für die Garnitur:

Lauwarmer Bauernsalat mit gerösteten Kartoffeln, Speck, Pfifferlingen und Kalbswurstsalat mit selbstgebackenem Fenchel-Brot mit Kresse garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Krottendorfer am 24. Oktober 2017

# Chicorée-Salat mit Roter-Bete, Tatin, Entenbrust-Filet

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

1 Entenbrust à 250 g                      1 TL Piment-d'Espelette    1 TL Kubeben-Pfeffer  
Salz

### Für den Chicorée Salat:

2 Chicorée                                      1 Schalotte                       $\frac{1}{2}$  Zitrone  
1 Apfel (Gala)                                  10 g Walnusskerne              50 g junger Gouda

### Für die Mayonnaise:

1 Ei    100 ml Sonnenblumenöl      1 EL Dijonsenf  
Salz    Pfeffer

### Für das Dressing:

1 EL Mayonnaise                              1 EL Weißweinessig              1 EL Walnussöl  
Salz    Pfeffer

### Für Chicorée-Tatin:

1 Blatt Blätterteig                              1 Chicorée                           $\frac{1}{2}$  Zitrone (Abrieb)  
20 g Butter    3 EL Puderzucker                  Meersalz

### Für die Rote Bete:

2 vorgek, Rote-Bete                              1 EL Himbeeressig                  1 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt                                      1 Prise Zucker                      Salz, Pfeffer

### Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen, trockentupfen und Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. In einer Pfanne von beiden Seiten für ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen und mit einem Thermometer in den Backofen legen. Bei einer Kerntemperatur von 57 Grad das Fleisch aus dem Ofen nehmen und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Chicorée Salat:

Die Walnüsse in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Den Chicorée waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Apfel Waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und mit dem Saft den Apfel beträufeln. Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Chicorée, Schalotten, Apfel, Walnüsse, Gouda und das selbstgemachte Dressing in eine Schüssel geben und vermengen.

### Für die Mayonnaise:

Das Ei trennen und das Eigelb mit Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu Mayonnaise verarbeiten. Das Öl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unter rühren dazugeben. Die Mayonnaise, Weißweinessig und Walnussöl in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Dressing:

Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Eine feuerfeste Form mit Puderzucker bestreuen und 2 kleine Stücke Butter darin verteilen. Den Chicorée waschen, den Strunk entfernen, in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und auf die Butter legen. Den Blätterteig ausrollen, 2 Runde Scheiben ausstechen und auf den Chicorée legen. Die feuerfeste Form mit Chicorée und Blätterteig in den Ofen geben und für 12 bis 15 Minuten backen. Herausnehmen, die Zitrone waschen und reiben und das Chicorée-Tatin mit Zitronenabrieb und Meersalz abschmecken.

**Für die Rote Bete:** Die Rote Bete abrausen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und in

Streifen schneiden. Eine Marinade aus Himbeeressig, Olivenöl, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Zucker anrühren und die Rote Bete darin marinieren.

Chicorée-Salat nach Waldorf Art mit marinierter Rote-Bete und Chicorée- Tatin mit Entenbrust-Filet auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 24. Oktober 2017

# Couscous-Salat mit Orangen-Filets und Hähnchen-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous-Salat:**

|                     |                              |   |
|---------------------|------------------------------|---|
| 100 g Couscous      | 4 cm Ingwer                  | 2 Radieschen                            |
| 5 getr. Öl-Tomaten  | 1 Lauchzwiebel               | 1 Schote Chili                          |
| 1 Zehe Knoblauch    | $\frac{1}{2}$ Granatapfel    | 6 Orangen (Filet, Saft)                 |
| 20 g Cashewkerne    | 2 TL Sesamöl                 | 1 Bund Koriander                        |
| 3 Wachholderbeeren  | $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel | $\frac{1}{2}$ TL getrocknete Senfkörner |
| 1 Prise Currypulver | Salz                         | Pfeffer                                 |

**Für die Demi-glace:**

|                  |                                 |                  |
|------------------|---------------------------------|------------------|
| 1 Zehe Knoblauch | $\frac{1}{2}$ rote Schote Chili | 150 ml Apfelsaft |
| 1 EL Ahornsirup  | $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke   |                  |

**Für den Hähnchen-Spieß:**

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 1 Hähnchenbrust à 180 g | Butterschmalz |
|-------------------------|---------------|

**Für den Couscous-Salat:**

Die Wachholderbeeren, Kreuzkümmel und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend im Mörser fein zerstoßen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

5 Orangen auspressen und den Orangensaft, Ingwer, Chili und Knoblauch in einen Topf geben, erhitzen und die gemörserten Gewürze dazugeben. Eine Orange filetieren und zum Schluss auf den Salat legen. Den Couscous hinein rieseln und ohne Hitze quellen lassen.

Die Lauchzwiebel und Radieschen waschen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne ausklopfen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls hacken. Lauchzwiebel, Radieschen, Granatapfelkerne, Koriander, Curry und getrocknete Tomaten mit Sesamöl und Couscous vermengen.

Cashewkerne kleinhacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Demi-glace:**

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein schneiden. Knoblauch und Chili mit Apfelsaft und Ahornsirup in einen Topf geben und einkochen. Abschließend mit etwas Speisestärke und Wasser sämig abbinden.

**Für den Hähnchen-Spieß:**

Den Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, längs halbieren, in einen Gefrierbeutel geben und plattieren. Das plattierte Fleisch auf einen Bambusspieß längs aufspießen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Spieß von allen Seiten scharf anbraten. Den Hähnchen-Spieß aus der Pfanne nehmen, großzügig mit der Demi-glace bestreichen und im Ofen weiter garen. Zwischendurch erneut mit der Sauce besteichen, sodass diese intensiv und zähflüssig wird.

Couscous-Salat mit Orangenfilets und glasiertem Hähnchen-Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Dannenberg am 24. Oktober 2017

# Linsen-Salat

## Für zwei Personen

|                               |                            |                                 |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 150 g Beluga-Linsen           | 1 Zwiebel                  | 1 Karotte                       |
| $\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie | $\frac{1}{4}$ Stange Lauch | 2 EL flüssiger Honig            |
| 1 EL mittelsch. Dijon-Senf    | 2 EL Weißweinessig         | 2 EL Rotweinessig               |
| 1 Msp. gemahlener Zimt        | 10 EL Olivenöl             | $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch |
| Salz                          | Pfeffer                    |                                 |

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 25 Minuten gar kochen und abgießen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Karotte, Knollensellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden und mit den Zwiebeln dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Linsen geben.

Für die Vinaigrette Honig, Senf, Essig, Olivenöl und Zimt mit Salz und Pfeffer eine cremig anrühren und diese zum Linsensalat geben.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unter den Linsensalat heben.

Gottfried Mühling am 20. November 2017

# Salat aus Kaiserschoten, Queller, Flusskrebse, Eis, Chip

## Für zwei Personen

### Für die Sauce:

|                                 |                                 |                             |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 Schalotte                     | 1 Zehe Knoblauch                | 50 ml Sahne                 |
| 50 ml Cognac                    | 150 ml Weißwein                 | 300 ml Krustentierfond      |
| $\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer | $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen | $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner |
| Mehlbutter                      | 1 EL Butter                     | 1 Prise Kokosblütenzucker   |
| Salz                            | Pfeffer                         |                             |

### Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan

### Für das Avocado-Wasabi-Eis:

|                 |                                |                     |
|-----------------|--------------------------------|---------------------|
| 1 große Avocado | 2 Limetten (Saft, Abrieb)      | 50 ml Kokosdrink    |
| 2 TL Limonenöl  | 2 $\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste | 3 TL Agavendicksaft |
| Salz            | Pfeffer                        |                     |

### Für den Salat:

|                         |                                       |                                  |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 100 g Kaiserschoten     | 40 g Queller                          | 1 Schalotte                      |
| $\frac{1}{2}$ Papaya    | 25 g Pinienkerne                      | 1 TL Butter                      |
| 100 ml Gemüsefond       | 1 EL weißer Balsamico                 | 1 TL Agavendicksaft              |
| 1 TL geröstetes Sesamöl | $\frac{1}{4}$ Bund frischer Koriander | $\frac{1}{4}$ Bund frische Minze |
| 1 Prise Chilipulver     | 1 Prise Kokosblütenzucker             | Salz, Pfeffer                    |

### Für die Flusskrebse:

|                              |                   |             |
|------------------------------|-------------------|-------------|
| 5 ausgel. Flusskrebsschwänze | 2 Zehen Knoblauch | 2 TL Butter |
| 1 Zweig Thymian              | Salz              |             |

### Für die Sauce:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter mit dem Kokosblütenzucker anschwitzen. Mit Cognac, Weißwein und Krustentierfond ablöschen. Den weißen Pfeffer, die Koriandersamen und die Senfkörner in einem Mörser zerkleinern und dazugeben und reduzieren lassen.

Die Sahne hinzugeben und die Sauce weiter köcheln lassen. Anschließend mit Mehl und Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Parmesan-Chip:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Den Parmesan in einem Kreis auf das Backpapier reiben und für 5 bis 7 Minuten goldbraun backen.

### Für das Avocado-Wasabi-Eis:

Avocado schälen und das Fleisch herausholen. Die Limetten waschen, die Schale abreiben, halbieren, auspressen und den Saft zu der Avocado geben. Limonenöl, Wasabipaste, Kokosdrink, Agavendicksaft dazugeben und zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Eismaschine geben.

### Für den Salat:

Die Kaiserschoten waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Queller putzen und trocknen. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Die Kaiserschoten und den Queller mit der Schalotte in Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und dämpfen. Nach ca. 6 Minuten in einen Gefrierbeutel geben und in Eiswasser abschrecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Die Papaya schälen, in Würfel schneiden und mit Koriander, Minze, Agavendicksaft, Balsamico und Sesamöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kokosblütenzucker würzen.

Am Ende die Schoten und den Queller untermischen.

### **Für die Flusskrebse:**

Die Flusskrebsschwänze waschen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Flusskrebse in der Pfanne braten und mit Salz abschmecken.

Salat aus Kaiserschoten, Queller und Flusskrebsen mit Avocado-Wasabi- Eis und Parmesan-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 24. Oktober 2017

## **Waldorf-Salat**

### **Für zwei Personen**

#### **Für die Mayonnaise:**

|                                      |                         |                             |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1 Zitrone (Saft)                     | 3 Eier                  | 140 ml neutrales Pflanzenöl |
| $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf | $\frac{1}{2}$ TL Zucker | Salz                        |

#### **Für das Waldorfsalat-Dressing:**

|                            |                       |                         |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2 EL heller Balsamicoessig | $\frac{1}{2}$ TL Senf | 50 ml Orangensaft       |
| 30 ml Rapsöl               | 20 ml Walnussöl       | $\frac{1}{2}$ TL Zucker |
| 1 Orange                   | 1 Msp. Cayennepfeffer | Salz, Pfeffer           |

#### **Für den Waldorfsalat:**

|                               |                          |                    |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------|
| $\frac{1}{4}$ Knollensellerie | 1 Stange Staudensellerie | 3 säuerliche Äpfel |
| 50 g Walnusskerne             | 2 EL Zucker              | Salz, Pfeffer      |

### **Für die Mayonnaise:**

Die Eier trennen und das Eigelb mit Senf, Salz und Zucker in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer in die Höhe ziehen. Unter Rühren das Öl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben.

### **Für das Waldorfsalat-Dressing:**

Essig, Senf, Orangensaft mit Salz und Zucker verrühren, dann die beiden Ölsorten unterrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht.

2 EL von der zuvor zubereiteten Mayonnaise unterarbeiten und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben. Ebenso unterrühren.

### **Für den Waldorfsalat:**

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Nüsse darin wenden. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, auf ein Stück geöltes Alufolie legen. Die Hälfte der karamellisierten Nüsse hacken und für die Garnitur beiseitestellen.

Den Staudensellerie schälen und fein raspeln. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenso grob raspeln.

Stangensellerie waschen, von den Enden befreien und in feine Scheiben schneiden.

Sellerie, Apfel, Staudensellerie und die gehackten Nüsse in eine Schüssel geben und mit dem zuvor zubereiteten Dressing vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Elisabeth Trentin am 30. Oktober 2017





# Schwein

# Reis-Fleisch mit Paprika-Spiegel, Tomaten, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Reisfleisch:

|                              |                             |                             |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 Schweinefilet à 200 g      | 185 g Rundkornreis          | 1 Schalotte                 |
| 1 Karotte                    | $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika | $\frac{1}{2}$ grüne Paprika |
| 150 g Cocktailtomaten        | 2 EL trockner Weißwein      | 500 ml Gemüsefond           |
| 1 TL ganzer Kümmel           | 2 Zweige Majoran            | 1 Bund glatte Petersilie    |
| 2 EL edelsüßes Paprikapulver | 3 EL Olivenöl               | Salz, Pfeffer               |

### Für die geschmorten Tomaten:

|                                |               |                      |
|--------------------------------|---------------|----------------------|
| 2 Rispfen rote Cocktailtomaten | 2 EL Olivenöl | 1 EL flüssiger Honig |
| 1 TL Salz                      | Pfeffer       |                      |

### Für den Paprika-Spiegel:

|                            |               |                   |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| $\frac{1}{2}$ rote Paprika | 1 Schalotte   | 2 TL kalte Butter |
| 3 EL trockner Weißwein     | 2 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer     |

### Für den Gurkensalat:

|             |                             |                            |
|-------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1 Gurke     | $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika | $\frac{1}{2}$ rote Paprika |
| 1 Bund Dill | 3 EL Sahne                  | Salz, Pfeffer              |

### Für die Garnitur:

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| 50 g Parmesan | 2 Zweige glatte Petersilie |
|---------------|----------------------------|

## Für das Reisfleisch:

Die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Schalotte darin andünsten. Paprikapulver und Kümmel dazugeben, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Filetstückchen und Karotte zu dem Sud geben. Reis hinzufügen und umrühren. Mit der doppelten Menge Gemüsefond zudecken.

3 Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Grüne und gelbe Paprika waschen, trocken tupfen, schälen, Gehäuse entfernen, würfeln und mit den Tomaten zu dem Reis geben. Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Das Reisfleisch 15 Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die geschmorten Tomaten:

Die Rispfen mit den Tomaten waschen und trocken tupfen. In einer Kasserolle Olivenöl erhitzen, Honig, Salz und Pfeffer dazu geben und darin die Tomatenrispe 20 Minuten schmoren lassen. Immer wieder mit dem Sud beträufeln.

## Für den Paprika-Spiegel:

Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Paprika waschen und trocken tupfen, das Gehäuse entfernen und Paprika in Würfel schneiden. Schalotte und Paprika im Olivenöl andünsten. Weißwein dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei gelegentlichem Umrühren 20 Minuten dünsten lassen. Masse mit dem Pürierstab aufmixen, durch ein Sieb drücken und mit kalter Butter montieren.

## Für den Gurkensalat:

Die Gurke waschen, trocken tupfen, grob schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Salz vermengen. Nach 10 Minuten fest ausdrücken und das Wasser entfernen. Rote und gelbe Paprika waschen, trocken tupfen, Gehäuse entfernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Nach weiteren 10 Minuten die Gurken nochmals fest ausdrücken und in eine kleine Schüssel geben, mit Sahne vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die kleinen Paprikawürfel zugeben und Dill auf den Salat geben.

## Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.  
Das Reisfleisch auf dem Paprikaspiegel auf Tellern anrichten, geschmorte Tomaten platzieren,  
mit Petersilie und Parmesan garnieren, Gurkensalat in Schälchen geben und servieren.

Andreas Krottendorfer am 17. Juli 2017



# Suppen

# Apfel-Sellerie-Suppe und Zitronen-Ingwer-Milch

## Für zwei Personen

### Für die Milch:

|                      |              |              |
|----------------------|--------------|--------------|
| 0,5 cm Knolle Ingwer | 1 Zitrone    | 300 ml Milch |
| 1 EL Speisequark     | 1 EL Schmand | 50 ml Sahne  |
| 1 TL Puderzucker     |              |              |

### Für die Suppe:

|                               |                        |                      |
|-------------------------------|------------------------|----------------------|
| $\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie | 2 Schalotten           | 1 Zehe Knoblauch     |
| 1 Apfel                       | 1 Zitrone (Saft)       | 100 ml Sahne         |
| 100 ml Milch                  | 100 ml weißer Portwein | 300 ml Geflügelfond  |
| 2 cl Apfelessig               | 2 Zweige Thymian       | 1 TL Butterschmalz   |
| 3 EL Zucker                   | Stärke                 | Salz, bunter Pfeffer |

### Für die Einlage:

|                   |         |                    |
|-------------------|---------|--------------------|
| 1 Stange Sellerie | 1 Apfel | 1 EL Butterschmalz |
| 1 EL Zucker       |         |                    |

### Für die Zitronen-Ingwer-Milch:

Die Zitrone halbieren, Zesten einer Hälfte reißen, Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Ingwer schälen und fein reiben.

Milch mit Ingwer in einen Mixer geben. Quark, Schmand, Sahne, Zitronenzesten und Zitronensaft hinzugeben und mixen. Mit Puderzucker abschmecken.

### Für die Suppe:

Den Knoblauch und Schalotten abziehen und klein schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Apfel und 2 EL Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Portwein und Apfelessig ablöschen und verdampfen lassen. Thymian zupfen, in Teebeutel geben und hinzufügen. Sellerie schälen, würfeln, hinzugeben, mit Fond aufgießen und garen lassen. Thymianbeutel herausnehmen, Topfinhalt fein mixen, durch ein Sieb passieren und Sud in den Topf zurückgeben. Mit Milch und Sahne auffüllen und einkochen lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Sahne aufschlagen und vorm Servieren untermischen. Gegebenenfalls Stärke in kaltem Wasser lösen und zum Binden hinzugeben.

### Für die Einlage:

Den Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Sellerie schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Apfel, Sellerie und Zucker darin karamellisieren lassen.

Die Apfel-Sellerie Suppe in tiefe Teller geben, mit der Einlage anrichten, Zitronen-Ingwer-Milch in ein Glas füllen und servieren.

Daniel Dannenberg am 15. August 2017

# Kürbis-Crème-Suppe mit Kürbiskern-Pesto, Bällchen

## Für zwei Personen

### Für die Kürbis-Cremesuppe:

|                         |                        |                              |
|-------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1 rote Paprika          | 1 kleiner Muskatkürbis | 1 cm Ingwerknolle            |
| 1 Orange                | 1 Zwiebel              | 1 Knoblauchzehe              |
| 20 g kalte Butter       | 50 ml Sahne            | 400 ml Hühnerfond            |
| 50 ml Kokosmilch        | 2 Stiele Koriander     | $\frac{1}{2}$ TL Currypulver |
| 1 TL mildes Chilipulver | 1 Prise Zimt           | Olivenöl, Salz, Pfeffer      |

### Für die Kichererbsen-Bällchen:

|                               |                             |                               |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 200 g Kichererbsen, vorgegart | Dose                        | 100 g weiße Bohnen, vorgegart |
| 1 Schalotte                   | 1 Knoblauchzehe             | 1 Ei                          |
| 2 Stängel Petersilie          | $\frac{1}{2}$ TL Backpulver | 40 g Semmelbrösel             |
| 10 g Speisestärke             | 25 g Sesam                  | 50 g Panko (jap. Brotflocken) |
| 1 TL Zimt                     | 1 TL gemahlener Kümmel      | 1 Msp. Chilipulver            |
| 250 ml Pflanzenöl             | Salz                        | Cayennepfeffer                |

### Für das Pesto:

|                      |                   |               |
|----------------------|-------------------|---------------|
| 30 g Kürbiskerne     | 2 EL Kürbiskernöl | 2 TL Olivenöl |
| 3 Stängel Petersilie | mildes Chilisalz  | Salz, Pfeffer |

### Für die Garnitur:

1 Honigmelone

**Für die Kürbis-Cremesuppe:** Zwiebel, Ingwer und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kürbis waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in gleichgroße Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen. Kürbis und Paprika zugeben, ebenso kurz anschwitzen. Mit Fond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen und auf kleiner Flamme weich garen lassen. Kokosmilch und Sahne zugießen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Die kalte Butter untermischen und die Suppe eventuell durch ein Sieb passieren. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb abreiben. Suppe damit nach Belieben abschmecken.

**Für die Kichererbsen-Bällchen:** Kichererbsen und Bohnen abtropfen lassen, in der Moulinette fein pürieren. Schalotte und Knoblauch abziehen, in Olivenöl kurz anbraten. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, klein hacken und mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln zum Püree geben und mit den Gewürzen abschmecken. Ei trennen. Backpulver, Semmelbrösel, Speisestärke und Eigelb zufügen. Gründlich mischen und walnussgroße Bällchen formen. Panko und Sesam mischen, die Bällchen darin wälzen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf Spießchen stecken.

**Für das Pesto:** Kürbiskerne grob hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, mit den Kürbiskernen, dem Kürbiskern- und Olivenöl in einer Moulinette fein mixen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Melone halbieren. Entkernen. Mit einem Pariserlöffel 4 Bällchen herauslösen. Abwechselnd mit den Kichererbsenbällchen aufspießen.

Kürbis-Cremesuppe mit Kürbiskern-Pesto und Kichererbsen-Bällchen in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Elisabeth Trentin am 27. September 2017

# Paprika-Suppe mit Garnelen im Pfannkuchen-Teig

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

|                         |                               |                   |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1 rote Paprika          | 1 orange Paprika              | 2 gelbe Paprika   |
| 50 g Knollensellerie    | 1 Knoblauchzehen              | 3 Zwiebeln        |
| 1 Knolle Ingwer à 2 cm  | 300 ml Gemüsefond             | 300 ml Rinderfond |
| 50 ml Rote-Bete-Saft    | 100 ml trockener Weißwein     | 100 g Sahne       |
| 1 EL Mehl               | 2 EL Stärke                   | 2 EL Paprikamark  |
| 2 EL Tomatenmark        | $\frac{1}{4}$ TL Zucker       | 1 TL Currypulver  |
| 1 TL gemahlener Kurkuma | $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken | 3 EL Olivenöl     |
| Salz                    | Pfeffer                       |                   |

### Für die Pfannkuchen:

|                           |                    |                      |
|---------------------------|--------------------|----------------------|
| 200 g Mehl                | 2 Eier             | 100 ml Milch         |
| 1 Msp. gemahlener Kurkuma | 1 Msp. Currypulver | neutrales Pflanzenöl |
| Salz                      | Pfeffer            |                      |

### Für die Füllung:

|                        |                          |                 |
|------------------------|--------------------------|-----------------|
| 2 Riesengarnelen       | $\frac{1}{2}$ rote Chili | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Knolle Ingwer à 3 cm | 2 Zweige Koriander       | 30 g Frischkäse |
| 2 EL Olivenöl          |                          |                 |

## Für die Suppe:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Sellerie schälen und fein würfeln. Öl in zwei Töpfen erhitzen. Zwiebeln und Sellerie halbieren und in beiden Töpfen anbraten.

In einen Topf rote Paprika und in den zweiten Topf gelbe Paprika dazugeben. Beide Gemüseansätze mit Mehl bestäuben und mit Gemüsefond, Rinderfond und Wein ablöschen.

Die gelbe Paprikasuppe mit Gemüsefond, die rote Paprikasuppe mit Rinderfond. Knoblauch abziehen, halbieren und zum Suppenansatz hinzugeben. Die gelbe Paprikasuppe mit Curry, Kurkuma und geriebenem Ingwer, die rote Paprikasuppe mit Tomaten- und Paprikamark würzen. Beide Suppen für ca. 20 Minuten kochen lassen. Sahne dazugeben, fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Beide Suppen getrennt in ein hohes Gefäß geben und auf pürieren. Bei Bedarf mit Stärke andicken und in einem Topf langsam aufkochen.

## Für die Pfannkuchen:

Mehl, Eier und Milch zu einem Pfannkuchenteig zusammenrühren. Mit Kurkuma, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten ruhen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und dünne Pfannkuchen darin ausbacken.

## Für die Füllung:

Die Garnelen in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl ganz kurz scharf anbraten. Mit Knoblauch, Ingwer und Chili würzen. Vom Herd ziehen und etwas Koriander und Frischkäse unterziehen. Es sollte eine streichfähige Masse entstehen. Flädle mit der Garnelenmasse füllen und mit Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und fixieren.

Die Zweifarbige Paprikasuppe mit Garnelen im Pfannkuchenteig auf Tellern anrichten und servieren.

Gottfried Mühling am 23. August 2017



# Vegetarisch

# Mangold-Roulade, Pilzfüllung, Sellerie-Soße, Apfel-Salten

## Für zwei Personen

### Für die Mangoldroulade:

|                      |                        |                          |
|----------------------|------------------------|--------------------------|
| 4 Stauden Mangold    | 1 Zwiebel              | 1 Knoblauchzehe          |
| 100 g Shiitake-Pilze | 100 g Kräuterseitlinge | 50 g kleine Pfifferlinge |
| 3 Scheiben Toastbrot | 3 EL Semmelbrösel      | 2 Eier, (Eigelb)         |
| 1 Bund Majoran       | 200 g Butter           | 5 EL Pflanzenöl          |
| Salz                 | Pfeffer                |                          |

### Für die Sauce:

|                       |                     |                            |
|-----------------------|---------------------|----------------------------|
| 100 g Knollensellerie | 1 weiße Zwiebel     | 1 Zitrone, (Saft)          |
| 1 EL Zucker           | 4 EL Weißweinessig  | 100 ml Gemüsefond          |
| 1 Lorbeerblatt        | 50 g Sahne          | $\frac{1}{2}$ TL Trüffelöl |
| 1 Msp. Sojalecithin   | 2 EL Sonnenblumenöl | Salz, Pfeffer              |

### Für das Kartoffelpüree:

|                           |              |            |
|---------------------------|--------------|------------|
| 400 g mehligk. Kartoffeln | 50 ml Milch  | 30 g Sahne |
| 30 g Butter               | 1 Muskatnuss | Salz       |

### Für die Apfelsalten:

|             |                               |             |
|-------------|-------------------------------|-------------|
| 1 Apfel     | $\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft) | 1 EL Zucker |
| 50 g Butter |                               |             |

### Für die Mangoldroulade:

Den Mangold waschen, von den äußeren Blättern befreien und die Mangoldblätter in Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in Butter goldbraun braten. Abgießen und auf ein Küchentrepp geben.

Zwiebel, Knoblauch und Pilze klein schneiden und in einer sehr heißen Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten. Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Pilze mit den Semmelwürfeln und Semmelbröseln mischen und 2 Eigelb zugeben. Die Masse darf nicht zu feucht sein. Die Pilzmasse in die Mangoldblätter füllen und zu Rouladen aufrollen. Mit Klarsichtfolie fixieren und 10 Minuten in einem Dampfgarer erhitzen. Restliche Pilzmasse zu kleinen Knödel formen und ebenso in den Dampfgarer geben.

Die Mangoldroulade aus dem Dampfgarer nehmen und mit der Gewürzbutter 1 Minute glasieren. Die Knödel ebenso in der Nussbutter nachbraten. Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Pfifferlinge bei starker Hitze kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pilzroulade anrichten.

### Für die Sauce:

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf glasig dünsten. Zucker zugeben und mit dem Essig ablöschen. Reduzieren und mit Gemüsefond und Sahne auffüllen.

Sellerie klein schneiden mit Zitronensaft beträufeln und dazugeben. 10 Minuten mit dem Lorbeerblatt einköcheln lassen, das Lorbeerblatt entfernen und aufmixen. Durch einen Sieb streichen. Mit Trüffelöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Stabmixer mit etwas Sojalecithin aufmixen.

### Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Milch und Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Sahne unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Muskat

würzen. Butter erhitzen, bräunen und als Nussbutter in das Püree einrühren.

**Für die Apfelspalten:**

Butter mit Zucker in einer Pfanne erhitzen. Den Apfel in Spalten schneiden und in die heiße Butter legen. Mit Zitronensaft ablöschen. Wenden und aus der Pfanne nehmen.

Die Pilzroulade mit dem Kartoffelpüree und den Apfelspalten auf Tellern anrichten und servieren. Die Salleriesauce daneben anrichten.

Gottfried Mühling am 21. November 2017

# Pitakia mit Schafskäse-Erbesen-Füllung, Joghurt-Dip, Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Pitakia-Füllung:**

|                           |                    |                  |
|---------------------------|--------------------|------------------|
| 250 g tiefgekühlte Erbsen | 1 Frühlingszwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 150 g Schafskäse          | 2 Zweige Thymian   | 1 Zweige Minze   |
| 1 EL Kreuzkümmelsamen     | 1 EL Fenchelsamen  | 2 EL Olivenöl    |
| Salz                      | Pfeffer            |                  |

**Für den Pitakia-Teig:**

|                |               |           |
|----------------|---------------|-----------|
| 250 g Mehl     | 5 EL Olivenöl | 1 EL Raki |
| Salz, Mehl, Öl |               |           |

**Für den Joghurt-Dip:**

|                       |                             |               |
|-----------------------|-----------------------------|---------------|
| 200 g griech. Joghurt | $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft | 1 EL Olivenöl |
| 1 EL gem. Kreuzkümmel | Salz                        |               |

**Für den Kirschtomaten-Salat:**

|                      |                             |               |
|----------------------|-----------------------------|---------------|
| 200 g Kirschtomaten  | 1 Frühlingszwiebel          | 1 EL Kapern   |
| 1 TL flüssiger Honig | 1 EL weißer Balsamico-Essig | 3 EL Olivenöl |
| 6 Stängel Basilikum  | Salz                        | Pfeffer       |

**Für die Pitakia-Füllung:**

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Kreuzkümmel und Fenchel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebel und Knoblauch anschwitzen und Erbsen hinzufügen. 100 ml Wasser angießen und köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Salzen, pfeffern, angeröstete Gewürze sowie jeweils 1 EL Thymian und Minze hinzufügen. Schafskäse zerkrümeln und unterrühren.

**Für den Pitakia-Teig:**

In einer Fritteuse Öl erhitzen.

Das Mehl, 125 ml Wasser, Olivenöl, Raki und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Kurz ruhen lassen, Arbeitsfläche bemehlen und Teig dünn ausrollen. Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen und Erbsen-Schafskäse Füllung darauf verteilen. Kreise einmal in der Mitte zusammenklappen und Enden fest andrücken. In heißem Öl knusprig ausfrittieren.

**Für den Joghurt-Dip:**

Die Zitrone auspressen. Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz würzen.

**Für den Kirschtomaten-Salat:**

Die Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikum abbrausen, Blätter abzupfen und fein hacken. Honig, Balsamico-Essig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Frühlingszwiebel, Basilikum und Kapern mit dem Dressing mischen.

Pitakia mit Schafskäse-Erbesen-Füllung, Joghurt-Dip und Kirschtomaten-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 09. August 2017

# Ravioli, Steinpilze, zweierlei vom Kürbis, Parmesan-Chip

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

|                 |                             |      |
|-----------------|-----------------------------|------|
| 30 g Mehl       | 70 g Hartweizengrieß        | 1 Ei |
| 1 Ei, (Eigelb)  | $\frac{3}{4}$ TL Limettenöl | Mehl |
| 2 g feines Salz |                             |      |

### Für die Füllung:

|                      |                 |                       |
|----------------------|-----------------|-----------------------|
| 50 g Shiitake-Pilze  | 30 g Trüffel    | 1 TL Butter           |
| 1 Ei, (Eigelb)       | 10 ml Sojasauce | 50 g Büffelmozzarella |
| 4 Halme Schnittlauch | Pippali-Pfeffer | rosa Pfeffer          |

### Für die Velouté:

|                           |                                     |                               |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 200 g Butternusskürbis    | 1 Schalotte                         | 1 Knoblauchzehe               |
| 1 Sternanis               | $\frac{1}{4}$ TL ganzer Kreuzkümmel | 1 Stiel Zitronengras          |
| 1 TL Butter               | 50 ml weißer Portwein               | 100 ml trockener Weißwein     |
| 100 ml Gemüsefond         | 2 Zweige Thymian                    | 20 g Sahne                    |
| 1 Prise Kokosblütenzucker | 1 TL Misopaste                      | 1 TL steirisches Kürbiskernöl |
| Salz                      | Pfeffer                             |                               |

### Für die Kürbisstifte:

|                               |                     |                            |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis | 1 Schalotte         | 1 TL Butter                |
| 2 EL weißer Balsamico         | 2 EL Agavendicksaft | 1 Prise Piment-d'Espelette |
| 1 Prise Zimtpulver            | Salz                |                            |

### Für den Parmesanchip:

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 50 g Parmesan am Stück | 50 g Kürbiskerne |
|------------------------|------------------|

### Für die Steinpilze:

|                    |             |                            |
|--------------------|-------------|----------------------------|
| 2 große Steinpilze | 1 TL Butter | 2 Zweige glatte Petersilie |
| Pfeffer            |             |                            |

### Für den Nudelteig:

Mehl, Hartweizengrieß, Ei, Eigelb, Limettenöl und Salz gut miteinander kneten und etwa 10 Minuten dann ruhen lassen.

### Für die Füllung:

Die Pilze anbraten und mit etwas Sojasauce ablöschen. Den Trüffel hobeln und mit etwas Butter hinzugeben. Mit Pippali und rosa Pfeffer würzen. Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Büffelmozzarella und Schnittlauch zur Masse geben und schmelzen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Eigelb abbinden.

Den Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und Ravioli ausstechen. Etwa 1 TL der Füllung auf den Ravioli verteilen und diese mit Eigelb verschließen.

Die Ravioli in Salzwasser garen, herausnehmen und in "Trüffelnussbutter" schwenken.

### Für die Velouté:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Den Kürbis schälen und ein Viertel dünn schneiden. Den Kürbis in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anrösten. Den Sternanis zerstoßen, den Kreuzkümmel mörsern und beides hinzugeben. Das Zitronengras klopfen und ebenfalls in dem Topf geben. Mit Portwein, Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit dem Thymian bei geschlossenem Deckel garen bis der Kürbis weich ist.

Den Sud abgießen. Die Kürbisstücken vom Zitronengras befreien und pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen.

Etwas Püree zum Sud geben sodass der der Sud leicht abgebunden ist. Mit Sahne, Nussbutter, Misopaste, Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker und steirischem Kürbiskernöl abschmecken.

**Für die Kürbisstifte:**

Den Kürbis halbieren, entkernen und drei große „Stifte“ vom Kürbis zurechtschneiden. Zusammen mit einer gehackten Schalotte in Butter anbraten. Balsamico und Agavendicksaft hinzugeben und leicht karamellisieren lassen.

Mit Salz, Piment d'Espelette und Zimt abschmecken. In eine kleine Schale geben und im Ofen fertig garen.

**Für den Parmesanchip:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben. Kürbiskerne in der Moulinette zerkleinern. Beides vermischen und auf ein Backpapier streuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten goldgelb backen.

**Für die Steinpilze:**

Steinpilze mit einer Pilzbürste putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten. Die Steinpilze mit gehackter Petersilie und Pfeffer abschmecken.

Die getrüffelten Ravioli mit gebratenen Steinpilzen, Zweierlei vom Kürbis und Parmesanchip auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 21. November 2017

# Tomate geest, geräuchert und 'gen Osten'

## Für zwei Personen

### Für das Tomateneis:

|                         |                       |                         |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 300 g passierte Tomate  | 1 TL Tomatenmark      | 150 g Wassermelone      |
| 1 Zitrone, Abrieb, Saft | 120 g griech. Joghurt | 1 TL Agavendicksaft     |
| 3 TL Kokosblütenzucker  | 1 TL weißer Balsamico | 1 EL trockener Weißwein |
| 2 TL Zimtpulver         | 1 EL Gemüsefond       | Salz, Pfeffer           |

### Für einen kleinen Schaum:

|                              |                        |               |
|------------------------------|------------------------|---------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | 1 Knoblauchzehe        | 200 ml Milch  |
| 1 TL weißer Balsamico        | 1 TL Kokosblütenzucker | Salz, Pfeffer |

### Für die geräucherte Tomate:

|                                   |                                    |                               |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 8 rote Kirschtomaten an der Rispe | 8 gelbe Kirschtomaten an der Rispe | 40 g Räuchermehl              |
| 75 g Rucola                       | 1 Mozzarella                       | 1 Zitrone                     |
| 1 EL Kokosblütenzucker            | 1 EL Agavendicksaft                | 1 EL dunkler Balsamico        |
| 1 EL Gemüsefond                   | 1 EL Kräuter-der-Provence          | 3 Zweige Thymian              |
| 3 Zweige Rosmarin                 | 3 Zweige Basilikum                 | $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken |
| 3 EL Olivenöl                     | Salz                               | Pfeffer                       |

### Für den Tomatenhummus:

|                    |                            |                      |
|--------------------|----------------------------|----------------------|
| 8 getr. Öl-Tomaten | 200 g vorgek. Kichererbsen | 1 rote Paprika       |
| 2 rote Chilis      | 1 Knoblauchzehe            | 1 Zitrone, 1 EL Saft |
| 2 TL Tahini        | Salz                       | Pfeffer              |

### Für die Mandelplätzchen:

|                           |                        |                  |
|---------------------------|------------------------|------------------|
| 115 g entöltes Mandelmehl | 60 ml lauwarmes Wasser | 2 TL Kreuzkümmel |
| 2 EL Olivenöl             | 1 TL feines Salz       |                  |

## Für das Tomateneis:

Die Tomaten und die ausgelöste Wassermelone gut mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mascarpone, Weißwein und Balsamico hinzugeben und gut verrühren.

Mit Zitrone, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker abschmecken und in einer Eismaschine etwa 15 Minuten cremig gefrieren lassen.

## Für einen kleinen Schaum:

Den Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Milch mit Basilikum, Knoblauch, Balsamico und Zucker in einer Schüssel mit einem Stabmixer kräftig aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die geräucherte Tomate:

In einem flachen Topf Alufolie auslegen, darauf das Räuchermehl und die Kräuter legen. Den Topf stark erhitzen bis Rauch aufsteigt. Die Hitze auf niedrigste Stufe stellen, die Tomaten mit etwas Olivenöl hineinlegen und 5 Minuten räuchern. Dann zur Seite stellen und bei geschlossenem Deckel stehen lassen.

Den Rucola abrausen und trockenschleudern.

Aus Gemüsefond, Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft und Agavendicksaft eine Vinaigrette anrühren und den Rucola anmachen.

Den Rucola auf den Teller legen darauf den geschnittenen Mozzarella drapieren und mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Tomaten hinzugeben und mit Chili, Kokosblütenzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Tomatenhummus:**

Die Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und in einer Grillpfanne auf der Hautseite gut anrösten. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Kichererbsen, Paprika, Chili und getrocknete Tomaten, Tahini, Zitronensaft, 3 EL Tomatenöl und abgezogenen Knoblauch in einen Standmixer geben zu einer homogenen Masse aufmixen. Das Tomatenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Mandelplätzchen:**

Das Mandelmehl, Wasser, Kreuzkümmel und Salz zu kompakten Teig kneten.

Den Teig teilen und zu dünnen, flachen Plätzchen drücken. Etwa 15 Minuten im Ofen bei 160 Grad backen.

Aus dem Ofen nehmen, mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen.

Die Tomate mal anders auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 12. Juli 2017



# Topfen-Nockerl mit Erdbeer-Ragout und Schokoladen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Topfenockerln:**

|                       |                       |              |
|-----------------------|-----------------------|--------------|
| 250 g Magerquark, 20% | 100 g weiche Butter   | 150 g Zucker |
| 1 Ei                  | 10 g Weichweizengrieß | 25 g Mehl    |
| 2 Bund Basilikum      | 1 Zitrone             | 1 Orange     |
| 80 g Semmelbröseln    | 80 g Panko            |              |

**Für die Schokoladensauce:**

|                    |                           |                          |
|--------------------|---------------------------|--------------------------|
| 100 ml Sahne       | 25 g Zartbitterschokolade | 25 g Vollmilchschokolade |
| 30 ml Orangenlikör | 2 EL flüssiger Honig      |                          |

**Für die Erdbeeren:**

|                   |           |                    |
|-------------------|-----------|--------------------|
| 500 g Erdbeeren   | 1 Zitrone | 2 Zweige Basilikum |
| 200 g Puderzucker |           |                    |

**Für die Topfenockerln:**

Die Flüssigkeit aus dem Magerquark mit Hilfe eines Tuchs gut ausdrücken. Anschließend den Quark mit 40 g geschmolzener Butter, dem Zucker, dem Ei, dem Mehl und dem Grieß vermengen. Menge auf zwei Schüsseln aufteilen. Von der Zitrone und der Orange die Schale abreiben, Früchte halbieren, auspressen und jeweils den Saft auffangen.

1 Bund Basilikum in heißem Wasser blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und pürieren. Basilikumpüree unter die eine Masse heben und mit Zitronenabrieb und Saft abschmecken. Eventuell mit Semmelbröseln binden.

Die andere Masse mit Orangenschalenabrieb sowie 3 EL Orangensaft abschmecken.

Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und diese in siedendem Wasser gar ziehen lassen. Mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Brösel zugeben, goldbraun rösten. Orangen- und Basilikumockerln darin wälzen.

**Für die Schokoladensauce:**

Schokolade fein hacken, Sahne aufkochen und Schokolade darin schmelzen. Mit Orangenlikör und Honig abschmecken.

**Für die Erdbeeren:**

Von der Zitrone Zesten abreiben, dann Zitrone halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Erdbeeren waschen, Strunk herausschneiden. Die Hälfte der Erdbeeren zusammen mit Zesten, Zitronensaft und Puderzucker fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren klein schneiden und mit dem Erdbeerpüree marinieren. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, klein hacken und unterheben.

Zweierlei Topfenockerln mit Erdbeerragout und Schokoladensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 13. September 2017



# Verschiedenes

# Spritz mit Zitronensorbet, viererlei von der Zucchini

## Für zwei Personen

### Für den Cocktail:

300 ml weiße Zitronenlimonade 2 Zitrone 150 g Zucker  
1 Ei, Eiweiß 1 Zweig Minze

### Für den Spritz:

300 ml Prosecco 75 ml Rhabarberlikör

### Für die Zucchini-Bällchen:

1 Zucchini 2 EL Mehl  $\frac{1}{2}$  Zwiebel  
1 Zweig Minze 80 g Schafskäse 1 Ei  
3 EL Semmelbrösel Salz Pfeffer

### Für die Zucchini-Canelloni:

1 Zucchini 4 Scheiben Parmaschinken 100 g Büffelmozzarella  
2 Eier 100 g Mehl 40 g Parmesan  
5 EL Olivenöl Salz Pfeffer

### Für die Zucchini-Taler:

1 Zucchini 4 Scheiben Bacon 2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe

### Für die Zucchini-Röllchen:

1 Zucchini  $\frac{1}{2}$  Zitrone 50 g Schafskäse  
1 Bund Basilikum 30 g Kürbiskerne 20 g Parmesan  
10 EL Olivenöl Salz Pfeffer

### Für den Cocktail:

Die Zitronenlimonade mit Zucker aufkochen. Zitronen auspressen und die Schale in der Zuckerlösung mitkochen. Zitronensaft in die Zuckerlösung geben und erkalten lassen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

Mit einem Minzblatt dekorieren.

### Für den Spritz:

Von dem Sorbet eine Kugel ausstechen und in einem Glas mit Prosecco und Aperol auffüllen.

### Für die Zucchini-Bällchen:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Zucchini raspeln, salzen und in einen Sieb geben. Nach fünf Minuten das ausgetretene Wasser auspressen.

Mehl, gehackte Zwiebel, klein geschnittene Minze, gewürfelter Schafskäse und 1 Ei zu der Masse geben und mit den Händen durchkneten. Falls die Masse zu feucht ist, noch etwas Mehl oder Semmelbrösel zugeben. 10 Minuten ruhen lassen.

Kleine Nocken formen und in der Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Zucchini-Canelloni:

Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Aus Mehl und verquirltem Ei eine Panierstraße bereitstellen. Die Zucchini zunächst in Mehl und dann im Ei panieren. Zucchini erst im Ei, dann im Mehl wenden und in Olivenöl goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Schinken und Büffelmozzarella belegen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Parmesan auf die Röllchen raspeln und kurz unter den Backofengrill geben.

### Für die Zucchini-Taler:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Parisienne- Ausstecher aushöhlen, aber nicht durchstochern. Die Zucchini-Taler salzen und mit Knoblauchöl bestreichen.

In einer heißen Grillpfanne grillen. Mit der Schafkäsecreme füllen. Den Bacon im Ofen backen

und kleine Streifen auf die Creme geben.

**Für die Zucchini-Röllchen:**

Die Basilikumblätter mit Salz in einem Mörser zerkleinern. Kürbiskerne, und Olivenöl dazugeben und mörsern. Parmesan unter die Masse raspeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Zitronensaft zugeben.

Zucchini mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Salzen und ziehen lassen.

Mit dem Pesto bestreichen und mit einem kleinen Stück Schafskäse belegen. Aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Den Spritz mit Zitronensorbet & Viererlei von der Zucchini anrichten und servieren.

Gottfried Mühling am 24. August 2017



# Vorspeisen

# Carpaccio auf Avocado, Tatar mit Mango und Limette

## Für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

|                               |                        |                 |
|-------------------------------|------------------------|-----------------|
| 2 Jakobsmuscheln              | 1 Avocado              | 1 Limette, Saft |
| 2 EL weißer Balsamico         | 1 TL Honig             | 1 EL Gemüsefond |
| $\frac{1}{2}$ TL rosa Pfeffer | 1 EL Limetten-Olivenöl | 2 EL Olivenöl   |
| Salz                          | Pfeffer                |                 |

### Für das Tatar:

|                            |                                 |                                      |
|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 3 Jakobsmuscheln           | 1 Frühlingszwiebel              | 1 rote Chili                         |
| 1 Limette, Saft            | 1 Mango                         | 1 TL Agavendicksaft                  |
| 1 TL Holunderblütensirup   | $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer | $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie |
| 1 $\frac{1}{2}$ EL Arganöl | Salz                            | Pfeffer                              |

### Für die gebratene Muschel:

|                             |            |                  |
|-----------------------------|------------|------------------|
| 2 ausgelöste Jakobsmuscheln | 2 Zitronen | 2 TL Wasabipaste |
| 4 TL Butter                 | Salz       | Pfeffer          |

### Für das Gitter:

60 g Parmesan

## Für das Carpaccio:

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Das Muschelfleisch auf Backpapier legen und mit etwas Olivenöl bestreichen.

Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und grob schneiden. Das Fruchtfleisch mit Limetten-Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Mit einem Stabmixer cremig aufmixen.

Die Jakobsmuscheln mit einem Bunsenbrenner angrillen.

Aus gestoßenem rosa Pfeffer, weißem Balsamico, Gemüsefond, Olivenöl, Honig und Salz eine glatte Vinaigrette anrühren.

Die Jakobsmuschelscheiben auf die Avocadocreme legen und mit der Vinaigrette umträufeln.

## Für das Tatar:

Die Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenweldeln und fein schneiden. Die Mango halbieren, vom Stein schneiden und fein würfeln.

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Muschelfleisch mit Limettensaft, Arganöl, Salz und Pfeffer vermischen und einige Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Tatar mit Frühlingszwiebel, Mango, Chili und Petersilie vermischen.

## Für die gebratene Muschel:

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Die Wasabipaste mit dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel cremig anrühren. Die Jakobsmuschel in einer heißen Pfanne mit 2 TL Butter von beiden Seiten scharf anbraten. Die Muscheln mit Zitronensaft ablöschen. Von der Hitze nehmen und mit 3 TL aufschäumender Butter aromatisieren.

1 TL Butter mit der angerührten Paste und Salz verrühren und kaltstellen.

## Für das Gitter:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben, auf Backpapier zu einem runden Plätzchen streuen und goldbraun im Ofen backen.

Das Dreierlei von der Jakobsmuschel auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 11. Juli 2017



# Garnelen, Jakobsmuscheln, Pilz-Safran-Soße, Lauch

## Für zwei Personen

### Für Garnelen, Muscheln:

|                         |                           |                 |
|-------------------------|---------------------------|-----------------|
| 4 Garnelen              | 4 Jakobsmuscheln          | 2 Schalotten    |
| 150 g weiße Champignons | 1 Zitrone                 | 5 g Safranfäden |
| 150 g Crème-fraîche     | 250 ml trockener Weißwein | 80 g Butter     |
| Salz                    | Pfeffer                   |                 |

### Für die Lauchstreifen:

|                            |          |      |
|----------------------------|----------|------|
| $\frac{1}{2}$ Stange Lauch | Olivenöl | Salz |
|----------------------------|----------|------|

### Für die Knusperstangen:

|                       |        |                          |
|-----------------------|--------|--------------------------|
| 1 Rolle Blätterteig   | 2 Eier | 4 EL schwarzer Sesamsaat |
| 4 EL heller Sesamsaat | Salz   |                          |

### Für die Garnelen, Jakobsmuscheln:

Garnelen und Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln darin unter Wenden ca. 1 Minute kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Garnelen in derselben Pfanne ca. 3 Minuten unter Wenden kräftig anbraten, ebenso herausnehmen und beiseite stellen. Schalotten abziehen, fein würfeln, in die Pfanne geben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Crème Fraîche in die Sauce einrühren, Safran zugeben und ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen. Speisestärke zugeben und gleichmäßig einrühren.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons andünsten. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Champignons mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 5 Minuten köcheln lassen und zur Safran-Sauce geben.

Sauce nochmals kurz aufkochen lassen. Garnelen und Jakobsmuscheln wieder zugeben.

### Für die Lauchstreifen:

Lauch gründlich waschen, die äußeren Blätter abziehen, Wurzel entfernen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauch darin anbraten, ein bisschen Wasser dazugeben, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

### Für die Knusperstangen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig der Länge nach in Streifen schneiden. Eiweiß und Eigelb trennen. Eigelbe verquirlen und mit Salz würzen. Jeweils 2 Blätterteigstreifen zu Spiralen aufdrehen und mit hellen und dunklen Sesamsaat bestreuen. Mit dem übrigen Blätterteig kleine Sterne ausstechen, ebenso bepinseln. Blätterteigstangen und Sterne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Garnelen und Jakobsmuscheln in Champignon-Safran-Sauce mit Lauchstreifen und Knusperstangen auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 01. August 2017

# Kaspress-Knödelsuppe, Bauernbrot mit Paprika-Aufstrich

## Für zwei Personen

|                                |                              |                                 |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <b>Für die Kaspressknödel:</b> | 2 Scheiben Bauchspeck        | 200 g Semmeln vom Vortag        |
| 1 Schalotte                    | 5 EL Butter                  | 1 Ei                            |
| 250 ml Milch                   | 50 g würziger Almkäse        | 50 g würziger Bierkäse          |
| 1 Bund Petersilie              | 1 Muskatnuss                 | Olivenöl, Salz, Pfeffer         |
| <b>Für die Suppe:</b>          | 1 Stange Staudensellerie     | 1 Karotte                       |
| 1 Schalotte                    | 500 ml Rinderfond            |                                 |
| <b>Für das Bauernbrot:</b>     | 4 Scheiben Bauernbrot        | 1 Zehe Knoblauch                |
| <b>Für den Aufstrich:</b>      | $\frac{1}{2}$ rote Paprika   | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch |
| 1 TL Kapern                    | 2 EL Butter                  | 250 ml Sahne                    |
| 100 g Quark                    | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | Salz                            |
| <b>Für die Garnitur:</b>       | 4 Scheiben luftgetrockneter  | Bauchspeck                      |
| 1 Bund Schnittlauch            |                              |                                 |

## Für die Kaspressknödel:

Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen, darin Schalotte andünsten. Speck fein schneiden und zugeben. Mit der Milch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Semmel in Scheiben schneiden und Schalotten-Speck-Mischung über die Semmelwürfel geben, etwas unterheben und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ei und Petersilie zu den Semmeln geben und untermischen. Bierkäse und Almkäse in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Aus dem Teig kleine Knödel formen. In einer Pfanne Öl und restliche Butter erhitzen, darin die Knödel anbraten und mit dem Pfannenwender in eine flachere Form pressen. Auf beiden Seiten langsam goldbraun anbraten.

## Für die Suppe:

Die Karotten schälen und fein schneiden. Sellerie waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Schalottenschale abziehen. Den Fond aufsetzen, Schalottenschale, Karotten und Sellerie dazugeben und ziehen lassen. Schalottenschale herausnehmen.

## Für das Bauernbrot:

Den Knoblauch abziehen. Bauernbrot in einer Pfanne anrösten und noch heiß mit einer Knoblauchzehe einreiben.

## Für den Aufstrich:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Die Butter und Quark in einer Schüssel mischen, salzen, pfeffern und mit dem Paprikapulver vermengen. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln, in kleine Stückchen schneiden. Kapern klein schneiden und mit dem Schnittlauch zu der Mischung geben. Die Sahne unterrühren und cremig mischen. Paprika waschen, trocken tupfen, das Gehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Garnitur:

In einer Pfanne den Speck anbraten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Creme auf die Brotscheiben streichen und mit dem Speck belegen. Die Kaspressknödel in einem Suppenteller mit dem Fond und dem Gemüse übergießen, mit Brot, Speck und Schnittlauch anrichten und servieren.

Andreas Krottendorfer am 18. Juli 2017

# Lachs-Tatar mit Avocadocreme, Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lachs-Tatar:

|                       |                    |                     |
|-----------------------|--------------------|---------------------|
| 400 g Lachsfilet      | 1 rote Chilischote | 4 Radieschen        |
| 1 Schalotte           | 15 g Ingwer        | Stange Zitronengras |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | Sojasauce          | 2 EL Olivenöl       |

### Für die Avocadocreme:

|                    |                       |               |
|--------------------|-----------------------|---------------|
| 2 Avocados         | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 1 Chilischote |
| Piment-d'Espelette | Brunnenkresse         | Shiso-Kresse  |
| essbare Blüten     | Salz                  | Pfeffer       |

### Für die Schwarzbrotchips:

|                       |             |                   |
|-----------------------|-------------|-------------------|
| 4 hauchdünne Scheiben | Schwarzbrot | 2 EL neutrales Öl |
|-----------------------|-------------|-------------------|

### Für den Wildkräutersalat:

|                          |  |                  |
|--------------------------|--|------------------|
| 100 g Wildkräutersalat   | $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft und Abrieb | 2 TL Blütenhonig |
| 4 Stiele Zitronenmelisse | 1 TL Senf                              | 4 EL Olivenöl    |
| Salz                     | Pfeffer                                |                  |

### Für das Lachs-Tatar:

Das Lachsfilet in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Radieschen putzen und Schalotten abziehen, anschließend beides fein hacken und hinzugeben. Chilischote hacken, Ingwer reiben und mit der Zitronengrasstange hinzugeben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Sojasauce, Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen. Gut verrühren, Lachs damit marinieren und zur Seite stellen.

### Für die Avocadocreme:

Die Avocados entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Eine halbe Zitrone auspressen, die halbe Chilischote hacken. Anschließend Avocado mit einigen Spritzern Zitronensaft und der halben Chili pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss zweimal durch ein Haarsieb streichen. Zum Anrichten in den Spritzbeutel füllen.

### Für die Schwarzbrotchips:

Schwarzbrotchips in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten ausbacken. In kleine Chips zerbrechen.

### Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und trocken schleudern. Zitrone abspülen, trocknen und abreiben. Anschließend Saft auspressen. Für die Vinaigrette Saft und Abrieb mit Honig, Zitronenmelisse, Senf und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Salat geben.

Lachstatar mit Avocadocreme und Schwarzbrotchip auf Tellern anrichten. Dazu den Wildkräutersalat geben, alles mit Brunnenkresse, Shiso-Kresse und essbaren Blüten garnieren, anschließend servieren.

Moritz Laux am 29. August 2017

# Riesen-Garnelen mit Belugalinsen, Safran-Limetten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Riesengarnelen:**

|                  |             |                    |
|------------------|-------------|--------------------|
| 6 Riesengarnelen | 2 EL Butter | 2 Stiele Koriander |
| Olivenöl         | Salz        | Pfeffer            |

**Für die Sauce:**

|                            |                                 |                  |
|----------------------------|---------------------------------|------------------|
| 1 Limette                  | 2 kleine Schalotten             | 1 EL Butter      |
| 100 ml Sahne               | 1 EL Crème Fraîche              | 2 cl Noilly Prat |
| 100 ml trockener Weißwein  | 100 ml Hühnerfond               | 4 g Safranfäden  |
| 2 Stiele glatte Petersilie | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | 1 Prise Zucker   |
| Salz                       | Cayennepfeffer                  |                  |

**Für die Linsen:**

|                             |                           |                            |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 150 g schwarze Belugalinsen | 1 cm frische Ingwerknolle | 2 bunte Chilischoten, mild |
| 1 Chilischote scharf        | 2 kleine Schalotten       | 1 Knoblauchzehe            |
| 150 ml Gemüsefond           | 2 EL Sesamöl              | 1 EL Olivenöl              |
| 1 Stängel Zitronengras      | 2 Limettenblätter         | 1 Lorbeerblatt             |
| 1 TL Currypulver            | Salz                      | Pfeffer                    |

**Für die Garnitur:**

|                               |                 |          |
|-------------------------------|-----------------|----------|
| 1 Rispe kleine Strauchtomaten | 1 Knoblauchzehe | Olivenöl |
| 1 EL Zucker                   | Salz            | Pfeffer  |

**Für die Riesengarnelen:** Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin unter Wenden ca. 3-4 Minuten kräftig anbraten. Butter und Koriander zugeben.

**Für die Sauce:** Schalotten abziehen und in feine Scheiben schneiden. In der Butter glasig dünsten und mit Noilly Prat ablöschen. Mit Weißwein und Geflügelfond auffüllen und auf ein Drittel Flüssigkeit einkochen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sauce durch ein Sieb gießen, danach die Sahne und den Safran zugeben und wieder auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Crème Fraîche einrühren und mit dem Zauberstab aufschäumen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, fein hacken, bzw. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zum garnieren beiseitelegen.

**Für die Linsen:** Die Linsen in Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest kochen. Abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Etwas abkühlen lassen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken.

Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Dann Knoblauch, Ingwer und Chili in Oliven- und Sesamöl anschwitzen, Linsen dazugeben, Zitronengras halbieren und mit dem Messerrücken andrücken. Mit den Limettenblättern und dem Lorbeerblatt zu den Linsen geben. Den Gemüsefond angießen und mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Vor dem Servieren Zitronengras, Limettenblätter und Lorbeer entfernen und eventuell nochmals abschmecken.

**Für die Garnitur:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Knoblauch abziehen und andrücken. Tomaten in einer mit Olivenöl gefettete Auflaufform auslegen, mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen. Im Ofen 10 Minuten auf mittlerer Schiene garen.

Riesengarnelen mit Belugalinsen und Safran-Limetten-Sauce auf Tellern anrichten, mit Tomaten garnieren und servieren.

Elisabeth Trentin am 26. September 2017





**Wild**

# Hirsch-Filet, Amaranth-Walnuss-Topping, Pfifferlinge

## Für zwei Personen

### Für das Hirschfilet:

|                     |                        |                   |
|---------------------|------------------------|-------------------|
| 1 Hirschfilet 300 g | Ingwerknolle, ca. 2 cm | 1 Vanilleschote   |
| 2 Zweige Rosmarin   | 1 EL Wacholderbeeren   | Murray River Salz |
| 2 EL Rapsöl         | 3 EL Butter            | Pfeffer           |

### Für die Sauce:

|                         |                             |                 |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1 EL Preiselbeergelee   | 1 EL dunkler Balsamicoessig | 1 EL Sojasauce  |
| 60 ml trockener Rotwein | 40 ml Portwein              | 120 ml Wildfond |
| 1 TL Piment-d'Espelette | 40 g kalte Butter           | Salz, Pfeffer   |

### Für die Creme:

|                          |                        |                           |
|--------------------------|------------------------|---------------------------|
| 1 kleine Knollensellerie | 1 Apfel (Granny Smith) | 100 g Butter              |
| 50 ml Sahne              | 30 ml Weißwein         | Muskatnuss, Salz, Pfeffer |

### Für die Pfifferlinge:

|                            |                             |             |
|----------------------------|-----------------------------|-------------|
| 300 g frische Pfifferlinge | 6 Stängel glatte Petersilie | 3 EL Butter |
| 1 EL Olivenöl              | Salz                        | Pfeffer     |

### Für das Topping:

|                             |             |                   |
|-----------------------------|-------------|-------------------|
| 6 EL gepuffter Bio-Amaranth | 1 EL Panko  | 50 g Walnusskerne |
| 2 Stängel glatte Petersilie | 1 EL Butter | Salz, Pfeffer     |

### Für das Hirschfilet:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Rosmarin abrausen, trockenwedeln. Ingwer schälen und fein hacken. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und parieren. Eine Pfanne mit 2 EL Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gitterrost im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen lassen. Anschließend herausnehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Dann Butter in derselben Pfanne wie vorhin schmelzen, Rosmarin, Wacholder, Vanillemark und Ingwer zugeben. Das Fleisch in die Pfanne geben und kurz darin schwenken. Bratensatz für die Rotweinsauce aufbewahren.

### Für die Sauce:

Den Bratensatz in der Pfanne von dem Fleisch mit Rot- und Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Wildfond auffüllen und das Preiselbeergelee einrühren. Für weitere 10-15 Minuten einkochen lassen und mit Sojasauce und Balsamico abschmecken. Die Sauce durch ein feines Sieb in eine Stielkasserolle abpassieren, erneut aufkochen und stückchenweise mit eiskalter Butter abbinden. Mit einer Messerspitze Piment d'Espelette leicht pikant würzen.

### Für die Creme:

Den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf 75 g Butter zum Schäumen bringen, den Sellerie hinzufügen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze im eigenen Saft garen lassen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Leicht salzen. Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Nach 15 Minuten 50 g fein gewürfelten Granny-Smith Apfel hinzufügen und für weitere 5 Minuten garen. Anschließend im Hochleistungsmixer fein pürieren und zur Bindung die restlichen 25 g kalte Butter, sowie 50 ml Sahne untermixen. Die Creme durch ein feines Sieb streichen und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

### Für die Pfifferlinge:

Die Pfifferlinge putzen, waschen und in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten. Die Petersilie waschen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Wenn die Pfifferlinge Farbe angenommen haben, Butter und die gehackte Petersilie hinzufügen. Herdplatte ausschalten und die Pilze in der schäumenden Butter aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**Für das Topping:**

Die Walnüsse hacken und zusammen mit dem Amaranth und dem Pankomehl in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier entfetten. Die Petersilie waschen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit der Amaranth-Walnuss-Panko-Mischung vermengen und in einer flachen ofenfesten Form ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen warmhalten.

**Anrichten:**

Zum Anrichten die Selleriecreme zur Hälfte in einen Spritzbeutel füllen. Von der anderen Hälfte mit einem Pinsel einen Esslöffel mittig über den Teller verstreichen. Kleine Medallions aus dem Hirschfilet ausschneiden, mit der Rotweinsauce auf der Bratseite lackieren, in die Topping-Mischung tunken und auf dem Streifen aufsetzen. Mit Murray River Fingersalz leicht bestreuen. Die Pfifferlinge locker auf dem Streifen verteilen. Die Sauce dezent um das Hirschfilet angießen und passend um den Streifen leichte Tupfer der Selleriecreme drapieren.

Hirschfilet mit Amaranth-Walnuss-Topping, Pfifferlingen, Selleriecreme und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Laux am 01. November 2017

# Hirschkalb-Rücken, Walnuss-Kruste, Rosenkohl-Stampf

## Für zwei Personen

### Für den Hirschkalbsrücken:

350 g Hirschkalbrücken Öl Salz, Pfeffer

### Für die Walnusskruste:

50 g Butter (warm) 1 Ei 40 g Walnusskerne  
30 g Semmelbrösel 1 TL Honig 1 Zweig Thymian  
1 Msp. Zimt Salz Pfeffer

### Für den Rosenkohl-Stampf:

400 g Rosenkohl 1 Schalotte 4 Frühstückspeckscheiben  
50 g Butter 150 ml Sahne Muskatnuss  
Salz Pfeffer

### Für das Chutney:

1 Birne (Williams) 50 g gegarte Maronen 1 EL Brauner Zucker  
1 EL Ahornsirup

### Für die Portweinjus:

$\frac{1}{4}$  Knollensellerie 1 Karotte 2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen 1 EL kalte Butter  $\frac{1}{2}$  EL dunkler Balsamicoessig  
200 ml Portwein 150 ml Wildfond 1 EL Tomatenmark  
1 Zweig Rosmarin 1 Zweig Thymian  $\frac{1}{2}$  EL Brauner Zucker  
Salz Pfeffer

### Für den Hirschkalbsrücken:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Den Hirschkalbsrücken waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und den Hirschkalbsrücken von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf den Gitterrost in den Ofen legen und ca. 25 Minuten darin garen.

### Für die Walnusskruste:

In der Zwischenzeit die Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Das Ei trennen und das Eigelb nach und nach unter die Butter rühren. Die Walnüsse mit einem Nudelholz zerkleinern und mit den Semmelbröseln unter die Butter heben. Den Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Masse für die Kruste mit Honig, Thymian, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit der Krustenmasse 10 Minuten vor Ende der Garzeit belegen. Ofen auf Grillfunktion stellen und weitere ca. 10 Minuten gratinieren.

### Für den Rosenkohl-Stampf:

Den Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter beiseitelegen. Den Rosenkohl am Strunk mit einem Kreuzschnitt einschneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Den Rosenkohl rausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Den Speck ebenfalls klein schneiden und mit den Schalotten in 3 EL Butter andünsten. Den Rosenkohl dazugeben, kurz dünsten und mit 50 ml Sahne aufgießen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Übrige Sahne schlagen und kurz vor dem Servieren unter den Rosenkohlstampf heben. Übrige Butter in einer Pfanne zerlassen und die einzelnen Rosenkohlblätter darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Anrichten auf den Rosenkohlstampf geben.

### Für das Chutney:

Die Birne schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Braunen Zucker karamellisieren lassen, 1 EL Wasser und Birnen zugeben und mit Ahornsirup aufgießen. Maronen grob zerkleinern und ebenso zugeben. Chutney ca. 10 Minuten schmoren lassen. .

**Für die Portweinjus:**

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Karotten und den Sellerie schälen, ebenso klein schneiden und mit den Schalotten in einem Topf mit Butter leicht anschwitzen. Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und mit dem Knoblauch und dem Tomatenmark dazugeben. Anschließend den Zucker darüberstreuen. Alles mit Balsamico und Portwein ablöschen. Mit Fond auffüllen und für 20 Minuten reduzieren lassen. Die Jus durch ein Sieb geben und mit kalter Butter montieren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hirschkalbsrücken mit Walnusskruste, Rosenkohl-Stampf, Birnen- Maronen-Chutney und Portweinjus auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Jansen am 01. November 2017

# Kaninchen mit Thaispargel-Rucola-Salat, Kartoffel-Stroh

## Für zwei Personen

### Für das Kaninchen:

|                          |                          |             |
|--------------------------|--------------------------|-------------|
| 4 Kaninchenfilets à 45 g | 2 Scheiben Parmaschinken | 50 g Butter |
| 2 Zweige Salbei          | 3 Zweige Rosmarin        | Olivenöl    |
| Salz                     | Pfeffer                  |             |

### Für den Salat:

|                   |                          |                   |
|-------------------|--------------------------|-------------------|
| 100 g Thaispargel | 100 g Rucola             | 100 g Champignons |
| 1 Schalotte       | 2 EL dunkler Balsamico   | 1 EL Gemüsefond   |
| 1 TL Waldhoning   | 4 Zweige Zitronenmelisse | 3 EL Olivenöl     |
| Salz              | Pfeffer                  |                   |

### Für das Kartoffelstroh:

|                     |                              |      |
|---------------------|------------------------------|------|
| 2 festk. Kartoffeln | $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver | Salz |
|---------------------|------------------------------|------|

### Für die Kalbsjus:

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| 300 ml Kalbsfond | 50 ml Sahne | 1 EL Butter |
| Salz             | Pfeffer     |             |

### Für das Kaninchen:

Das Kaninchen waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Kaninchenfilets mit dem Parmaschinken ummanteln und in einer heißen Pfanne mit Öl knusprig anbraten. Salbei und Rosmarin in aufgeschäumter Butter erhitzen und die Filets mit der Aromabutter glasieren.

### Für den Salat:

Den Spargel schälen und die Champignons putzen. Beides in dickere Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln.

Champignons mit dem Spargel in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Etwas Olivenöl und Schalotte hinzufügen und 2 Minute mitrösten.

Aus Balsamico, Gemüsefond, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit Rucola und der Vinaigrette vermengen.

### Für das Kartoffelstroh:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider fein ausschneiden. Die Kartoffelstreifen in der Fritteuse etwa 3 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Mit Salz und Chili würzen.

### Für die Kalbsjus:

Den Kalbsfond ca. 10 Minuten reduzieren lassen. Sahne angießen und bei niedriger Temperatur weiter köcheln lassen.

Mit einem Stabmixer und eiskalter Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kaninchen mit lauwarmem Thaispargel-Rucola-Salat und Kartoffelstroh auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 13. Juli 2017

# Reh-Filet, Leber in Wildjus mit Pilzen, Confit und Chip

## Für zwei Personen

### Für das Filet:

|                    |                |                                   |
|--------------------|----------------|-----------------------------------|
| 1 Rehfilet à 250 g | 1 EL Butter    | 1 Zweig Rosmarin                  |
| 1 Zweig Thymian    | 2 ganze Nelken | $\frac{1}{2}$ TL Wachholderbeeren |
| Meersalz           | Pfeffer        |                                   |

### Für die Leber:

|                        |               |               |
|------------------------|---------------|---------------|
| $\frac{1}{2}$ Rehleber | 1 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |
|------------------------|---------------|---------------|

### Für die Pfifferlinge:

|                           |                          |             |
|---------------------------|--------------------------|-------------|
| 1 Scheibe Serranoschinken | 50 g kleine Pfifferlinge | 1 Schalotte |
| Salz                      | Pfeffer                  |             |

### Für die Wildjus:

|   |                          |                                   |
|---|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 Schalotte                             | 1 Zehe Knoblauch         | 1 TL Tomatenmark                  |
| 1 EL Butter                             | 50 ml Bitterorangenlikör | 100 ml Rotwein                    |
| 300 ml Wildfond                         | 1 EL dunkler Balsamico   | 1 Zweig Thymian                   |
| Mehlbutter                              | 3 ganze Nelken           | $\frac{1}{2}$ TL Wachholderbeeren |
| $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner | 2 Lorbeerblätter         | Salz                              |

### Für das Schalotten-Confit:

|                           |                |                         |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
| 100 g Schalotten          | 50 ml Olivenöl | 100 g getr. Cranberries |
| 30 ml Portwein            | 1 EL Balsamico | 1 Zweig Thymian         |
| 1 Prise Kokosblütenzucker | Salz           | Pfeffer                 |

### Für den Pastinaken-Chip:

|             |                |                     |
|-------------|----------------|---------------------|
| 1 Pastinake | Sonnenblumenöl | 1 Prise Chilipulver |
| Salz        |                |                     |

### Zum Anrichten:

3 Zweige Schnittlauch

### Für das Filet:

Den Ofen auf 110 Grad Heißluft vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Das Filet abwaschen, trocken tupfen und mit Rosmarin, Thymian, Nelken, Wacholderbeeren und schwarzem Pfeffer in einen Vakuumbbeutel geben und für ca. 20 Minuten garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten kurz anbraten.

Aufschneiden und Meersalz auf die Schnittfläche geben.

### Für die Leber:

Die Leber in dickere Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten sehr kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Pfifferlinge:

Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Die Schalotte abziehen. Den Schinken und die Schalotte würfeln und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Wildjus:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben. Mit Grand Manier, Rotwein und Wildfond ablöschen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Das Lorbeerblatt, Nelken, Wacholderbeeren, schwarze Pfefferkörner und den Thymian dazugeben und alles reduzieren lassen. Mit Mehl und Butter abbinden. Mit Salz und Balsamico abschmecken.

### Für das Schalotten-Confit:

Die Schalotten abziehen, klein hacken und mit Kokosblütenzucker in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Thymian abrausen und trocken wedeln. Mit Portwein ablöschen, Cranberries, Balsamico und Thymian dazugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Pastinaken-Chip:**

Die Pastinake von den Enden befreien und in feine Scheiben hobeln. Sonnenblumenöl in einer Fritteuse erhitzen und die Scheiben darin ausbacken. Die Scheiben aus dem heißen Fett nehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Chili und Salz bestreuen.

**Zum Anrichten:**

Zweierlei vom Reh: Filet und Leber in Wildjus mit Pfifferlingen in Wildjus mit Schalotten-Confit und Pastinaken-Chip auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Lena Ringwald am 26. Oktober 2017

## Reh-Medaillons, Pilzrahm, Preiselbeer-Chutney, Gremolata

### Für zwei Personen

#### Für das Fleisch:

|                         |                             |                |
|-------------------------|-----------------------------|----------------|
| 4 Rehmedaillons, à 60 g | 4 Wacholderbeeren           | 1 Thymianzweig |
| 1 TL Pimentkörner       | 1 EL schwarze Pfefferkörner | 1 Orange       |
| 100 g Butter            | Öl                          | Salz           |

#### Für das Chutney:

|                             |                   |                      |
|-----------------------------|-------------------|----------------------|
| 200 g frische Preiselbeeren | 1 Limette         | 1 Orangen            |
| 1 große Bananenschalotte    | 50 g Walnusskerne | 100 g brauner Zucker |
| 10 g Ingwerknolle           | 1 TL Senfkörner   | 50 ml roter Portwein |
| 50 ml Rotwein               | 30 g Butter       | Salz, Pfeffer        |

#### Für die Gremolata:

|                   |                        |               |
|-------------------|------------------------|---------------|
| 2 Bund Petersilie | 3 Knoblauchzehen       | 100 g Butter  |
| 75 g Panko        | 20 g gemahlene Mandeln | 1 Zitrone     |
| 1 TL Zucker       | Olivenöl               | Salz, Pfeffer |

#### Für den Pilzrahm:

|                                 |                     |                        |
|---------------------------------|---------------------|------------------------|
| 200 g braune kleine Champignons | 2 Schalotten        | 20 g getrocknete Pilze |
| 100 ml Wildfond                 | 100 ml Crème Double | 100 ml Weißwein        |
| 1 EL Speisestärke               | 1 Zweig Thymian     | 1 TL Tomatenmark       |
| 1 Msp. Edelsüßpaprika           | 1 TL Zucker         | Salz, Pfeffer          |

#### Für die Chips:

|                      |             |      |
|----------------------|-------------|------|
| 2 Petersilienwurzeln | Fritteuseöl | Salz |
|----------------------|-------------|------|

#### Für das Fleisch:

Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen. Rehmedaillons mit Salz würzen. In ca. 1 TL Öl in einer heißen Pfanne kräftig anbraten. Herausnehmen und auf den Gitterrost im Ofen legen und ca. 25 Minuten weiter garen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben. Dann Orangen halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Aus der Butter in einer Pfanne Nussbutter herstellen. Eventuell entstandene Molke abschöpfen. Wacholderbeeren, schwarze Pfefferkörner und Piment in einem Mörser zerstoßen und mit etwas Orangensaft und Abrieb in die Nussbutter geben. Reh kurz vor dem Servieren in der aromatisierten Nussbutter schwenken.

#### Für das Chutney:

Schalotte abziehen, klein schneiden und in der Butter glasig anschwitzen, braunen Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Preiselbeeren in das Karamell geben. Ca. 1 TL Orangen und Limettenschalenabrieb abreiben, dann Früchte halbieren und den Saft von je einer Hälfte auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Preiselbeeren mit Portwein, Rotwein und Orangensaft aufgießen und das Chutney ca. 10 Minuten einkochen lassen. Limetten- und Orangenzenen der Limette und Orange, geriebenen Ingwer, Senfkörnern zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals einreduzieren lassen. Walnüsse hacken, in einer Pfanne anrösten und kurz vor dem Servieren unter das Chutney heben.

#### Für die Gremolata:

Petersilie in heißem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Knoblauch abziehen, dann in reichlich Butter anschwitzen, Panko und gemahlene Mandeln mit in die Pfanne geben und anrösten, bis die Brösel eine goldbraune Farbe annehmen, mit Salz abschmecken. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben, dann Zitrone halbieren und ca. 1 TL Zitronensaft auspressen. Blanchierte Petersilie abgießen, abtropfen lassen und mit der Bröselmischung, sowie Zitronensaft und Abrieb, 1 TL Olivenöl in eine Moulinette geben und mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für den Pilzrahm:**

Getrocknete Pilze in 50 ml heißem Wasser einweichen. Schalotten abziehen und klein schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Kleine braune Champignons putzen und anschließend in Butter anschwitzen. Herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne Schalotten anschwitzen mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Eingeweichte Pilze abgießen, fein hacken und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Schalotten geben. Ca. 3 Minuten anbraten. Stärke mit 1 EL Wasser glattrühren, mit dem Weißwein zugießen und weitere ca. 10 Minuten einkochen lassen. Fond und Crème Double unterrühren. Thymianzweig zugeben und mitkochen. Champignons wieder zugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Chips:**

Von der Petersilienwurzel mit einem Sparschäler dünne Scheiben abschälen. In heißem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Trocken tupfen und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Rehmedaillons mit Pilzrahm, Preiselbeer-Chutney, Gremolata und Petersilienwurzel-Chips auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 01. November 2017



# Reh-Ragout mit Pilzen, Johannisbeeren, Schaum, Knöpfe

## Für zwei Personen

### Für das Ragout:

|                                    |                       |                  |
|------------------------------------|-----------------------|------------------|
| Rehfilet am Stück, à 350 g         | 100 g Pfifferlinge    | 100 g Steinpilze |
| 100 g Kräuterseitlinge             | 1 EL Butter           | 125 ml Sahne     |
| 200 ml Wildfond                    | 20 ml Cognac          | 3 EL Öl          |
| 1 TL Speisestärke                  | 2 Lorbeerblätter      | 1 TL Pilzpulver  |
| $\frac{1}{2}$ TL getr. Liebstöckel | 1 Msp. Cayennepfeffer | Salz, Pfeffer    |

### Für die Knöpfe:

|                           |                     |                 |
|---------------------------|---------------------|-----------------|
| 3 Eier                    | 2 EL Butter         | 2 EL Haselnüsse |
| 3 EL doppelgriffiges Mehl | 2 Stiele Petersilie | 1 EL Öl         |
| Salz                      |                     |                 |

### Für den Schaum:

|              |                    |                          |
|--------------|--------------------|--------------------------|
| 100 ml Milch | 1 EL Portwein      | 1 Msp. schwarzer Pfeffer |
| 1 Msp. Kumin | 1 Msp. Kreuzkümmel |                          |

### Für die Johannisbeeren:

|                             |                               |                     |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 2 EL eingel. Johannisbeeren | 100 g schwarze Johannisbeeren | 100 ml Holundersaft |
| 2 EL brauner Zucker         | 1 Orange                      |                     |

### Für das Ragout:

Die Pilze verlesen, putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Bratensatz mit Cognac ablöschen und Wildfond, Lorbeerblätter, getrockneten Liebstöckel und Pilzpulver dazugeben. Die Sahne zugießen und für etwa 10 Minuten köcheln lassen, um die Sauce anzudicken, eventuell Speisestärke mit Wasser anrühren und zugeben. Kurz vor dem Anrichten die gebratenen Pilze und das Fleisch wieder in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

### Für die Knöpfe:

Das Mehl, die Eier und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten, bis er Blasen wirft. Den Teig mit einem Spätzlehobel in einen Topf mit kochendem Salzwasser hobeln. Kurz aufkochen lassen, mit einem Sieb aus dem Wasser holen und abtropfen lassen. Knöpfe mit einem EL Öl vermengen. Haselnüsse grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Nüsse in einer Pfanne in Butter anbraten. Die Knöpfe zugeben. Mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

### Für den Schaum:

Gewürze mischen, in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Milch in einem Topf erwärmen, Portwein und geröstete Gewürze zugeben. Mit einem Milchaufschäumer schäumen und zum Anrichten kleckweise auf dem Fleisch anrichten.

### Für die Johannisbeeren:

Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Saft ablöschen, Johannisbeeren zugeben. Alles ca. 10 Minuten schmoren lassen. Ca. 1 TL Orangenabrieb abreiben und unterrühren. Reh-Ragout mit Pilzen, eingekochten Johannisbeeren, Gewürz-Schaum und Haselnuss-Knöpfe auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Trentin am 01. November 2017

# Safran-Tagliatelle, Reh-Filet, Pilz-Soße, Tomaten-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Tagliatelle:**

|               |               |                    |
|---------------|---------------|--------------------|
| 2 Eier        | 2 EL Olivenöl | 200 g glattes Mehl |
| 6 Safranfäden | Salz          |                    |

**Für das Rehfilet:**

|                    |                         |                           |
|--------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 Rehfilet à 250 g | 1 Zehe Knoblauch        | 2 EL Butter               |
| 3 EL Balsamico     | 50 ml trockener Rotwein | 50 ml Likörwein (Madeira) |
| 1 Zweig Rosmarin   | 3 Zweige Thymian        | Öl, Salz, Pfeffer         |

**Für die Steinpilz-Sauce:**

|                                      |                       |                  |
|--------------------------------------|-----------------------|------------------|
| 200 g kleine frische Steinpilze      | 2 Schalotten          | 1 Zehe Knoblauch |
| 100 ml Sahne                         | 50 ml weißer Portwein | Olivenöl         |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | Salz                  | Pfeffer          |

**Für den Tomaten-Salat:**

|                       |                              |               |
|-----------------------|------------------------------|---------------|
| 200 g Cocktailtomaten | 1 Zitrone                    | 1 Schalotte   |
| 100 ml Olivenöl       | $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | Salz, Pfeffer |

**Für die Tagliatelle:**

Wasser in einem Topf aufsetzen. Den Safran darin einweichen. Das Mehl mit den Eiern, einer Prise Salz und Olivenöl zu einem glatten Teig vermengen, den Safran mit dem Wasser dazugeben, durchkneten und ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen, durch eine Nudelmaschine geben und in Tagliatelle schneiden. Nudeln in zwei Portionen aufteilen.

**Für das Rehfilet:**

Das Filet salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken wedeln. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf mit dem Rosmarin, Thymian und Knoblauch anbraten, herausnehmen und warm stellen. Mit Rotwein und Madeira ablöschen und reduzieren lassen. Die Sauce abseihen und mit kalter Butter montieren.

**Für die Steinpilz-Sauce:**

Die Steinpilze putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit den Schalotten und dem Knoblauch in Olivenöl braten. Mit einem Schuss Portwein ablöschen und mit Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie unterrühren.

**Für den Tomaten-Salat:**

Die Tomaten abbrausen, trocken tupfen und vierteln. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Die Schalotte abziehen und fein schneiden, den Basilikum zupfen und gemeinsam mit dem Olivenöl und ein paar Spritzern Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine kleine Schüssel geben. Mit den gelben Tomaten vermengen. Die Hälfte der Steinpilzsauce über einen Teil der Nudeln geben. Die roten Tomaten halbieren und anbraten. Anschließend zu der restlichen Steinpilz-Sauce geben und zusammen über den anderen Teil der Nudeln verteilen.

Safran Tagliatelle mit Rehfiletstreifen, Steinpilz-Sauce und Tomaten-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Krottendorfer am 25. Oktober 2017

# Wachtel mit Steckrübe, -Haut und Chip, -Ei auf Brot

## Für zwei Personen

### Für Salat und Chip:

|                          |                     |                             |
|--------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 70 g Wildkräuter         | 2 Stück Wachtelhaut | 3 Stangen Frühlingszwiebeln |
| 1 EL geschälte Pistazien | 1 Grapefruit        | 1 TL Honig                  |
| 1 EL Olivenöl            | 1 EL Gemüsefond     | Salz, Pfeffer               |

### Für den Brotchip:

|                          |                 |                          |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| 2 Scheiben Sauerteigbrot | 2 Wachteleier   | 1 Ei                     |
| 150 ml neutrales Öl      | 1 Knoblauchzehe | 1 TL mittelscharfer Senf |
| $\frac{1}{4}$ TL Zucker  | 100 g Butter    | Salz, Pfeffer            |

### Für das Steckrübenpüree:

|                  |             |                           |
|------------------|-------------|---------------------------|
| 150 g Steckrübe  | 1 Schalotte | 2 TL Stärke               |
| 2 Eier, (Eigelb) | 1 TL Butter | Pflanzenöl, Salz, Pfeffer |

### Für die Wachtel:

|           |                   |             |
|-----------|-------------------|-------------|
| 1 Wachtel | 100 g Räuchermehl | 2 EL Butter |
| Salz      | Pfeffer           |             |

### Für die Baharat-Sabayon:

|   |                          |                  |
|---|--------------------------|------------------|
| $\frac{1}{2}$ TL Baharat-Gewürzmischung | 25 ml trockener Weißwein | 25 ml Gemüsefond |
| 75 ml Milch                             | 1 TL Honig               | 2 Eier, (Eigelb) |
| 2 TL Butter                             | Salz                     | Pfeffer          |

### Für die Garnitur:

|                       |            |             |
|-----------------------|------------|-------------|
| 50 g gepuffter Quinoa | Pflanzenöl | Chili, Salz |
|-----------------------|------------|-------------|

## Für Salat und Chip:

Die Wildkräuter leicht abbrausen und trocknen. Die Grapefruit schälen und filetieren. Die Frühlingszwiebeln vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Wachtelhaut in einer Pfanne ohne Öl mit Backpapier bedecken, beschweren und kross ausbacken.

Aus Frühlingszwiebeln, Honig, Olivenöl, Gemüsefond, Salz und Pfeffer eine cremige Salatsauce anrühren.

Die Wildkräuter mit Grapefruits und Pistazien vermengen und mit der Marinade beträufeln.

## Für den Brotchip:

Das Sauerteigbrot mit einem Anrichter rund ausstechen.

Das Ei mit abgezogenem Knoblauch und Senf in ein hohes Gefäß geben, mit dem Öl bedecken und mit dem Stabmixer von unten nach oben langsam zu einer cremigen Mayonnaise aufmixen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in einer Pfanne mit 1 EL Butter und etwas Zucker von beiden Seiten hellbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Das Wachtelei in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten und rund ausstechen.

## Für das Steckrübenpüree:

Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Die Steckrübe schälen, von den Enden befreien und in einem Topf mit Öl anbraten. 50 ml Wasser angießen und etwa 10 Minuten aufkochen.

Das Püree abkühlen lassen und mit Stärke, Butter und Eigelb binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Wachtel:

Die Wachtel waschen, trockentupfen, die Brüste auslösen und die Haut abziehen.

Einen Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und Räucherspäne darauf streuen. Die Wachtelbrust auf einen geölten Gareinsatz geben und den Bräter mit dem Deckel verschließen. Auf höchster

Stufe die Späne zum Glimmen bringen.

Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und den Fisch ca. 7 Minuten im lauwarmen Rauch räuchern.

Die Wachtelbrust in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kurz nachbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Baharat-Sabayon:**

Die Eier trennen. Weißwein, Gemüsefond, Milch, Honig und Eigelb in einer Schüssel kräftig miteinander verquirlen. Die Masse in einem Anschlagkessel über einem Wasserbad cremig aufschlagen und mit reichlich Baharat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit zimmerwarmer Butter und einem Stabmixer cremig aufmontieren.

**Für die Garnitur:**

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Quinoa darin frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen und mit Chili und Salz abschmecken. Das Dreierlei von der Wachtel auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 22. November 2017

# Wachtel-Brust, Hähnchen-Leber, Toast, Soße, Wachtel-Eier

## Für zwei Personen

### Für die Wachtelbrust:

|                         |                 |                |
|-------------------------|-----------------|----------------|
| 2 Wachtelbrüste à 40 g  | 2 Zweige Salbei | Sonnenblumenöl |
| 1 TL Piment-d'Espelette | Salz            | Pfeffer        |

### Für die Hähnchenleber:

|                     |             |               |
|---------------------|-------------|---------------|
| 200 g Hähnchenleber | 5 cl Cognac | 1 TL Meersalz |
|---------------------|-------------|---------------|

Pfeffer

### Für das Toast:

2 Scheiben weißes Toastbrot

### Für die Sauce:

|                    |                |               |
|--------------------|----------------|---------------|
| 1 Schalotte        | 40 g Rosinen   | 50 g Butter   |
| 50 ml Geflügelfond | 100 ml Rotwein | 6 cl Portwein |
| Salz               | Pfeffer        |               |

### Für die Wachteleier:

|               |        |                |
|---------------|--------|----------------|
| 6 Wachteleier | Kresse | Sonnenblumenöl |
|---------------|--------|----------------|

### Für die Kartoffel-Chips:

|                        |                |      |
|------------------------|----------------|------|
| 1 große lila Kartoffel | Sonnenblumenöl | Salz |
|------------------------|----------------|------|

### Für die Dekoration:

|             |           |                     |
|-------------|-----------|---------------------|
| 1 Apfel     | 1 Zitrone | 6 grüne Weintrauben |
| 20 g Butter |           |                     |

### Für die Wachtelbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Wachtelbrüste waschen, trocken tupfen und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wachtelbrüste mit dem Salbei für 2 Minuten anbraten. Wachtelbrüste herausnehmen und im Backofen warm stellen.

### Für die Hähnchenleber:

Die Hähnchenleber waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne anbraten. Den Cognac dazugeben und die Leber flambieren. Die flambierte Leber mit einer Gabel zerdrücken, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und auf das Toast streichen.

### Für das Toast:

Das Toastbrot in einer Pfanne von beiden Seiten rösten.

### Für die Sauce:

Die Rosinen in kaltem Wasser einweichen. Die Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Den Rotwein und den Portwein dazugeben und reduzieren lassen. Den Geflügelfond dazugeben und köcheln lassen. Butter und Rosinen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Wachteleier:** Die Wachteleier in einer Pfanne braten und mit einer Ring-Form ausstechen. Mit etwas Kresse anrichten.

### Für die Kartoffel-Chips:

Die Kartoffel schälen, in 1 mm dicke Scheiben schneiden, gründlich waschen und auf einem Tuch trocken tupfen. Die Kartoffelscheiben in der Fritteuse bei 180 Grad für 3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffel-Chips ein zweites Mal für ca. 3 Minuten frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen.

### Für die Dekoration:

Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter

in einer Pfanne erhitzen, den Apfel darin anbraten und auf das Toast mit der Hähnchenleber geben.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Aus dem Rest des Apfels Würfel (1,5 x 1,5 cm) schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Trauben waschen, trocken tupfen, abziehen und abwechselnd Apfel und Trauben auf einen Spieß stecken.

Toast 2.0: Wachtelbrust und Hähnchenleber auf Toast mit Rotwein- Trauben-Sauce, Wachteleiern und lila Kartoffel-Chips auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 23. Oktober 2017

# Wildhasen-Filet, -Leber, Pumpernickel-Brösel, Rosenkohl, -Eis

## Für zwei Personen

### Für das Wildhasenfilet:

|                           |                        |                       |
|---------------------------|------------------------|-----------------------|
| 2 Wildhasenfilets         | 1 TL schwarzer Pfeffer | 1 TL Wachholderbeeren |
| 2 Stangen Pippali-Pfeffer | 2 Zweige Rosmarin      | 2 Zweige Thymian      |
| 1 EL Butter               |                        |                       |

### Für die Wildhasenleber:

|                  |               |                      |
|------------------|---------------|----------------------|
| 2 Wildhasenleber | 1 TL Olivenöl | 1 Prise Lavendelsalz |
| Pfeffer          |               |                      |

### Für die Wildjus:

|                                   |                          |   |
|-----------------------------------|--------------------------|---|
| 1 Schalotte                       | 1 Knoblauchzehe          | 1 TL Tomatenmark                        |
| $\frac{1}{2}$ TL Wachholderbeeren | 3 Nelken                 | $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner |
| 50 ml Orangenlikör                | 100 ml trockener Rotwein | 300 ml Wildfond                         |
| 2 Lorbeerblätter                  | 1 EL dunkler Balsamico   | 2 TL Butter                             |
| 2 TL Mehl                         | 1 TL Kokosblütenzucker   | Salz, Pfeffer                           |

### Für den Speckschaum:

|                   |                          |                           |
|-------------------|--------------------------|---------------------------|
| 100 g Speckwürfel | 70 ml trockener Weißwein | 50 ml Gemüsefond          |
| 30 g Sahne        | 2 g Sojalecthin          | 1 Prise Kokosblütenzucker |

### Für den Rosenkohl:

|                           |                         |                  |
|---------------------------|-------------------------|------------------|
| 75 g Rosenkohl            | 50 ml trockener Wermuth | 50 ml Gemüsefond |
| 1 Zitrone                 | 1 TL Butter             | 1 Muskatnuss     |
| 1 Prise Kokosblütenzucker | Salz                    | Pfeffer          |

### Für das Maronen-Eis:

|                           |                            |                                      |
|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 250 g vorgek. Maronen     | 7 Zwetschgen               | 125 ml Marsala                       |
| 250 ml trockener Weißwein | $\frac{1}{4}$ Bund Thymian | 2 Orangen, (Schale, Saft)            |
| 75 g Sahne                | 125 g Agavendicksaft       | 2 $\frac{1}{2}$ EL Kokosblütenzucker |
| Salz                      |                            |                                      |

### Für die Pumpernickelbrösel:

|                         |                            |                           |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1 Scheibe Pumpernickel  | 2 EL Pankobrösel           | 1 Prise Kokosblütenzucker |
| 1 Prise gemahlener Zimt | 1 Prise Piment-d'Espelette | 1 TL Butter               |
| Salz                    |                            |                           |

## Für das Wildhasenfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Das Wildhasenfilet mit den gemörserten Gewürzen und Kräutern sowie Butter in einen Vakuumbbeutel geben, vakuumieren und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten vorgaren.

## Für die Wildhasenleber:

Die Leber von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Ruhen lassen und mit Lavendelsalz und Pfeffer würzen.

## Für die Wildjus:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und anrösten. Wacholder, Nelken und Pfeffer mörsern und hinzugeben. Das Tomatenmark ebenfalls mitbraten. Mit Orangenlikör und Rotwein ablöschen. Wildfond und Lorbeer hinzufügen und reduzieren lassen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Mehl und Butter leicht abbinden.

## Für den Speckschaum:

Den Speck in einem Topf ohne Öl auslassen, leicht rösten und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond und Sahne aufgießen und köcheln lassen.

Den Speck aus dem Sud nehmen. Die Sahneseauce mit Kokosblütenzucker abschmecken, Leicithin

unterrühren und mit einem Stabmixer aufschäumen.

**Für den Rosenkohl:**

Vom Rosenkohl den Strunk abschneiden und die einzelnen Blätter lösen. Die Rosenkohlblätter in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abschöpfen und in Eiswasser abschrecken.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Rosenkohlblätter darin sanft braten. Mit Wermuth und Gemüsefond ablöschen.

Mit Zitrone, Muskat, Kokosblütenzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Maronen-Eis:**

Die Zwetschgen mit den Maronen leicht karamellisieren und mit Marsala und Weißwein ablöschen. Den Thymian und etwas Orangenschale hinzugeben und köcheln lassen.

Die Masse mit einem Standmixer pürieren und sieben. Mit Orangensaft, Sahne, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker und Salz abschmecken und in die Eismaschine geben.

Etwa 15 Minuten cremig gefrieren lassen.

**Für die Pumpernickelbrösel:**

Pumpernickel mit den Pankobröseln in der Moulinette fein mahlen und mit Salz und Kokosblütenzucker in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter rösten. Mit Zimt und Piment d'Espelette abschmecken. Das Wildhasenfilet und -leber mit Pumpernickelbrösel, Wildjus, Speckschaum, Rosenkohl und Maronen-Eis auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 24. November 2017



# Index

- Ananas, 5  
Aubergine, 60, 74  
Avocado, 12, 13, 15, 18, 24, 68, 80, 106, 109
- Bananen, 2, 7  
Bohnen, 65, 67, 89, 100  
Braten, 70  
Brokkoli, 34  
Brot, 108
- Carpaccio, 106  
Ceviche, 12, 13, 15  
Chicoree, 76  
Couscous, 78  
Creme, 4
- Eis, 2, 4, 5  
Enten-Brust, 30  
Erbsen, 32, 33, 45, 51, 89, 94, 97  
Erdbeeren, 6, 8
- Fenchel, 21, 74, 75, 94  
Filet, 42, 44, 50, 67, 68  
Fisch, 14  
Fisch-Filet, 21  
Fisch-Stäbchen, 14  
Fleisch, 65  
Forelle, 15  
Frikassee, 32, 33
- Garnelen, 54, 55, 60, 90, 107, 110  
Geflügel, 76, 78  
Gurke, 14, 18, 36, 46, 84, 100, 111
- Hähnchen-Curry, 31  
Hähnchen-Spieß, 36  
Hühnchen, 28  
Hase, 129  
Himbeeren, 4, 9  
Hirsch, 116  
Hirsch-Filet, 114  
Huhn, 32, 33  
Hummer, 57
- Jacobsmuscheln, 59, 107
- Käse, 95  
Kürbis, 17, 89, 95, 102  
Kabeljau, 12, 13  
Kalb, 40, 75  
Kaninchen, 118  
Kartoffeln, 75  
Knödel, 108  
Kokos, 2  
Kotelett, 45, 46, 51  
Kraut, 37, 52
- Lachs, 18, 19, 109  
Lauch, 26, 107  
Linsen, 30, 79, 110
- Möhren, 22, 30, 32, 33, 45, 64, 65, 70, 79, 84, 108, 116  
Mandeln, 2  
Mango, 9  
Mangold, 64, 92  
Maronen, 116, 129  
Meeresfrüchte, 80  
Mousse, 7
- Nudeln, 100
- Obst, 102, 106  
Orangen, 6
- Palatschinken, 8  
Paprika, 28, 35, 36, 40, 75, 84, 89, 90, 97, 108, 121  
Pastinaken, 22, 119  
Perlhuhn, 37  
Pfersich, 6  
Pilze, 20, 32, 33, 42, 55, 59, 64, 75, 92, 95, 107, 114, 118, 119, 121, 123, 124  
Poularde, 34, 35
- Quark, 9, 99
- Radieschen, 75, 78, 109  
Ragout, 99

Ravioli, 54, 95  
Reh, 123  
Reh-Filet, 119, 124  
Reh-Medaillons, 121  
Rettich, 30, 65  
Rosenkohl, 116, 129  
Rote-Bete, 22, 30, 51, 76, 90

Sahne, 5, 7–9  
Salat, 5, 9  
Schafskäse, 94  
Schoko, 3, 8, 9  
Schoten, 34, 36, 51, 80, 110  
Seeteufel, 17, 22  
Sellerie, 28, 30, 64, 70, 79, 81, 88, 90, 92, 108,  
114, 116  
Spargel, 23, 31, 33, 35, 118  
Speck, 75  
Spinat, 14, 19, 54  
Spitzkohl, 20, 37, 44, 55  
Steckrübe, 125  
Steinbutt, 23  
Surf-and-Turf, 64

Tatar, 106, 109, 111  
Thunfisch, 24  
Tomaten, 13, 18, 21, 28, 36, 37, 50, 52, 54,  
64, 67, 68, 75, 84, 90, 94, 97, 110,  
116, 119, 121, 124, 129

Vanille-Soße, 6

Wachteln, 125, 127  
Weißkohl, 52  
Wild, 109  
Wurst, 75

Zander, 20  
Zander-Filet, 26  
Zitrone, 4–6  
Zucchini, 102