

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Beilagen

2021 - 2023

90 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

Inhalt

Rotkohl-Püree	1
Blumenkohl-Steaks italian style	1
Knoblauch-Kartoffel-Püree	2
Kürbis-Creme	2
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln	3
Das perfekte Kartoffel-Püree	3
Kartoffel-Gratin mit Lauch	4
Spätzle-Teller	4
Kartoffel-Püree vom Sternekoch	5
Kartoffel-Gratin	5
Brokkoli aus dem Ofen	6
Knoblauch-Parmesan-Knusperkartoffeln	6
Spaghetti	7
Die günstigsten Spaghetti der Welt	7
Kartoffel-Blätter überbacken	8
Knusprige Ballon-Chips	8
Kartoffel-Puffer	9
Frische Tagliatelle	9
Bratreis mit Curry	10
Tomaten-Risotto mit frischen Tomaten	10
Pommes aus dem Ofen	11
Mandel-Spinat	11
Rotkraut Kimchi-Style	12
Blumenkohl japanisch	12
Kartoffel-Rösti	13

Fächer-Süßkartoffeln mit Dip	13
Leipziger Allerlei	14
Ofengeröstetes Wurzel-Gemüse	15
Gebratener Chinakohl mit Yuzu-Sesamöl-Vinaigrette	15
Parmesan-Spätzle	16
Parmesan-Kartoffeln aus dem Ofen	16
Lauwarmes Gurken-Gemüse	17
Das geilste Gemüse der Welt Teil 2	17
Tiroler Kaspress-Knödel mit Feldsalat	18
Locken-Pfanne	18
Kartoffel-Salat einmal anders	19
Weißer Spargel vom Grill mit Parmesan und Zitrone	19
Gebackene Süßkartoffeln	20
Spargel-Erdbeer-Gemüse	20
Brokkoli mit Tomaten-Chili-Mayonnaise	21
Spargel-Risotto	22
Blumenkohl polnisch	23
Italienische Ofen-Kartoffeln	23
Spargel mit Holländischer Soße	24
Pasta 4-Käse	24
Würzkartoffeln	25
Überbackener Spargel mit Kräuter-Soße	25
Kartoffel-Käse-Krapfen	26
Kartoffel-Scheiben aus dem Ofen	26
Ofengemüse mit Kartoffeln	27
Panierter Blumenkohl aus dem Backofen	27
Käse-Spätzle	28
Orangen-Chicorée mit Nüssen	29
Geschmorter Chinakohl	30
Bayrisch Kraut	30
Pflaumen-Knödel in Zimt-Butter	31
Kartoffel-Quark-Knödel	31

Weihnachtlicher Rotkohl	32
Kartoffel-Kuchen	32
Grünkohl in der Pfanne	33
Stielmus-Kartoffel-Stampf	33
Brokkoli	34
Schmorgurke	34
Pellkartoffeln mit Basilikum-Schmand	35
TK-Spinat	35
Spaghetti aglio e olio	36
Käse-Spätzle	37
Tagliatelle mit Käse-Soße	37
Kartoffel-Rösti	38
Djuvec-Reis	38
Rosmarin-Kartoffeln aus der Pfanne	38
Rosmarin-Kartoffeln im Backofen	39
Gratinierter Blumenkohl aus dem Ofen	39
Kroketten	39
Blumenkohl-Tabulé	40
Parmesan-Spinat	40
Kartoffel-Taler	41
Spargel kochen	41
Spinat-Knödel in Butter	42
Grünkohl mit Birnen	42
Tagliatelle	42
Kartoffel-Salat	43
Gebratener Chinakohl	43
Semmelknödel und Kaspressknödel	44
Dicke Bohnen mit Schmorzwiebeln	44
Wein-Sauerkraut	45
Gekräterter Kartoffel-Salat	46
Gebratene Pastinaken à la Crème	47
Wirsing-Lasagne	48
Grüner Spargel in Olivenöl gegart	49

Rotkohl-Püree

Für 4 Portionen

800 g Rotkohl	1 EL Butter	1 rote Zwiebel
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Zucker
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
3 EL Weißweinessig	100 ml Rotwein	200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer		

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und in Butter anbraten.

Zwiebel schälen, fein würfeln und hinzufügen.

Apfel schälen, entkernen, würfeln und mit in den Topf geben.

Salz, Zucker und die anderen Gewürze (am besten in einem Gewürzsäckchen) dazugeben und alles ca. 10 Min. braten. Dabei wenden.

Mit Essig und Wein ablöschen, alles ca. 5 Min. köcheln lassen.

Brühe angießen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. schmoren lassen, bis der Kohl sehr weich ist.

Gewürze entfernen, Kohl pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Björn Freitag am 16. Dezember 2023

Blumenkohl-Steaks italian style

Für 2 Personen:

1/2 Blumenkohl	60 g geriebener Parmesan	4 EL Würzöl
1 Msp. Würzkraft	1 Msp. Gemüsegewürz	1 Tomate, in Scheiben
100 g Mozzarella, gerieben	6 Blatt Basilikum, in Streifen	1-2 EL alter Balsamico.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Halben Blumenkohl in zwei dicke Scheiben schneiden.

Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Für die Würzmischung Parmesan und Würzöl Italian in eine Schüssel geben. Mit Würzkraft und Gemüsegewürz würzen und das Ganze gut verrühren.

Die Würzmischung auf den Blumenkohlscheiben verteilen.

Dann die Blumenkohlscheiben ca.

20 Minuten in den heißen Ofen geben. Blech herausziehen und die Blumenkohlscheiben mit Tomatenscheiben belegen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen.

Backofen auf Backofengrill umstellen. Die Blumenkohlsteaks unter dem heißen Backofengrill gratinieren. Herausnehmen, mit Basilikumstreifen bestreuen und servieren. Evtl. noch mit etwas altem Balsamico beträufeln.

Steffen Henssler am 05. Dezember 2023

Knoblauch-Kartoffel-Püree

Für 6 Personen:

1,5 kg Kartoffeln, mehlig. 4 Knoblauchzehen 100 ml (vegane) Milch
50 ml (vegane) Sahne 50 g (vegane) Butter Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Kartoffeln, kleinschneiden, in Salzwasser garen.

Knoblauch schälen, reiben, in etwas Öl rösten, Milch, Sahne hinzufügen.

Kartoffeln abgießen, Butter hinzufügen, Milchlösung hinzufügen, pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Abschließend schmecke man das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat ab.

NN am 04. Dezember 2023

Kürbis-Creme

Für zwei Personen

200 g Hokkaido-Kürbis 1 kleine mehlig. Kartoffel 1 Knoblauchzehe
4 cm Ingwer 1 Orange 100 g Crème-fraîche
500 ml Gemüsefond 2 Sternanis 4 Korianderkörner
1 Nelke Salz

Den Hokkaido-Kürbis mit Schale in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Ingwer schälen und Knoblauchzehe abziehen. Orange waschen und einen Streifen abschälen. Kürbis, Kartoffel, Ingwer und Knoblauch gemeinsam mit Sternanis, Korianderkörnern, Nelke und Orangenschale in Gemüsefond weichkochen. Durch ein feines Sieb abgießen, den Fond dabei auffangen. Gemüse, Gewürze und Crème fraîche zu einer glatten Creme pürieren. Nach Belieben mit etwas Gemüsefond verfeinern. Mit Salz abschmecken. In eine Pfanne geben und bis zum Anrichten auf niedriger Stufe warmhalten.

Mario Kotaska am 30. November 2023

Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

Für 4 Personen

1 kg mitlere, festk. Kartoffeln 2 Zwiebeln 2 EL Butterschmalz
50 g Bacon Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser zugedeckt ca. 12 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Schale mit einem Küchenmesser abziehen, Kartoffeln auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Kartoffeln in gleichmäßig dicke Scheiben (4-5 mm) schneiden.

Speck fein würfeln, in einer großen Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Butterschmalz in der heißen Pfanne zergehen lassen. Kartoffelscheiben darin bei großer Hitze von einer Seite 3-4 Minuten knusprig-braun anbraten. Hat sich eine braune Kruste gebildet, die Kartoffeln mit einem Pfannenwender wenden und von der anderen Seite knusprig braten.

Sind beide Seiten gut gebräunt, Zwiebeln zufügen und einige Minuten bei hoher Hitze braten, dabei gelegentlich wenden. Nach ca. 5 Minuten, wenn die Zwiebeln goldgelb und weich sind, Speckwürfel unterheben.

Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

NN am 21. November 2023

Das perfekte Kartoffel-Püree

Für 4 Personen :

1 kg mehligk. Kartoffeln 2 EL Salz 180 g kalte Butter
300 ml Vollmilch

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren.

Kartoffeln anschließend in 1,5 Liter kaltem Salzwasser aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen.

Kartoffeln in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und im Topf kurz ausdampfen lassen. Währenddessen die Milch in einem Topf aufkochen und die Butter würfeln. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Schneebesen im Topf zerstampfen.

Butter zu den Kartoffeln geben und die heiße Milch darübergießen, alles mit einem Schneebesen kurz und kräftig durchrühren. Das Kartoffelpüree nach Geschmack nachsalzen.

Steffen Henssler am 09. November 2023

Kartoffel-Gratin mit Lauch

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln	10 g Butter	350 g Lauch
30 g Butterschmalz	375 ml Wasser	1 MAGGI Fix
150 g Crème-fraîche	50 g Gouda, mittelalt	

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Kartoffelscheiben dachziegelartig einschichten.

Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen und Lauch ca. 10 Min. dünsten.

Wasser zugießen. MAGGI Fix für Kartoffel Gratin einrühren und zum Kochen bringen. Crème fraîche unterrühren. Lauch über die Kartoffeln geben. Gouda reiben, darüber streuen und im Backofen ca. 40 Min. backen. Dazu schmecken Schnitzel.

NN am 06. November 2023

Spätzle-Teller

Für 2 Personen:

250 g Weizenmehl, 405	2 Eier	geriebener Parmesan
1 EL Ahorn-Sirup	Mineralwasser (100 ml)	Salz, Muskat, Pfeffer
Butterschmalz	100 g Kirschtomaten	100 g Champignons
1 Schalotte	50 ml Weißwein-Reduktion	100 g Schmand
100 g Castello Eskom Käse	gehackte, glatte Petersilie	Basilikumblätter
1 Knoblauchzehe		

Spätzle:

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

In eine Schüssel Mehl, Eier, Parmesan, Mineralwasser, Salz, Muskat, Ahorn-Sirup (oder Honig) geben, rühren und mit einem Kochlöffel schlagen bis der Teig Blasen wirft. Mit einem Spätzle-Drücker den Teig in das kochende Wasser drücken.

Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Soße:

Die Tomaten vierteln, die Champignons in Spalten schneiden, die Schalotte und den Knoblauch fein schneiden. Den Eskpm-Käse in Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen, Tomaten, Champignons, Schalotte, Knoblauch anschwitzen und leicht salzen.

Die Weißwein-Reduktion, den Schmand, den Eskom-Käse hinzufügen und die Flüssigkeit leicht verkochen lassen.

Die Spätzle in die Pfanne geben, die Petersilie hinzufügen, kräftig durchschwenken und abschmecken.

Wenn man den Gemüse-Anteil – eventuell auch anderes Gemüse – erhöht, eignet sich der Spätzle-Teller sowohl als vegetarisches Gericht als auch als Beilage für kurzgebratenen Fisch oder Fleisch.

NN am 03. Oktober 2023

Kartoffel-Püree vom Sternekoch

1 kg Kartoffeln, vorw. festk. 150 ml Milch 150 g Butter
Muskatnuss Salz

Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden (je nach Größe halbieren oder vierteln) in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Kartoffeln langsam weich köcheln lassen.

Anschließend das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln im Topf etwas ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit Milch und Butter gemeinsam in einem Topf erhitzen.

Die ausgedampften, aber noch heißen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer möglichst fein und frei von Stücken zerstampfen.

Jetzt nach und nach langsam das heiße Milch-Butter-Gemisch mit einem Kochlöffel unter das Kartoffelpüree heben und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

TIPP:

Besonders herzhaft wird das Püree, wenn man die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd nussig braun werden lässt und getrennt von der heißen Milch nach und nach unter das Püree rührt.

Ein weiteres Highlight bekommt man, wenn man das Püree in kleine Auflaufformen füllt, Semmelbrösel mit etwas flüssiger Butter vermischt, diese Bröselmelze auf dem Püree verteilt und das Ganze kurz im Backofen gratiniert.

Alexander Herrmann am 01. September 2023

Kartoffel-Gratin

Für 4 Portionen

Butter	1 Knoblauchzehe	800 g Kartoffeln, festk.
250 ml Schmand	250 ml Vollmilch	Kräutersalz, und Pfeffer
Muskat, frisch gerieben	1 EL Gemüsebrühepulver	Butterflöckchen

Eine flache Gratinform mit Butter einfetten. Den Knoblauch schälen. Entweder fein würfeln und in der Form verteilen oder direkt in die Form pressen. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden (mit einem Gurkenhobel).

Die Hälfte der Kartoffelscheiben in die Form schichten. Mit Kräutersalz und frisch geriebenem Muskat leicht würzen, anschließend die restlichen Kartoffeln darauf schichten.

Den Schmand und die Milch mischen. Mit dem Gemüsebrühepulver, Kräutersalz, Muskat und Pfeffer kräftig würzen. Diese Mischung über die Kartoffeln geben. Butterflöckchen auf dem Gratin verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde backen. Heiß servieren.

NN am 04. August 2023

Brokkoli aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 Brokkoli	1 Msp. Salz	50 ml Würzöl Tomate
1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. Gewürzsalz	100 g Parmesan
1 Zitrone		

Backofen auf höchster Stufe Oberhitze vorheizen.

Brokkoliröschen vom Strunk schneiden und die Röschen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten-Öl, Italian Gewürz und Gewürzsalz in einer Schüssel zu einer Gewürzmischung verrühren.

Die Brokkoliröschen gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und die einzelnen Röschen z.B. mit der Unterseite eines Glases vorsichtig andrücken. Die Plattgedrückten Brokkoliröschen großzügig mit der Gewürzmischung einpinseln und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Brokkoli ca. 10 Minuten in den heißen Ofen geben.

Brokkoli auf Tellern anrichten und vorm Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 03. August 2023

Knoblauch-Parmesan-Knusperkartoffeln

Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln	4 EL Olivenöl	3 Stk Knoblauchzehen
30 g Parmesan	3 EL Panko	1 EL Rosmarin gehackt
1 TL Salz	0,5 TL Paprika mild	wenig Pfeffer

Kartoffeln waschen und in Stücke schneiden.

Den Knoblauch mit Hilfe einer Reibe oder Knoblauchpresse zum Olivenöl, und dem fein gehackten Rosmarin geben. Salz, Pfeffer und Paprika dazu mischen.

Die geschnittenen Kartoffeln in einer grossen Schüssel mit dem Gewürzöl mischen, Parmesan und Panko dazu geben und nochmals mischen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und in den kalten Backofen schieben. Bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen. Danach etwas vermischen und die Temperatur auf 200 Grad hochdrehen und nochmals 15 Minuten weiter backen.

NN am 02. August 2023

Spaghetti

Für 4 Personen:

1 kleiner Radicchio	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
500 g Tomaten	Salz, Pfeffer	500 g Spaghetti
80 ml Olivenöl	150 g Parmesan	1 Bund Basilikum

Radicchio putzen, waschen, die Salatblätter trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Stücke schneiden, kleine Tomaten nur halbieren. Reichlich gut gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest kochen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Radicchio, Zwiebeln und Knoblauch darin braten. In der Zwischenzeit den Käse fein reiben. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden oder zerzupfen, dabei 4-5 Blätter für die Garnitur übriglassen. In eine große Schüssel das restliche Olivenöl geben. Tomaten, Käse, Basilikumstreifen und die Radicchio-Mischung darin vermengen. Die bissfesten Spaghetti abgießen und noch heiß sofort in die Schüssel geben. Nun alles locker vermengen und einen Moment zugedeckt ruhen lassen. Zum Servieren die restlichen Basilikumblätter über die Spaghetti streuen und die Pasta lauwarm servieren.

Andrea Safidine am 24. Juli 2023

Die günstigsten Spaghetti der Welt

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Msp. Salz	2 Zitronen
6 EL Olivenöl	150 g Parmesan	2 EL Butter
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. In der Zwischenzeit mit einem Sparschäler vorsichtig die Zitronenschale von den gewaschenen Zitronen schälen und darauf achten, dass die Zitronenschale dünn abgelöst wird. Dann die abgelöste Zitronenschale in feine Streifen schneiden. Die geschälten Zitronen halbieren. Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und die Zitronenstreifen dazugeben. In der Zwischenzeit die Spaghetti abgießen und das Nudelkochwasser dabei auffangen. Parmesan fein reiben Pasta zum Zitronen-Olivenöl in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Butter dazugeben und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Die Hitze etwas erhöhen und alles gut vermengen. 1 Kelle Nudelkochwasser und Zitronensaft dazugeben, die Hitze auf höchste Stufe stellen und kurz aufkochen. Bei niedriger Hitze Parmesankäse unter die Zitronen-Pasta heben. Pasta auf Tellern anrichten und mit mehr Parmesan und etwas Zitronenabrieb garnieren.

Steffen Henssler am 22. Juli 2023

Kartoffel-Blätter überbacken

Für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln, vorw. festk. 80 g Butter, flüssig Meersalz
150 g Bergkäse, gerieben frische Petersilie, gehackt

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kartoffeln gründlich abwaschen und pellen. Dann längs in sehr dünne Scheiben hobeln.

Eine runde Auflaufform einfetten und die Kartoffeln fächerähnlich aufreihen. Nun die geschmolzene Butter gleichmäßig über die Kartoffeln träufeln. Mit Meersalz würzen. Form mit Alufolie abdecken und 40 Minuten im Ofen backen.

Nach dieser Zeit geriebenen Bergkäse über die Kartoffeln streuen und Form ohne Alufolie weitere 15 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen.

NN am 16. Juni 2023

Knusprige Ballon-Chips

Für 2 Personen:

2 große mehligk. Kartoffeln 2-3 EL Maisstärke 1 Eiweiß
2 Zweige Basilikum 1 L Rapsöl 1 Msp. Barbecue-Gewürz
1 Msp. Gewürzsalz

Kartoffeln fein hobeln und dabei jeweils immer die zwei Scheiben, die hintereinander vom Gemüseschneider kommen, aufeinanderstapeln und auf ein Brett legen.

Dann jeweils die aufeinandergestapelten Kartoffeln aufklappen und gegenüber voreinander platzieren.

Die eine Hälfte der Kartoffelscheiben mit Maisstärke bepinseln. Die andere Hälfte der Kartoffelscheiben mit Eiweiß bepinseln. Die mit Maisstärke bepinselten Kartoffelscheiben zum Beispiel jeweils mit einem Basilikumblatt oder fein gehackten Kräutern nach Wahl belegen. Dann die mit Eiweiß bepinseln.

Kartoffelscheiben wieder auf die mit Maisstärke bepinselten Kartoffelscheiben legen und festdrücken. Mit allen Kartoffelscheiben so verfahren.

Rapsöl auf ca. 160 °C erhitzen. Zusammengeklebte Kartoffelscheiben portionsweise ins heiße Öl geben und darin rundum knusprig backen, dabei zwischen den Kartoffelscheiben Platz lassen und die Kartoffelscheiben immer wieder mit einer Grillzange drehen. Dann die knusprig gebackenen Kartoffelchips aus dem Topf nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Barbecue Gewürz und Gewürzsalz würzen.

Steffen Henssler am 27. April 2023

Kartoffel-Puffer

500 g festk. Kartoffeln 1-2 Eier 1 kleine Zwiebel
ggf. 1 EL Kartoffelstärke 100 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und mit einer möglichst feinen Reibe in dünne Raspeln reiben (oder in einer Moulinette fein mixen), in ein sauberes Geschirrtuch geben und für mehrere Minuten in ein Sieb hängen, damit das überschüssige Wasser abtropfen kann.

Das Abtropfwasser in einer Schüssel auffangen und warten, bis sich die Stärke am Boden der Schüssel abgesetzt hat. Jetzt vorsichtig das Wasser abgießen und dabei darauf achten, dass die Stärke in der Schüssel zurückbleibt, denn sie wird mit verwendet. Falls sich nicht viel Stärke abgesetzt hat, kann man nun auch etwas Kartoffelstärke zugeben.

Die geriebenen Kartoffeln mit der verbliebenen Stärke in der Schüssel mischen, ein Ei zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Wer möchte, darf an dieser Stelle fein geschnittene Zwiebelwürfel unter die Kartoffel-Masse mischen, um die Kartoffel-Puffer noch deftiger zu machen; es eignen sich auch gehackte Kürbis- oder Sonnenblumen-Kerne oder feine Speckwürfel.

Butterschmalz in eine große, beschichtete Pfanne geben, bis der Boden etwa 4-5 mm hoch bedeckt ist.

Anschließend mit einem Löffel mehrere Kartoffel-Puffer nebeneinander in die Pfanne setzen, die Unterseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, vorsichtig mit einem flachen Wender umstürzen und fertig braten.

Die fertigen Kartoffel-Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Kartoffel-Puffer sind eine ideale Beilage zu Salaten, Kräuterquark; sie schmecken mit Apfelsmus oder gebratenen Apfelspalten, mit dünn aufgeschnittener, geräucherter Entenbrust.

Alexander Herrmann am 25. April 2023

Frische Tagliatelle

Für zwei Portionen:

2 Hände Mehl, (etwas mehr) Wasser

Das Mehl in eine große Schüssel geben, nach und nach mit etwas Wasser mischen, bis sich ein schöner Pasteteig bildet. Ist der Teig zu zäh, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Den Teig für wenige Minuten kneten, bis er samtig und elastisch ist.

Den 2-Zutaten-Pasteteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit einem Nudelholz etwa 2 mm dick ausrollen.

Die Teigoberfläche mit etwas Mehl bestäuben und locker von der langen Seite her aufrollen.

Den Teig in 1/2 cm dicke Streifen schneiden und mit den Händen vorsichtig in einzelne Tagliatelle teilen.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die frische Pasta darin in 2 min. al dente garen.

Jamie Oliver am 31. März 2023

Bratreis mit Curry

Für 2 Personen:

4 Frühlingszwiebeln	1 Karotte	8 Shiitake-Pilze
50 g Speck	5 EL Bratöl	2 Knoblauchzehen, gehackt
5 Eier	400 g Parboiled Reis gekocht	1 Msp. Wokgewürz
40 ml Sake	2-3 EL Sojasauce	

Frühlingszwiebeln in Ringe, Karotte in feine Scheiben und Shiitake-Pilze und Speck in dünne Streifen schneiden.

3 EL Bratöl im Wok erhitzen und Speck darin ca. 4 Min.

kross braten. Dann das geschnittene Gemüse dazugeben und für weitere 4 Min. mitbraten. Das gebratene Speck-Gemüse in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Nochmals 2 EL Bratöl im Wok erhitzen und fein gehackten Knoblauch darin anbraten. Die Eier verquirlen, zum Knoblauch in den Wok geben und bei hoher Hitze unter Rühren garen.

Reis zum Ei geben und unter Schwenken anbraten. Wenn nötig, zwischendurch noch mal etwas Bratöl nachgießen. Bratreis mit Wokgewürz würzen und kurz mitrösten. Dann Sake, Sojasauce und das Speck-Gemüse zum Bratreis geben, gut vermengen und für ca. $\frac{1}{2}$ Min. kräftig anrösten. Anschließend den Bratreis auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 30. März 2023

Tomaten-Risotto mit frischen Tomaten

Für 5 Personen:

4 große Tomaten	6 EL Olivenöl	2 mittlere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	500 g Risottoreis	2 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein	1 $\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe	200 g Gruyère
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, den Käse reiben.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Tomaten am Kopf kreuzweise einritzen, kurz ins heiße Wasser geben und schnell kalt abschrecken. Tomaten schälen, in Viertel schneiden, Strunk entfernen und entkernen, anschließend in kleine Würfelchen schneiden.

Das Wasser weggießen und den Topf trocknen. Das Olivenöl darin erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und unter Rühren etwas andünsten. Den Reis hineingeben und etwas glasig dünsten.

Tomatenmark gut darunter mischen. Mit dem Rotwein ablöschen, kurz darunter rühren und verkochen lassen. Sofort 1 L Gemüsebrühe an den Reis geben. 2 Minuten kochen lassen, die Tomatenwürfel darunter ziehen und alles langsam gar kochen. Ab und zu von der restlichen Brühe nachgießen.

Kurz bevor der Reis gar ist, den Käse und die Sahne gut darunter mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 28. März 2023

Pommes aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 kg mehligk. Kartoffeln	1 Msp. Salz	1 Spur Essig
5-6 EL Bratöl	Butter	1 Eigelb
1 Spur Zitronensaft	1 TL Senf	100 ml Rapsöl
1 EL Ketchup	1-2 TL Chilisauc	1 EL Sojasauce
1 EL Crème-fraîche	1 Msp. scharfes Gewürz	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Kartoffelgewürz		

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln in dicke Streifen schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Salz und Essig dazugeben. Kartoffelstreifen ins kochende Wasser geben und für ca. 4 1/2 Minuten kochen. Anschließend Kartoffelstreifen unter kaltem Wasser abschrecken, abgießen und auf einem trockenen und sauberen Geschirrtuch verteilen. Ein weiteres Geschirrtuch auf die Kartoffelstreifen legen und die Kartoffelstreifen gut abtrocknen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backpapier mit 2 EL Bratöl einpinseln und die trockenen Kartoffelscheiben gleichmäßig mit Abstand zueinander auf dem Backblech verteilen. Dann die Kartoffelscheiben oben mit 3-4 EL Bratöl einpinseln und ca. 40 Minuten in den heißen Ofen geben.

In der Zwischenzeit Eigelb, Zitronensaft und Senf in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Unter weiterem Rühren nach und nach das Rapsöl dazugießen und zu einer Mayonnaise verrühren. Ketchup, Chilisauc, Sojasauce und Crème fraîche zur Mayonnaise geben und mit Scharfem Gewürz und Gewürzsalz würzen. Alles gut verrühren.

Pommes aus dem Ofen holen, mit Kartoffelgewürz würzen, auf Teller geben und die selbstgemachte Mayonnaise zum Dippen dazureichen.

Steffen Henssler am 19. Januar 2023

Mandel-Spinat

Für 2 Personen:

200 g Babyspinat	100 g gehobelte Mandeln	1 Schalotte
100 ml Weinreduktion	1 EL Ahorn-Sirup	Meersalz
Butterschmalz	1 EL Rapsöl	Butterflocken

Den Spinat waschen, trocknen, die Stiele entfernen und grob schneiden.

Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die gehobelten Mandeln in Rapsöl anrösten, die Schalotten hinzufügen und anschwitzen.

Den Spinat hinzugeben, durchschwenken, die Weinreduktion einrühren und abgedeckt reduzieren lassen bis der Spinat vollständig eingefallen ist.

Abschließend leicht salzen, mit Butterflocken und Ahorn-Sirup den Geschmack abrunden.

NN am 18. Januar 2023

Rotkraut Kimchi-Style

Für zwei Personen

½ Rotkohl	½ Rettich	1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer	2 Knoblauchzehen
1 Limette	2 EL Gochujang Paste	1 EL dunkle Misopaste
2 EL Fischsauce	2 EL Sesamöl	1 TL Kashmiri Chilipulver
1 Prise Zucker	1 TL Salz	

Das Rotkraut vierteln und ein Viertel in eine große Schüssel reiben.

Karotte und Rettich schälen und ebenso hineinreiben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und dazugeben. Ingwer schälen, feinreiben und dazugeben. Knoblauch abziehen und hineinreiben. Die Pasten, Limettensaft, etwas Limettenschale, Fischsauce, Sesamöl, Chilipulver, Zucker und Salz dazugeben. Alles mit den Händen (am Besten mit Küchen-Handschuhen) gut verkneten und in ein Einnmachglas geben.

Dieses auf den Kopf stellen und für ca. 5 Tage ziehen lassen.

Mario Kotaska am 04. Januar 2023

Blumenkohl japanisch

Für 2 Personen:

1 kleiner Blumenkohl	2-3 EL Bratöl	3 Stangen Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	1/2 rote Peperoni	1 Orange
4 EL Sojasauce	200-300 ml Gemüsebrühe	1 EL grober Senf
1 TL Misopaste, hell	2-3 EL Honig	

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl vierteln.

Blumenkohlviertel im heißen Bratöl jeweils von allen Seiten braten.

Währenddessen das Weiße von den Lauchzwiebeln in Stifte und Peperoni in Ringe schneiden. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Alles zusammen zum Blumenkohl in die Pfanne geben und mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen und mit Sojasauce ablöschen. Orange halbieren und die Fruchthälften direkt über der Pfanne auspressen. Dann Gemüsebrühe angießen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und zurück auf den Herd stellen. Alles bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Pfannendeckel abnehmen, Blumenkohl herausnehmen und in eine Auflaufform setzen. Sud in der Pfanne ca. 2 Minuten einkochen lassen. Knoblauchzehen aus dem Sud herausnehmen. Honig, Senf und Misopaste zum Sud in die Pfanne geben. Pfanne von der Hitze nehmen und alles gut verrühren. Pfanne wieder auf die Hitze stellen und den Sud kurz kochen lassen. Dann den Sud mitsamt der gegarten Lauchzwiebeln und der Peperoniringe über den Blumenkohl in der Auflaufform verteilen. Das Grün von den Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und über den Blumenkohl streuen.

Steffen Henssler am 03. Januar 2023

Kartoffel-Rösti

Für 4 Personen:

5 festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz
Pfeffer	Muskat	frischer Thymian

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in grobe Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in ein Geschirrtuch geben. Das Tuch eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Kartoffelraspeln auf dem Pfannenboden verteilen und leicht andrücken. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite gut gebräunt und fest ist. Rösti wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Bratzeit beträgt mindestens 10 Minuten. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennt die Oberfläche, bevor die Kartoffelmasse innen gar ist. Zum Schluss nach Geschmack Thymianblätter über die Rösti streuen.

Rainer Sass am 25. November 2022

Fächer-Süßkartoffeln mit Dip

Für zwei Personen:

Für die Fächerkartoffeln:

2 Süßkartoffeln	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Prise Cayenne-Pfeffer	Paprika, edelsüß	1 EL Paniermehl

Für den Dip:

1 Becher Hüttenkäse	1 Becher Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer		

Fächerkartoffeln:

Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2022 Seite 13 von 13 Süßkartoffeln schälen und der Länge nach vierteln. Mit der flachen Seite nach unten platzieren und fächerartig feine Scheiben einschneiden. Dabei nicht durchschneiden.

Öl, Salz, Pfeffer, Paprika zu einer Marinade verrühren.

Marinade in die einzelnen Spalten der Fächerkartoffeln träufeln. Zuletzt Paniermehl über die Süßkartoffeln streuen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Sollte das Paniermehl im Ofen zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.

Dip:

Hüttenkäse, Schmand und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu den noch heißen Fächerkartoffeln servieren.

Björn Freitag am 21. November 2022

Leipziger Allerlei

Für zwei Personen

3 Möhren	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	150 g frische Erbsen
500 ml Wasser	1 $\frac{1}{2}$ Zitronen	4 Schwarzwurzeln
1 Prise Salz	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
50 g Butter	2 gehäufte EL Mehl	400 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand	Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Prise geriebene Muskatnuss	1 Schale Eiswasser (wird	

Möhren schälen und die Endstücke entfernen.

Kohlrabi schälen und in fingerdicke Stifte schneiden.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Möhren hineingeben. Nach 5 Minuten die Kohlrabistifte dazugeben und zusammen für weitere 10 Minuten bissfest garen.

Eine Schale mit Eiswasser vorbereiten.

Erbsen aus den Schoten lösen und in einem separaten Topf mit kochendem Wasser für etwa 5 Minuten blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken.

Sind Möhren und Kohlrabi bissfest gegart, diese aus dem Kochtopf schöpfen und zu den Erbsen ins Eiswasser geben.

In einer separaten Schüssel einen halben Liter Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone bereitstellen.

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen. Es empfiehlt sich, dabei Handschuhe zu tragen. Geschälte Wurzeln sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden. Anschließend in etwa 1 cm lange Stücke schneiden.

Zitronenwasser in einen Topf umfüllen und mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Schwarzwurzelstücke darin etwa 15 Minuten lang garkochen.

Zwischendurch mit der Gabel einstecken, um zu überprüfen ob sie gar sind.

Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze mit Butter in einem Topf anschwitzen.

Währenddessen Petersilie klein hacken.

Sobald die Butter bräunt, Mehl unterrühren und etwa 2 Minuten anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und Schmand hinzugeben. Einmal aufkochen lassen, damit sich die Soße bindet. Sie sollte leicht angedickt sein.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und geriebener Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

Zuletzt das blanchierte Gemüse aus dem Eiswasser heben und gut abtropfen lassen. In den Topf mit Soße geben und einige Minuten erwärmen.

Anschließend gar gekochte Schwarzwurzelstücke sowie gehackte Petersilie unterrühren und heiß servieren.

Björn Freitag am 21. November 2022

Ofengeröstetes Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

1 Pastinake	1 Topinambur	1 gelbe Möhre
1 rote Möhre	1 Ringelbete	1 Rote Bete
$\frac{1}{2}$ Steckrübe	1 EL Olivenöl	1 TL Salz

Den Ofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wurzelgemüse schälen und in Stifte schneiden. Darauf achten, dass das Gemüse die gleiche Kantenlänge hat. So gart es im Ofen gleichmäßig durch.

Gemügestifte in einer Schale mit Öl und Salz wenden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nach Belieben können Kräuter, wie z.B. Thymianzweige, hinzugefügt werden.

Im Ofen ca. 15-20 Minuten rösten, bis das Gemüse goldbraun ist. Je nach Größe der Stücke muss die Garzeit angepasst werden.

Zum Servieren das fertige Ofengemüse nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.

Björn Freitag am 21. November 2022

Gebratener Chinakohl mit Yuzu-Sesamöl-Vinaigrette

Für 4 Personen

1 Chinakohl, mittelgroß	1 Schälchen Shisokresse	2 Stängel Koriander
1 EL Rapsöl	1 Schalotte	20 ml Yuzu-Saft
1 Schuss helle Sojasauce	20 ml geröstetes Sesamöl	20 ml Rapsöl
1 EL gerösteter Sesam	Salz	Zucker

Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen, den Kohl der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in 5 cm lange Streifen schneiden.

Experten-Tipps - Startseite In einer großen beschichteten Pfanne, bei starker Hitze im Rapsöl anbraten, damit kräftige Röststoffe entstehen.

Anschließend vom Herd nehmen.

Chilischote in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen (wegen der Schärfe empfiehlt es sich Gummihandschuhe zu tragen), in wenig kochendem Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.

Die Kresse abschneiden.

Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und abschrecken. Mit Yuzu-Saft, einem Schuss heller Sojasauce, geröstetem Sesamöl und Rapsöl verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken und gerösteten Sesam unterrühren.

Den gerösteten Chinakohl auf den Tellern anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und mit den Chiliringen, Kresse und Korianderblättchen bestreuen.

Alexander Herrmann am 11. November 2022

Parmesan-Spätzle

Für 4 Personen

50 g Parmesan	500 g Weizenmehl, 405	4 Eier
250 ml Mineralwasser	Salz	80 g Butter
1 Prise Muskat		

Für die Spätzle den Parmesan fein reiben. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Parmesan und Mineralwasser zugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.

Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Daniele Corona am 09. November 2022

Parmesan-Kartoffeln aus dem Ofen

Für 2 Personen:

400 g Drillinge	50 g Parmesan	4 EL Olivenöl
1-2 EL Panko	1 Chilischote, fein gehackt	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Sommerkräuter	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Drillinge längs halbieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl beträufeln. Parmesan darüberreiben, Panko und klein gehackte Chili daraufstreuen, Knoblauch darüberreiben und zum Schluss Sommerkräuter darüberstreuen. Dann die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf dem Blech verteilen. Die Kartoffeln mit Gewürzmix und Pfeffermix würzen und Olivenöl darüberträufeln.

Kartoffeln im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bis der Parmesan knusprig geworden ist.

Steffen Henssler am 08. November 2022

Lauwarmes Gurken-Gemüse

Für 3-4 Personen

1 $\frac{1}{2}$ Gurken Rapsöl 200 g saure Sahne
1 Schuss Essig $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz, weißer Pfeffer

Gurke schälen und längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herauskratzen. Die Gurke anschließend in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rapsöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Gurkenscheiben darin kurz andünsten, immer wieder umrühren.

Währenddessen saure Sahne in eine Schüssel geben und zusammen mit Essig, Kräutern, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.

Gurken auf einem Teller anrichten und gemeinsam mit dem Dressing servieren.

Tipp:

Das entfernte Gurkengehäuse aufbewahren und daraus ein separates Salatdressing zubereiten: Dafür Gurkengehäuse zusammen mit Senf und Essig pürieren und mit Öl hochziehen. Das gibt dem Dressing einen besonderen Frische-Kick.

Abgeschnittene Schale kann eingelegt als Garnitur für Salate oder einen Gin Tonic dienen.

Björn Freitag am 24. Oktober 2022

Das geilste Gemüse der Welt Teil 2

Für 2 Personen:

200 g Hokkaido Kürbis 2-3 EL Bratöl Butter
2 Zwiebeln 1/2 Spitzkohl 1 Apfel
1 Msp. Würzkraft 1 Msp. Pfeffermix 1 Msp. Gewürzsalz
2 EL Teriyaki-Sauce Barbecue

Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch mit einem EL rausschälen oder samt Schale in feine Stücke schneiden. Kürbis in heißem Butter-Bratöl anbraten.

Währenddessen Zwiebel grob würfeln und direkt zum Kürbis geben und für 1 Min. zusammen braten. Dann die Hitze etwas reduzieren. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit zum Kürbis in die Wokpfanne geben und für ca. weitere 2 $\frac{1}{2}$ Min. braten.

In der Zwischenzeit Apfel in Spalten schneiden und kurz beiseitelegen. Kürbis-Kohl-Gemüse mit Würzkraft, Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Dann die Apfelspalten dazugeben und kurz vermengen. Barbecue-Teriyakisauce unterrühren und auf hoher Hitze nochmals ca. 2 Min. weiterbraten, zwischendurch immer wieder schwenken.

Steffen Henssler am 22. Oktober 2022

Tiroler Kaspress-Knödel mit Feldsalat

Für 4 Personen

250 g altes Brot	1 Zwiebel	1 Bund Petersilie, gehackt
1 EL Butter	1 Prise Zucker	200 ml Milch
2 Eier	100 g Bergkäse	Salz, Pfeffer
Öl		

Salat:

400 g Feldsalat	1 kleine Zwiebel	5 EL heller Balsamico
4 EL Olivenöl	1 TL Senf	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Altes Brot in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken. Käse reiben.

Zwiebeln mit Butter und Zucker in einer Pfanne dünsten, mit Milch aufgießen, erhitzen, bis sie warm ist.

Brotwürfel in einer Schüssel mit der Zwiebelmilch übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nach 10 Minuten Brotmasse mit Eiern, Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Abschmecken nicht vergessen.

Mit den Händen kleine Taler formen und in einer Pfanne goldbraun von beiden Seiten anbraten. Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing die kleine Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Feldsalat mit dem Dressing vermischen.

Salat auf Tellern portionieren und mit den goldbraunen Kaspressknödeln servieren.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

Locken-Pfanne

Für 4 Personen

2 Möhren	1 kleine Zucchini	6 Eier
100 ml Milch	1 Knoblauchzehe	100 g geriebener Gouda
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel	Öl	

Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und vorsichtig umrühren. 10 Minuten ziehen lassen. (Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.) Knoblauch klein hacken.

Eier verquirlen und mit Milch, Knoblauch, Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Kürbis raspeln, Zwiebeln fein würfeln.

Kürbis und Zwiebel in einer Pfanne kurz mit etwas Öl anbraten, Gemüselocken unterheben.

Hitze reduzieren und Ei-Käsemasse gleichmäßig darüber geben.

Bei geringer Hitze ohne Rühren stocken lassen.

In gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

Kartoffel-Salat einmal anders

Für 2 Personen:

1 kg vorw. festk. Kartoffel	4 Spitzpaprika	1/2 rote Peperoni
12 grüne Oliven	2 Zwiebeln	100 ml Weißweinessig
150 ml Gemüsebrühe	80 ml Olivenöl	100 g Rucola
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Die Kartoffeln mit Schale garen.

Den Stiel der Spitzpaprika abschneiden, die Spitzpaprika längs halbieren und das weiße Kerngehäuse mit einem Löffel rauskratzen. Spitzpaprikahälften auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen, in den heißen Backofen geben und ca. 10 Minuten schwarz backen.

Die gegarten Kartoffeln pellen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel in feine halbe Ringe schneiden, in eine Schüssel geben und Weißweinessig dazugießen.

Kurz stehenlassen.

Die Spitzpaprika aus dem Ofen nehmen, ein feuchtes Geschirrtuch auf die heiße Spitzpaprika legen und für ca. 5 Minuten beiseitestellen.

In der Zwischenzeit Brühe in einen Topf geben. Die Essig-Zwiebeln über der Brühe in ein Sieb geben. Das Sieb mit den Zwiebeln beiseitestellen. Den Essig-Brühe-Mix erhitzen, kräftig mit Gewürzsalz würzen und direkt über die Kartoffeln kippen. Die Kartoffeln gut vermengen und ca. 30 Minuten marinieren lassen.

Währenddessen das Geschirrtuch von der Spitzpaprika nehmen, die schwarze Haut abziehen und in grobe Streifen schneiden. Peperoni in dünne Ringe schneiden.

Oliven entsteinen und grob hacken.

Spitzpaprika, Peperoni, Oliven und Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und gut vermengen. Mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Rucola dazugeben und nochmals vermengen. Nun das Olivenöl über den Kartoffelsalat gießen und wieder gut vermengen. Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 28. Juni 2022

Weißer Spargel vom Grill mit Parmesan und Zitrone

Für 2 Personen:

12 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone	40 g Parmesan
1/2 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	Gewürzsalz, Pfeffermix

Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und Olivenöl darüber verteilen.

Spargel auf den heißen Grill geben und für ca. 6 Minuten grillen. Dabei immer wieder wenden, so dass der Spargel von allen Seiten gleichmäßig gegrillt wird.

Spargel auf einen Teller geben, Zitronenschale und Parmesan darüberreiben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, etwas frischen Zitronensaft darüber träufeln und mit kleingehacktem Basilikum garnieren

Steffen Henssler am 23. Juni 2022

Gebackene Süßkartoffeln

Für 2 Personen:

2 Süßkartoffel	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Basilikum	1/2 Bund krause Petersilie	250 g Sahnequark
1 Knoblauchzehe	1/2 Zitrone	1 Spur Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln in eine Auflaufform legen und im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen.

Währenddessen Petersilie fein hacken. Schnittlauch, Basilikum und Koriander fein schneiden. Alle Kräuter mit Sahnequark in einer Schüssel vermischen. Knoblauch und Zitronenschale darüberreiben und unterrühren.

Zitronenhälfte darüber ausdrücken und Olivenöl dazugießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und mit dem Kräuterquark anrichten.

Steffen Henssler am 16. Juni 2022

Spargel-Erdbeer-Gemüse

Für 2 Personen:

10 Stangen grüner Spargel	4 Stangen weißer Spargel	1 Ingwer
2 EL Olivenöl	1 Msp. Gemüsegewürz	1 Msp. Liebessalz
50 g Sojasprossen	14 kleine Erdbeeren	70 ml Teriyaki-Sauce
4 Haselnüsse		

Holzige Enden vom grünen Spargel abbrechen. Enden vom weißen Spargel ca. 2 cm dick abschneiden. Grünen und weißen Spargel schräg in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Weißen und grünen Spargel im heißen Öl ca. 1 Minute braten.

Währenddessen das Grün von den Erdbeeren abschneiden.

Ingwerscheiben zum Spargel geben, etwas Olivenöl nachgießen. Mit Gemüsegewürz und Liebessalz würzen.

Ingwer und Gewürze kurz mitrösten lassen.

Sojasprossen dazugeben und kurz mitwoken. Erdbeeren im Ganzen dazugeben und ganz kurz durch die Pfanne ziehen. Mit Teriyaki Sauce ablöschen.

Alles anrichten und Haselnüsse darüberreiben.

Steffen Henssler am 11. Juni 2022

Brokkoli mit Tomaten-Chili-Mayonnaise

Für 2 Personen:

1 Brokkoli	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Thymian, fein gehackt
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	5-6 EL Olivenöl
1 Eigelb	1 TL Senf	1 Spur Zitronensaft
100 ml Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark	1 Chilischote
1 EL Crème-fraîche	1 Msp. Gewürzmix	

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Brokkoliröschen vom Strunk schneiden und die einzelnen Röschen in Scheiben schneiden.

Brokkoli in eine Schüssel geben und Knoblauch darüberreiben. Gehackten Thymian dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 4 EL Olivenöl darübergießen.

Dann den marinierten Brokkoli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmässig darauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen.

Für die Mayonnaise Eigelb, Senf und Zitronensaft verrühren. Pflanzenöl dabei nach und nach einlaufen lassen und unterrühren.

1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark dazugeben. Chilischote klein hacken und dazugeben.

Alles ca. 1/2 Minute rösten. Die Tomaten-Chili-Mischung zur Mayonnaise geben, Crème fraîche dazugeben und alles gut verrühren. Dann das Ganze mit Gewürzmix würzen.

Brokkoli aus dem Ofen nehmen und mit der Tomaten-Chili-Mayonnaise anrichten.

Steffen Henssler am 24. Mai 2022

Spargel-Risotto

Für 2 Personen:

500 g grüner Spargel	200 g Risottoreis	4 Schalotten
150 g Butter	200 ml Weißwein, trocken	1 Liter Gemüsebrühe
1/2 Bund Blattpetersilie	1 Zitrone	80 g Parmesan, gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Spargel waschen und die Spargelspitzen etwa 2-3 cm lang abschneiden und beiseite legen. Anschließend die etwas holzigen Stielenden vorsichtig abbrechen und die Mittelstücke in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Schalotten schälen, die Hälfte davon in grobe Stücke schneiden und mit 2 EL Butter in einem Topf auf dem Herd anschwitzen. Anschließend die Spargelstücke zugeben, mit ein bisschen Brühe leicht bedeckt auffüllen, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und den Spargel in der kaum köchelnden Brühe gar ziehen lassen.

Sobald der Spargel weich ist, die Petersilie waschen, grob schneiden, zum Spargel in die Brühe geben, einmal kurz aufkochen, vom Herd nehmen, mit einem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine zu einer feinen Creme mixen und durch ein Sieb streichen.

Zwischenzeitlich die Brühe in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen.

Die restlichen Schalotten in feine Würfel schneiden und mit 2 EL Butter in einem Topf auf dem Herd glasig anschwitzen. Den Risottoreis zugeben, kurz mit anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen und anschließend mit heißer Brühe großzügig bedeckt auffüllen.

Das Risotto unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze auf dem Herd langsam köcheln und dabei immer wieder mit etwas von der Brühe auffüllen, bis das Risotto nach 10-15 Minuten fast gar ist.

Jetzt die Spargelspitzen und die grüne Spargel-Petersilien-Creme zugeben, ggf. nochmals mit etwas heißer Brühe auffüllen, mit Salz würzen und langsam weiterköcheln, bis Spargelspitzen und Reis gar sind.

Zuletzt die restliche Butter und den Parmesan einrühren, das Risotto mit Zitronensaft und ggf. nochmals etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Das Spargelrisotto passt perfekt zu Fleischgerichten wie z.B. einem Steak oder auch einem Schnitzel.

Alexander Herrmann am 19. Mai 2022

Blumenkohl polnisch

Für 2 Personen:

1 Blumenkohl	1 Msp. Salz	125 g Butter
1 Knoblauchzehe	1/2 gehackte Chilischote	1/2 Bund Koriander, gehackt
1 EL Sesam	5 EL Panko	1 Zitrone
3 EL Sojasauce	3 Eier (6 min. gekocht)	

Blumenkohl am Strunk einschneiden. Dann in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten gar kochen.

Butter in einer Pfanne nussig werden lassen. Knoblauch darüberreiben, Chiliringe, gehackten Koriander und Sesam dazugeben. Dann Panko nach und nach unterrühren und 1-2 Minuten mitrösten.

Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf einen Teller setzen. Zitronenschale darüberreiben, etwas Zitrone über dem Blumenkohl auspressen, Sojasauce darüberträufeln und zum Schluss die Butterbrösel darauf verteilen. Eier klein hacken und über dem Blumenkohl verteilen

Steffen Henssler am 19. Mai 2022

Italienische Ofen-Kartoffeln

Für 2 Personen:

1 Kilogramm festk. Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe
4 getrock. Öl-Tomatenfilets	1 EL Kapern	5-6 EL Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	2 EL Pinienkerne
1 Parmesan		

Kartoffeln schälen und gar kochen.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Knoblauch klein hacken. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Kapern klein hacken.

Kartoffeln abgießen und in eine Auflaufform geben.

Olivenöl darübergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin, Knoblauch, Tomaten, Kapern und Pinienkerne dazugeben. Alles mit zwei Löffeln vorsichtig durchmischen. Dann Parmesan darüberreiben und nochmals Olivenöl darübergießen. Unter dem heißen Backofengrill gratinieren bis der Parmesan leicht geschmolzen ist.

Steffen Henssler am 17. Mai 2022

Spargel mit Holländischer Soße

Für 2 Personen:

12 Stangen weißer Spargel	3 Eigelb	200 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt	10 weiße Pfefferkörner	250 g Butter
1-2 EL Salz	1 Spur Zitronensaft	1-2 EL Zucker

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und schälen.

Weißwein mit Lorbeerblatt und Pfefferkörner auf 100 ml einkochen lassen.

Salz und Zucker in kochendes Wasser geben.

Spargelstangen ins kochende Wasser legen und den Spargel bei mittlerer Hitze ca. 9 Minuten ziehen lassen.

Den einreduzierten Wein durch ein Sieb gießen, sodass Lorbeerblatt und Pfefferkörner im Sieb bleiben. Butter in einem Topf zerlassen, erhitzen und leicht nussig werden lassen.

Sauce Hollandaise:

Weißwein und Eigelbe über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann die flüssige Butter nach und nach in die Eiermasse einrühren. Mit Salz würzen und einen Spritzer Zitronensaft unterrühren.

Spargel aus dem Wasser nehmen und mit Sauce Hollandaise anrichten.

Steffen Henssler am 14. Mai 2022

Pasta 4-Käse

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	8 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
25 g Walnüsse	100 g Provolone	50 g Pecorino
100 g Gorgonzola	1 Burrata	1/2 Bund Basilikum
1 Msp. Pfeffermix		

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden.

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen.

Knoblauch ca. 1 Minute in heißem Olivenöl anrösten.

Währenddessen Walnüsse grob hacken und ca. 4 Minuten mit dem Knoblauch zusammen rösten.

In der Zwischenzeit Provolone und Pecorino fein reiben und in einen Topf geben. Gorgonzola zerbröckeln, Burrata kleinzupfen und zum geriebenen Käse geben.

4 kleine Kellen Nudelwasser zum Käse geben. Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und zu den Knoblauch-Walnüssen in die Pfanne geben. Darin schwenken und anschließend zum Käse in den Topf geben. Den Topf auf die Hitze stellen und alles gut verrühren. Kurz ziehen lassen.

Währenddessen Basilikum grob hacken. Die Käse-Pasta mit Pfeffermix abschmecken, die Spaghetti samt Sauce auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum garnieren.

Steffen Henssler am 30. April 2022

Würzkartoffeln

Für 2 Personen:

500 g mittelgr. Kartoffeln	1 EL gehackten, frischen Rosmarin	100 g Butter
1 große Schalotte	1 zerdrückte Knoblauchzehe	Salz, Arrabiata
1 EL frischen Thymian	Petersilie	

Die Kartoffeln schälen, mit der Brotmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden, Rosmarin in ein Tee-Ei geben, die Kartoffel-Scheiben mit dem Tee-Ei in Salzwasser 12 min. garen, abgießen und ausdampfen lassen.

Die Schalotte längs halbieren, mit einem Gemüse-Hobel in sehr dünne Scheiben hobeln, in einer kleinen Pfanne mit der Butter anbraten, Knoblauch, Salz, Arrabiata, Thymian untermischen und die Kartoffeln damit würzen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

NN am 28. April 2022

Überbackener Spargel mit Kräuter-Soße

Für 2 Personen:

12 Stangen weißer Spargel	1 EL Zucker	1 Bund Kräuter nach Wahl
30 g Butter	15 g Mehl	250 ml Milch
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gemüsegewürz
60 g Bergkäse, gerieben		

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen Spargel-Stangen schälen und die holzigen Enden abbrechen. Zucker ins kochende Wasser geben und den Spargel ca. 4 Minuten darin kochen. In der Zwischenzeit die Kräuter fein schneiden. Butter und Mehl in einer Schale zu Mehlbutter verrühren.

Milch aufkochen, die Mehlbutter dazugeben und mit einem Schneebesen einrühren. Unter Rühren einmal kräftig aufkochen lassen, dann von der Hitze nehmen.

Die Kräuter dazugeben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix oder mit Gemüsegewürz würzen und verrühren.

Die Spargelstangen in eine Auflaufform geben und die Kräutersauce darüber verteilen. Optional Bergkäse darüberreiben.

Den Spargel für ca. 13 Minuten im heißen Ofen überbacken.

Steffen Henssler am 28. April 2022

Kartoffel-Käse-Krapfen

Für 2 Personen:

250 g mehligk. Kartoffeln, gekocht	125 g Bergkäse	1 Ei
1 EL Mehl	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Salz
1 Msp. Muskat	1/2 L Rapsöl	20 g Parmesan, gerieben

Die gekochten Kartoffeln kurz in einem Topf erhitzen, damit das restliche Wasser ausdampft. Anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken Bergkäse dazugeben, vermengen. Ei dazugeben, vermengen. Mehl dazugeben, vermengen, bis eine glatte Kartoffelmasse entsteht. Petersilie fein hacken und mit in die Kartoffelmasse geben. Mit Salz und fein geriebenem Muskat abschmecken. Danach nochmals vermengen.

Löffel kurz in Öl tauchen, Krapfen damit ausstechen und diese in heißem Öl ca. 6 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Lochkelle abschöpfen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Von oben leicht nachsalzen, auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 26. April 2022

Kartoffel-Scheiben aus dem Ofen

Für 2 Personen:

750 g mehligk. Kartoffeln	80 g Butter	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Thymian	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gemüsegewürz		

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln an beiden Längsseiten jeweils ca. 1 cm abschneiden, damit zwei parallele Flächen entstehen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und währenddessen die Kartoffeln quer zu den Längsseiten fein hobeln.

Die Kartoffelscheiben in eine Schale geben. Knoblauch in die flüssige Butter reiben und mit Gewürzsalz und Pfeffermix oder mit Gemüsegewürz würzen. Thymian fein hacken und mit in die Butter geben.

Die Kartoffelscheiben mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen; dann die Knoblauch-Thymian-Butter über die Kartoffelscheiben geben. Die Kartoffeln mit der Butter gut vermengen. Die Kartoffelscheiben zu kleinen Päckchen stapeln und mit der geraden Schnittkante nach unten aufrecht in eine Auflaufform stellen.

Kartoffeln für ca. 50 - 60 Minuten im Ofen backen.

Steffen Henssler am 21. April 2022

Ofengemüse mit Kartoffeln

Für 6 Personen:

700 g Kartoffeln	1 Stange Lauch	4 Karotten
1 grüne Paprika	1 gelbe Paprika	10 mittelgroße Tomaten
6 Knoblauchzehen	5 rote Zwiebeln	6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	2 EL Oregano	1 Bund frische Petersilie

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln, Zwiebeln schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Karotten schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Paprika waschen und in große Stücke schneiden. Die Tomaten würfeln.

Vom Lauch die äußere Haut entfernen und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Alles in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Oregano, Salz, Pfeffer würzen und vermischen.

In einer Auflaufform für 60-75 min. garen.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

NN am 19. April 2022

Panierter Blumenkohl aus dem Backofen

Für 4 Personen:

1 Blumenkohl	2/3 Tasse Semmelbrösel (Panko)	Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver	2 Eier	1/2 Tasse Reibekäse
Salz, Pfeffer	Pflanzenöl	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im gesalzenen Wasser 4-5 Minuten garen. Das Wasser von den Röschen abgießen und die Röschen sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

In einer großen Schüssel den fein geriebenen Käse, die Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver mischen. In einer anderen Schüssel die Eier leicht verschlagen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Pflanzenöl bestreichen.

Die Blumenkohl-Röschen durch die Eier ziehen und in der Käse-Semmelbrösel-Mischung wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15-20 min. backen.

NN am 13. April 2022

Käse-Spätzle

Für 2 Personen:

4 Eier	1 Msp. Salz	1 Spur Mineralwasser
250 g Mehl	1 Msp. Muskatnuss	2 Zwiebeln
3 EL Butter	150 g Emmentaler	150 g Gruyère
4 EL Röstzwiebeln	1/2 Bund Schnittlauch	

Eier in eine Schüssel schlagen, mit Salz würzen und Mineralwasser dazugeben. Anschließend verrühren.

Unter weiterem Rühren das Mehl dazugeben und zu einem zähflüssigen Spätzle-Teig schlagen. Etwas Muskatnuss über den Teig reiben, kurz verrühren. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in die heiße Butter geben und bei recht hoher Hitze ca. 5 Minuten darin anbraten. Den Spätzle-Teig durch eine Spätzle-Presse in kochendes Salzwasser drücken oder vom Holzbrett schaben.

Die Spätzle einmal richtig aufkochen lassen und nach 1 Minute aus dem Wasser schöpfen, abtropfen lassen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Eine kleine Kelle Kochwasser von den Spätzlen mit in die Pfanne geben.

Emmentaler und Gruyère auf den Spätzlen in der Pfanne verteilen. Alles miteinander vermengen und in der Pfanne schlotzig werden lassen.

Auf Tellern anrichten und mit Röstzwiebeln und Schnittlauch-Röllchen garnieren.

Steffen Henssler am 12. April 2022

Orangen-Chicorée mit Nüssen

Für 4 Personen

4 Chicorée-Kolben	3 Orangen	1 Zitrone
2 EL Haselnüsse	3 EL Honig	Salz
Pfeffer	30 g kalte Butter	1 EL Butter
3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Kerbel	½ Bund Schnittlauch
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und halbieren. Von den Orangen und der Zitrone den Saft auspressen.

Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Honig in einen Topf geben, erhitzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen.

Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann die kalte Butter dazugeben und mit einem Pürierstab den Fond aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anbraten, dann in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Nüsse und den Fond dazugeben. Chicorée ca. 20 Minuten im heißen Ofen schmoren.

Petersilie und Kerbel, abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tarik Rose am 04. März 2022

Geschmorter Chinakohl

Für 2 Personen

2 Sch. Chinakohl, 3-fingerbreit	250 ml Tomatensaft	1/2 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gewürfelt	2 Zweige Rosmarin, gehackt	2 Zweige Thymian, gehackt
2 EL Ricotta	4 Sch. Parmaschinken, zerzupft	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Ital. Gewürz	6 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

3 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 1-2 Minuten darin anschwitzen. Rosmarin und Thymian dazugeben und mit Tomatensaft ablöschen. Alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Chinakohl-Scheiben mit Alufolie umwickeln, so dass eine Schnittfläche frei bleibt. Die freien Schnittflächen mit Gewürzsatz, Pfeffermix und Gewürzmix großzügig würzen und anschließend in 3 EL heißem Olivenöl für ca. 7 Minuten scharf anbraten. Die Hitze abstellen und den Chinakohl in der Pfanne wenden.

Den eingekochten Tomatensud von der Hitze nehmen und mit Italian Gewürz und Gewürzsatz abschmecken.

Den Sud oben auf den freien Schnittflächen der Chinakohl-Scheiben verteilen und on top noch etwas Ricotta geben.

Den Chinakohl samt Pfanne für ca. 15 Minuten in den heißen Ofen geben.

Im Anschluss den Parmaschinken auf dem Chinakohl verteilen.

Steffen Henssler am 01. März 2022

Bayrisch Kraut

Für 4 Personen

800 g Weißkohl	1 große Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	250 ml Gemüsebrühe	1 kleiner Apfel
Salz, Pfeffer	1 EL Kümmel (ganze Samen)	2 EL Apfelessig

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Dann die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Zucker darüberstreuen und leicht bräunen.

Die Kohlstreifen zugeben und unter Rühren anschmoren. Sobald der Kohl weich zu werden beginnt, die Brühe angießen.

In der Zwischenzeit den Apfel waschen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und ebenfalls zum Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kümmel und Essig zugeben, die Hitze etwas reduzieren und den Kohl zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren. Die Hitze reduzieren und mit Deckel ca. 30 bis 40 Minuten die Kohlstreifen schmoren.

Christian Henze am 25. Januar 2022

Pflaumen-Knödel in Zimt-Butter

Für 8 Knödel

300 g mehligk. Kartoffeln	200 g violette Kartoffeln	125 g Mehl
1 EL Gries	1 Ei	8 kleine Pflaumen
8 Pflaumen (Garnieren)	75 g Dinkel-Vollkorn-Zwieback	3 EL Butter
2 TL Zimt	75 g Zucker	Limetten-Abrieb
1 Schale Shiso-Kresse		

Ungeschälte Kartoffelsorten getrennt weich kochen.

Pellkartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Mit Mehl, Gries, Ei und einer Prise Salz sowie 3 EL Zucker zu einem Teig verarbeiten, auf dem gemehlten Schneidebrett zu einer Rolle formen und in 8 Stücke schneiden Pflaumen entsteinen und innen zuckern.

Jeweils mit einer Pflaume und dem Kartoffelteig kleine Klöße formen und diese in simmerndem Salzwasser garen.

Zwieback im Mixer zu Paniermehl verarbeiten.

Zucker in die Pfanne geben, etwas karamellisieren lassen, dann die Butter schmelzen und aufschäumen lassen, nach und nach Paniermehl dazugeben (sollte nicht zu trocken werden) und mit etwas Zimt abschmecken.

Klöße auf Tellern anrichten, noch etwas von der Zimt-Paniermehl Schmelze darüber geben, halbierte Pflaumen daneben legen, mit Limettenabrieb und gezupfter Shiso-Kresse garnieren.

Björn Freitag am 08. Januar 2022

Kartoffel-Quark-Knödel

Für 2 Personen :

500 g mehligk. Kartoffeln, geschält	125 g Quark	1 Ei
75 g Kartoffelstärke	3 EL Butter	3 EL Panko
1-2 TL Salz		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.

Abgießen, ausdämpfen lassen und anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Die Kartoffelmasse mit 1 TL Salz würzen. Nacheinander Ei, Quark und Kartoffelstärke dazugeben und zu einem Knödelteig vermengen.

Kartoffelklöße abdrehen und in kochendes Salzwasser geben. Die Hitze um 2/3 reduzieren und warten, bis die Knödel oben schwimmen. Die Klöße nun weitere 10 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind Währenddessen 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und braun werden lassen. Das Panko dazugeben, salzen und die Pankobrösel in der Pfanne goldbraun rösten. Die Klöße im Panko schwenken.

Steffen Henssler am 04. Dezember 2021

Weihnachtlicher Rotkohl

Für 2 Personen:

1 rote Zwiebel	80 g Butter	500 g Rotkohl
1 Orange	1 Limette	50 g Zucker
10 ccm Rotwein	10 ccm roter Portwein	10 ccm weißer Portwein
3 EL dunkler Balsamico	3 EL Walnussöl	150 g Apfelmus
1/4 TL Zimt	3 EL Preiselbeeren	1 mehlig. Kartoffel
1 Msp. Pfeffermix	1 TL Salz	

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter glasig dünsten.

Die Schale von der Orange und der Limette fein abreiben, die Früchte anschließend auspressen und beides mit dem geschnittenen Rotkohl in eine Schüssel geben. Alle anderen Zutaten, bis auf die Kartoffel, zum Rotkohl geben und den Rotkohl damit vermengen.

Den Rotkohl mit dem entstandenen Fond in den Topf zu den Zwiebeln geben und alles miteinander vermengen.

Mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze für 45 Minuten garen.

Währenddessen die Kartoffel schälen, auf einer Vierkantreibe fein reiben und nach 45 Minuten Kochzeit unter den Rotkohl rühren. Den Rotkohl für weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, bis die Kartoffelstärke bindet und der Rotkohl einen schönen Glanz bekommt. Mit Salz abschmecken.

Steffen Henssler am 02. Dezember 2021

Kartoffel-Kuchen

Für zwei Personen

250 g mehlig. Kartoffeln	1 Ei	30 g Eigelb
Öl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser weichkochen.

Anschließend in heißem Zustand durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat schnell abrühren und diese Masse etwas ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und einen mittelgroßen Ausstecher mit Öl einreiben und darin 1-2 EL von der Kartoffelmasse langsam anbraten. Es gibt zwei Möglichkeiten den Kartoffelkuchen fertig zu machen: Entweder im Backofen auf der Rückseite weiterbraten. Oder in der Pfanne fertig braten. Wichtig ist, dass er von beiden Seiten angebraten ist und seine Form behält. Der Kuchen ist durch, wenn er in der Mitte fest ist.

Kleiner Tipp: Die Masse leicht überwürzen, da Kartoffeln viel Geschmack schlucken.

Alexander Kumptner am 26. November 2021

Grünkohl in der Pfanne

800 g Grünkohl	2 Zwiebeln, weiß, mittelgroß	1 Mandarine
100 g Mandelblättchen	200 g Ziegenfrischkäse	100 g Butter
1 Prise Raz el Hanout	Salz	Pfeffer

Den Grünkohl von den Blattrippen abzupfen, gut waschen, abtropfen lassen und die Blätter in einem großen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser ca. 3-5 Minuten weich blanchieren, herausholen und in einer großen Schüssel mit Eiswasser abschrecken.

Anschließend gut abtropfen lassen, auf Küchenkrepp trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und mit der Butter in einem großen Bräter glasig anschwitzen.

Anschließend Grünkohl und Mandelblättchen zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren ringsum anbraten und mit etwas Salz würzen.

Wenn der Grünkohl aromatisch nussig gebraten ist und auch die Mandelblättchen hellbraun geröstet sind, den Bräter vom Herd nehmen und das Ganze mit Mandarinenabrieb (und ggf. einigen Spritzern Saft), Raz el Hanout und evtl. nochmals einer Prise Salz abschmecken.

Den Ziegenkäse in grobe Stücke bröseln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Alexander Herrmann am 20. November 2021

Stielmus-Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

1 Bund Stielmus	250 g Kartoffeln	200 ml Sahne
1 Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	Essig

Kartoffeln schälen und weich kochen. Mit der Sahne und Crème fraîche stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Stielmus grob schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abtropfen lassen und einen Schuss Essig dazu geben. Den Stielmus dann unter den Kartoffelstampf heben.

Frank Buchholz am 01. November 2021

Brokkoli

Für 4 Personen:

Meersalz, Pfeffer 1 großer Kopf Brokkoli ungesalzene butter

Füllen Sie eine große Pfanne mit Wasser, fügen Sie eine winzige Prise Salz hinzu und bringen Sie sie bei hoher Hitze zum Kochen.

Schneiden Sie in der Zwischenzeit auf einem Schneidebrett die Röschen aus dem Brokkoli und schneiden oder brechen Sie sie dann in mundgerechte Stücke.

Schneiden Sie den Stiel in zwei Hälften, dann ihn in feine Scheiben.

Verwenden Sie nach dem Kochen einen geschlitzten Löffel, um den Brokkoli vorsichtig ins Wasser zu senken.

Kochen Sie für 3 bis 4 Minuten oder bis es zart ist - Sie sollten in der Lage sein, die Spitze eines Messers leicht in die Röschen zu stecken.

Über die Spüle in ein Sieb abtropfen lassen, dann eine Minute trocken lassen.

Zurück in die Pfanne kippen und dann mit einer winzigen Prise Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Butter dazugeben und untermischen; dann in eine Servierschüssel kippen und servieren.

Tipp:

Es gibt viele Möglichkeiten, Brokkoli zu kochen, aber wenn Sie das Beste aus ihm herausholen möchten, ist es am besten, ihn nur für ein paar Minuten zu kochen oder zu dämpfen, um ihn grün und leicht knusprig zu halten. Denken Sie daran, der Stiel ist genauso gut zu essen wie die Röschen, also verschwenden Sie ihn nicht - hacken Sie ihn und kochen Sie ihn auch!

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Schmorgurke

Für 4 Personen:

1 Biogurke	3 Gurkenblüten	1 Fenchel
1 Zwiebel, mild	Olivenöl	Luftknoblauch
Salz, Pfeffer	Paprika, süß	14 l Weißwein
14 l Gemüsebrühe		

Zuerst die Zwiebel hacken, den Fenchel in Miniwürfel schneiden. Die Gurke wird mit Schale grob gewürfelt. Das Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen, den Fenchel und die Zwiebel anbraten. Würzen und anschwitzen lassen. Zuletzt die Gurken und Gurkenblüten dazugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und garschmoren lassen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2021

Pellkartoffeln mit Basilikum-Schmand

Für 4 Personen:

600 g Pellkartoffeln Kümmel, Salz

Schmand:

Basilikum	1 El Joghurt	3 El Schmand
3 El Quark	Salz, weißer Pfeffer	Orangen-Abrieb
Zitronesn-Abrieb		

Pellkartoffeln gut waschen und in einem Topf mit Kümmel und Salz weich kochen.

Alle anderen Zutaten mischen und mit dem Pürierstab mixen, abschmecken. Je nach Wunsch mehr Basilikum dazugeben.

Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

Den Basilikumschmand dann in die Hälften der Kartoffeln geben und nach Belieben noch mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2021

TK-Spinat

Für 2 Personen:

250 g TK-Spinat	50 g Bacon	1 große Schalotte
Butterschmalz	50 ml Wein-Reduktion	70 g Schmand
Salz, Arabiata		

Den Spinat über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Bacon und Zwiebel klein schneiden.

Den Bacon in wenig Butterschmalz anbraten, Schalotten-Würfel hinzufügen, dünsten lassen. Danach den Spinat hinzugeben und unter langsamem Rühren schmoren lassen bis sich die Flüssigkeit sichtbar reduziert hat. Nun mit der Wein-Reduktion, dem Schmand ablöschen und die Flüssigkeit so lange reduzieren lassen bis beim Rühren für kurze Zeit der Pfannen-Boden sichtbar bleibt. Abschließend den Spinat mit Salz und Arabiata abschmecken.

NN am 21. Oktober 2021

Spaghetti aglio e olio

Für 4 Portionen:

Salz	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 eingel. grüne Peperoni	1 Zitrone	1 kl. Bund glatte Petersilie
500 g Spaghetti	2 EL einfaches Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
1 Prise Pfeffer	100 g Parmesan	50 ml natives Olivenöl extra

Kräuter vorbereiten:

In einem Topf reichlich Wasser mit 1 EL Salz aufkochen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und nach Belieben die Schale von 1 Hälfte fein abreiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit oder ohne Stängel fein schneiden.

Spaghetti kochen:

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Knoblauch und Co. anschwitzen:

In dieser Zeit das einfache Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebel und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Peperoni dazugeben und nach Belieben die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und kurz mitschwitzen.

Ablöschen und einkochen:

Den Pfanneninhalt mit 1 Spritzer Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. 2-3 Kellen Spaghettwasser abschöpfen und ebenfalls in die Pfanne geben.

Die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen.

Soße fertigstellen:

Währenddessen den Parmesan fein reiben. Vor dem Abgießen der Pasta weitere 2-3 Kellen Nudelwasser entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Den Pfanneninhalt mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Spaghetti in die Pfanne geben und unterheben. Falls die Mischung zu trocken ist, nach Bedarf das beiseitegestellte Kochwasser dazugeben.

Noch einmal mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Petersilie unterheben.

Servieren:

Die Spaghetti mithilfe einer großen Serviergabeln aufgerollt auf Teller verteilen, mit nativem Olivenöl extra beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

Tipps:

Nudelwasser enthält viel Stärke und schafft Bindung. Daher Nudeln generell nach dem Garen nie mit kaltem Wasser abschrecken, sonst geht der Stärkefilm, der eine Bindung zur Sauce schafft, verloren.

Kaltgepresstes, also natives Olivenöl enthält gesunde Fette, die durch zu starkes Erhitzen zerstört werden. Daher genügt zum Braten ein einfaches Olivenöl. Um die gesunde Komponente des kaltgepressten Olivenöls und den authentischen Olivengeschmack zu erhalten, dieses erst ganz zum Schluss über die Spaghetti geben.

Frank Rosin am 26. August 2021

Käse-Spätzle

Für 4 Personen:

8 Eigelb	200 g Mehl	100 ml Wasser
Salz	Butter	200 g Bergkäse
1 Chilischote	Pfeffer	

Mehl und Eigelb in einer Schüssel verrühren. Nach und nach Wasser und etwas Salz hinzufügen und kräftigiterrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Er ist gut, wenn er Blasen wirft und eine zähe Konsistenz hat. Wasser in einem Topf aufkochen und den Teig mit Hilfe einer Spätzle-Presse oder einem Spätzle-Hobel in das kochende Wasser pressen.

In Süddeutschland werden die Spätzle am liebsten 'handgeschabt'. Das geht wie folgt: Eine Portion Teig zunächst mit einem Spachtel dünn auf einem Spätzle-Brett verteilen. Die Brettkante und den Spachtel in das kochende Wasser tunken, dann den Teig in dünnen Streifen in das kochende Wasser schaben. Die Werkzeuge immer wieder befeuchten, damit nichts kleben bleibt. Die Spätzle nur wenige Minuten garen lassen. Wenn sie länger an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fest und gut. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

Den Käse hobeln und die Chilischote hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle anbraten. Zum Schluss etwas Chili und gemörserten Pfeffer hinzufügen und den Käse mit den heißen Spätzle vermengen.

Mit einem frischen Salat oder Rinderleber-Ragout servieren.

Rainer Sass am 15. August 2021

Tagliatelle mit Käse-Soße

Für 4 Personen

400 g Tagliatelle	200 g Parmesan	200 ml Sahne
1 Zehe Knoblauch	10 Salbeiblätter	1 EL Butter
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Käse reiben und den Knoblauch fein würfeln. Salzwasser erhitzen und die Tagliatelle bissfest garen. Die Pasta aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Parallel Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter leicht anbraten. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Die abgetropften Tagliatelle mit der Sahne vermengen. Zum Schluss den Käse unterheben und die Pasta mit Salz und gemörsertem Pfeffer abschmecken.

Man kann die Pasta auch in einem ausgehöhlten Käselaiab zubereiten.

Dafür die Innenfläche des Käselaiabes mit einem Bunsenbrenner schmelzen. Die Pasta mit der Sahne-Salbeisoße dazugeben und mit dem flüssigen Käse vermengen.

Rainer Sass am 15. August 2021

Kartoffel-Rösti

Für 2 Personen :

2 grosse Baked Potatoes	2 Scheiben Speck	1 Lauchzwiebel
1/4 rote Paprika	2 Eier	2 getrocknete Tomaten
20 g Parmesan	2 EL Bratöl	2 EL Butter
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Baked Potatoe mit Schale reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratöl in einer heißen Pfanne verteilen.

Geriebene Kartoffel als Kranz in der Pfanne verteilen.

Speck in Streifen schneiden und in die Mitte des Kartoffelkranzes geben. Paprika in kleine Würfel schneiden und auf dem Speck verteilen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und auch in die Mitte des Kartoffelkranzes geben. Dann die getrocknete Tomate in feine Streifen schneiden und in der Mitte und auf den Kartoffeln verteilen.

Ei in die Mitte des Kartoffelkranzes aufschlagen.

Parmesan über Ei und Kartoffeln reiben.

Kartoffelmasse mit Ei im heißen Grill auf höchster Stufe 2-3 Minuten grillen.

In einer zweiten Pfanne Butter schmelzen. Pfanne mit Rösti aus dem Ofen nehmen und Rösti von der einen Pfanne in die andere stürzen. Rösti nochmals kurz anbraten und servieren.

Steffen Henssler am 24. Juli 2021

Djuvec-Reis

Für 4 Personen:

250 g Reis	150 ml passierte Tomaten	50 g Butter
1/2 Zwiebel	1/4 Paprika-Schote	50 g TK-Mischgemüse
Salz, Pfeffer	Paprika-Pulver	Gemüse-Brühe

Das Mischgemüse gegebenenfalls zerkleinern.

Zwiebel und Paprika in Würfel schneiden und im Topf mit der Butter andünsten. Den Reis hinzugeben und mitdünsten.

Passierte Tomaten, die Gewürze und das Mischgemüse hinzufügen und alles 15 min. köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren und nach Bedarf etwas Brühe nachfüllen.

NN am 16. Juli 2021

Rosmarin-Kartoffeln aus der Pfanne

4 Stk. festkochende Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	3 EL Butter
2 EL Semmelbrösel		

Die Kartoffeln waschen und in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser als Pellkartoffeln kochen. Anschließend herausnehmen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in einer großen, beschichteten Pfanne mit aufschäumender Butter ringsum anbraten.

Dann ganz fein geschnittene Rosmarinnadeln zugeben, kurz mit durchschwenken, die Semmelbrösel zugeben und weiterschwenken, bis die Brösel leicht geröstet sind und sich wie ein knuspriger Mantel um die Kartoffeln legen.

Alexander Herrmann am 24. Juni 2021

Rosmarin-Kartoffeln im Backofen

4 Stk. festk. Kartoffeln 2 Zweige Rosmarin 2 Zehen Knoblauch
Olivenöl Meersalz

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und auf einen Esslöffel setzen. Dann mit einem scharfen Messer in gleichmäßig, 1-2 mm dünn einschneiden, sodass einzelne Scheiben entstehen, die am unteren Ende noch zusammenhängen. (Der Löffel verhindert versehentliches durchschneiden.) Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und die geschälten Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und beides in jede Spalte der eingeschnittenen Kartoffeln verteilen. Mit großzügig Meersalz und einigen Spritzern Olivenöl beträufeln und auf einem Backblech im auf 180°C Umluft vorgeheizten Backofen, je nach Größe, ca. 20-30 Minuten garen.

Alexander Herrmann am 24. Juni 2021

Gratinierter Blumenkohl aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 mittlerer Blumenkohl 100 g Bergkäse 100 g Parmesan
3 EL Olivenöl 1 TL Salz 1 TL Pfeffer

Den Blumenkohl lösen, so dass die einzelnen Röschen abgetrennt werden können. Die Röschen alle gleich groß schneiden und in eine Schale geben.

Zwei Knoblauchzehen andrücken und mit dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Dann die Röschen gut marinieren.

Den Blumenkohl auf ein Backblech mit Backpapier geben und gut verteilen. Bei 180°C Umluft (vorgeheizt) ca. 20- 25 Minuten in den Ofen schieben. Während der Blumenkohl im Ofen ist, den Käse reiben.

Den Käse auf dem Blumenkohl verteilen und nochmal in den Ofen schieben. Wenn der Käse geschmolzen ist, aus dem Ofen nehmen und servieren.

Steffen Henssler am 18. Mai 2021

Kroketten

Für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln 2 Eier 20 g Kartoffel-Stärke
20 g flüssige Butter Salz, Pfeffer Panko-Brösel
Frittieröl, Muskat

Die Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffel-Pressen drücken. Die Kartoffel-Masse auskühlen lassen.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit Kartoffel-Stärke, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat unter die Kartoffel-Masse kneten.

Den Teig auf eine Frischhalte-Folie legen und zu einer Rolle formen.

Die Rolle aus der Folie nehmen und in gleichlange Röllchen schneiden.

Diese im Eiweiß und danach in Panko-Bröseln wälzen.

Die panierten Kroketten in erhitztem Öl frittieren bis sie die gewünschte Farbe erreicht haben.

NN am 05. Mai 2021

Blumenkohl-Tabulé

Für 2 Personen

200 g Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 weiße Zwiebel
3 EL gutes Olivenöl (30 ml)	30 g Rosinen	Meersalz
1/2 rote Paprikaschote (125 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln	1/4 rote Chilischote
Vinaigrette	2 EL Apfelessig (20 ml)	3 EL gutes Oliveöl (30 ml)
1 EL flüssiger Honig (10 g)	2 Msp. Currypulver	Meersalz, Pfeffer

Für das Taboule den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Rohkostreibe zu Couscous-ähnlichen Bröseln reiben. Knoblauchzehen schälen und hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin mit Knoblauch, Zwiebeln und Cranberrys sehr scharf anbraten. Leicht salzen und in eine Schüssel geben. Paprika entkernen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und hacken. Alles zum Blumenkohl geben.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Ras elHanout, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

Christian Henze am 30. April 2021

Parmesan-Spinat

Für 2 Personen

1 EL gutes Olivenöl (10 ml)	150 g Babyspinat	
50 g Rotkohlsprossen	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 g Butter	40 g Sahne (30%)	20 g Parmesan am Stück
Meersalz	Pfeffer	

Spinat waschen und abtropfen lassen. Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Babyspinat hinzufügen. Den Deckel auflegen und Spinat wenige Minuten zusammenfallen lassen. Sahne zugeben und aufkochen. Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Christian Henze am 30. April 2021

Kartoffel-Taler

Für 2 Personen :

4 festk. Kartoffeln	1/4 Zucchini	50 g Bacon, gewürfelt
1/2 weiße Zwiebel	2 EL Creme-fraiche	1 TL Butter
1 Msp. Zitonenabrieb	2 EL Rapsöl	1/2 TL Gewürzsalz
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Zucchini entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Zucchini und Speck für 2 Minuten in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen die Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini Füllung in eine Schüssel umfüllen.

Etwas Rapsöl in dieselbe Pfanne geben, überlappend mit den Kartoffelscheiben auslegen und etwas Gewürzsalz darüber streuen. Die Füllung auf den Kartoffeln verteilen, mit der zweiten Schicht Kartoffeln belegen und anschließend mit Gewürzsalz bestreuen.

Den Kartoffeltaler für 1,5 Minuten anbraten und die Pfanne dann für 6 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Kartoffeltaler lösen eine Butterflocke darauf geben, in eine andere Pfanne drehen und den Taler für 2 Minuten auf dem Herd darin braten.

Den Kartoffeltaler auf einen Teller geben, die Creme fraîche darauf verteilen und etwas Zitronenschale darüberreiben.

Steffen Henssler am 27. April 2021

Spargel kochen

1,5 kg weißer Spargel 100 g Butter Salz, Zucker
Meersalz

Spargel ab einem Drittel unter dem Kopf schälen, Enden großzügig abschneiden; sodann in einen passenden Topf schichten und Butter zugeben. In einem separaten Topf Kochwasser mit Salz und Zucker abschmecken, leicht überwürzen. Das Wasser heiß über den Spargel schütten, so dass er knapp bedeckt wird. Mit einem Tuch bedecken und leicht beschweren, damit alle Spargelstangen im Wasser sind. Etwa eine Minute aufkochen lassen und danach ca. 40 min. ziehen lassen.

NN am 24. März 2021

Spinat-Knödel in Butter

Für 2 Personen:

225 g Weißbrotwürfel	150 g Käsewürfel (Gouda)	45 g Butter
eine Knoblauchzehe	200 g Zwiebeln	175 g Semmelbrösel
220 ml Milch	6 Eier	175 g Spinat
Salz	Pfeffer	Muskat

Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in Butter anschwitzen. Spinat pürieren und mit Eiern und Milch mixen.

Eiermasse mit den Semmelbröseln vermengen. Zwiebelschmelze, Käse, Brotwürfel und Semmel-Ei-Masse vermengen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Kurz ruhen lassen.

Knödelteig formen und in einem Topf mit Siebeinsatz bei fast kochendem Wasser ca. 17 - 20 Minuten garen lassen. Knödel aus dem Wasser nehmen und mit Butter und frisch geriebenen Parmesan servieren.

Alexander Herrmann am 12. März 2021

Grünkohl mit Birnen

Für vier Portionen:

750 g Grünkohl	4 EL Rapsöl	1 1/2 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner	1 TL Anissamen	4 Birnen
6 EL Sojasoße	Salz	

Braten:

Das Rapsöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen einstreuen, kurz anrösten. Im gleichen Öl den Grünkohl mit den Gewürzen unter ständigem Rühren ca. 10 min. kräftig braten. Wenn die Pfanne nicht so groß ist, den Kohl besser in zwei Portionen anbraten. Er sollte am Ende noch einen gewissen angenehmen Biss haben.

Birnen schneiden:

In der Zwischenzeit die Birnen waschen und halbieren. Blütenansatz, Kerngehäuse und Stiel entfernen. Die Birnen mit der Schale in nicht zu kleine Stücke schneiden. Diese mit etwas Sojasoße beträufeln und zu dem fast fertig gegarten Grünkohl geben, vorsichtig untermischen, ein paar Minuten zu Ende garen lassen. Abschmecken.

Zu diesem Gericht passen besonders gut Bratkartoffeln.

test März 2021

Tagliatelle

4-6 Eier 600 g Dinkeldunst Dinkelgries

Salz Alle Zutaten vermengen, ordentlich kneten und eine Teigkugel formen. Diese in einer Plastikfolie eine Stunde ruhen lassen.

Anschließend die Teigkugel in 3-4 gleichgroße Stücke teilen und auf dem Dinkelgries flachdrücken. Mit der Nudelmaschine den Teig in Bahnen ausrollen und die einzelnen Bahnen halbieren. Jede halbe Bahn mehrfach falten und in Streifen schneiden. Die Tagliatelle auseinander falten und im gesalzenen Wasser oder besser in einer Bouillon garen.

Christian Lohse am 28. Februar 2021

Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

600 g festk. Kartoffeln	3 Schalotten	2 Zweige Rosmarin
3 Gewürzgurken	2 Stangen Staudensellerie	3 Frühlingszwiebeln
3 EL Gurkenwasser	3 EL (1%) Joghurt	1 EL Mayonnaise
Olivenöl	Pfeffer, Salz	

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einen Topf geben.

Wasser hinzufügen bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Schalotten in Lamellen teilen und mit Salz, Rosmarin und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Kartoffeln garen, dann das Wasser bis auf 2 EL abgießen.

Die Nadeln von den Rosmarinstielen zupfen, gegebenenfalls hacken und wieder zu den Kartoffeln geben. Gurken, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln vermengen. Mayonnaise und Joghurt hinzufügen und den Salat mit Gurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Rainer Sass am 12. Februar 2021

Gebratener Chinakohl

1 Kopf Chinakohl	2 - 3 Schalotten	1 Salatgurke
1/2 Bund Schnittlauch	10 EL Sonnenblumenöl	1 Meerrettichwurzel
weißer Balsamico	Salz	

Entfernen Sie die beiden äußeren Blätter des Chinakohls und halbieren Sie den verbleibenden Kohl der Länge nach, durch den Strunk.

Anschließend vom vorderen Ende in Richtung Strunk in etwa zweifingerdicke Streifen schneiden und zum Ende hin immer dünner werden, bis die Streifen am festeren Ende höchstens so dick wie der kleine Finger sind.

Erhitzen Sie dann 1 - 2 Esslöffel Rapskernöl in einer großen, beschichteten Pfanne und geben Sie eine große Hand voll vom geschnittenen Chinakohl hinzu. Mit einer Prise Salz würzen und rasch hellbraun anrösten. Anschließend den Chinakohl aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen, die Pfanne wieder auf den Herd stellen und auf zwei bis drei weitere Mal den restlichen Chinakohl genauso anbraten.

Danach werden die Schalotten geschält, in feine Streifen geschnitten und nach dem Chinakohl ebenfalls in der Pfanne mit etwas Öl angebraten. Alles zusammen in die Schüssel geben.

Die Pfanne jetzt mit etwas Küchentrepp ausreiben und erneut auf den Herd stellen.

Die Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenstücke in der heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und dabei gelegentlich Rühren oder Schwenken. Anschließend die Gurkenstücke mit zum Chinakohl geben.

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, zum Salat geben, reichlich frischen Meerrettich hineinreiben und alles gut durchmischen. Salat mit Essig und ggf. nochmals etwas Salz abschmecken und einen kleinen Schuss frisches Rapsöl unterheben. Wer möchte, kann den lauwarmen Salat noch mit gerösteten Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen verfeinern.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2021

Semmelknödel und Kaspressknödel

10 alte Semmeln in Scheiben	3 Eier	0,5 l Milch
eine Zwiebel	Butter	Salz, Pfeffer, Muskat
frische Petersilie	evtl. Semmelbrösel	

Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen. Milch dazu geben und kurz warm werden lassen. Semmelbrösel in eine Schüssel geben und mit der warmen Milch übergießen. Fein gehackte Petersilie und Eier dazu und alles gut vermengen. Wenn der Knödelteig zu flüssig ist, dann geben Sie etwas Semmelbrösel dazu. Sollte der Teig zu fest sein, nehmen Sie mehr Milch. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wenn alles gleichmäßig verknetet ist, dann werden nicht all zu große Knödel geformt. Knödel in fast kochendem Wasser garen lassen und nach ca. 17 - 20 Minuten aus dem Wasser nehmen.

Sie können die Knödel auch in den Dampfgarer geben. Oder Sie legen die geformten Knödel auf ein gebuttertes Blech und schieben es bei 80 Grad Umluft eine halbe Stunde in den Backofen. Zum Servieren schneiden Sie die Knödel in Scheiben schneiden und braten die Scheiben kurz mit ein bisschen Butter in der Pfanne an.

Für Kaspressknödel verwenden Sie die gleichen Zutaten wie für Semmelknödel. Allerdings fügen Sie dazu einfach geriebenen Käse. Kneten Sie den Käse in den Teig und formen daraus Leiberl. Die platten Knödel werden in der Pfanne mit etwas Butter langsam angebraten.

Alexander Herrmann am 10. Februar 2021

Dicke Bohnen mit Schmorzwiebeln

Für 4 Personen:

300 g Dicke Bohnen ohne Schote	2 Zweige Bohnenkraut	60 g magerer Bauchspeck
150 ml Milch	150 ml Sahne	2 EL Mehl Salz, P

Für die Zwiebeln:

200 g Perlzwiebeln	3 Zweige Thymian	Salz
2 EL Pflanzenöl		

Die Bohnen aus der Schote holen, für 1 min. in Salzwasser blanchieren, abschrecken und anschließend die innere Bohne aus der Haut quetschen.

Speck ohne Schwarte fein würfeln, in etwas Pflanzenöl anschwitzen, dann das Mehl einrühren, kurz mit anschwitzen und dann mit Milch und Sahne aufkochen lassen. Die geschälten Bohnen dazugeben, Bohnenkraut hacken und unterheben. Das Ganze für ca. 10 min. sanft köcheln lassen.

Die Zwiebeln kräftig anbraten und dann ca. 10 min in der Pfanne ziehen lassen, mit gezupftem Thymian noch mal durchschwenken und mit den dicken Bohnen anrichten.

Björn Freitag am 06. Februar 2021

Wein-Sauerkraut

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Räucherspeck
50 g Butter	250 g Sauerkraut	200 ml trock. Riesling
Meersalz	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ mehligk. Kartoffel
1 Apfel		

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz und die Gewürze hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben. Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen. Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

Gekräuterter Kartoffel-Salat

Für das Pesto:

30 g gem. Kräuterblätter	50 g Petersilie)	Salz
1 EL geröst. Mandelblättchen	½1 kl. Sch. Knoblauchzehe	1 Msp. gerieb. Ingwer
1 Msp. Zitronen-Abrieb	50 ml Hühnerbrühe	5 EL Öl
mildes Chilisalz		

Für den Salat:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 kleine rote Zwiebel
350 ml Hühnerbrühe	3 EL Weißweinessig	12 TL Dijon-Senf
mildes Chilisalz	Zucker	2 Frühlingszwiebeln
2 Blätter Endiviensalat	5 Radieschen	

Für das Pesto:

die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Petersilie waschen und in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen das übrige Wasser ausdrücken und die Blätter klein schneiden.

Die übrigen Kräuter fein hacken. Petersilie und Kräuter mit Mandelblättchen, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale in den Blitzhacker geben. Brühe und Öl hinzufügen, alles mit Chilisalz würzen und zu einer feinkörnigen Paste pürieren.

Für den Salat:

die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 40 Minuten weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und noch heiß weiter verarbeiten.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf in einem hohen Rührbecher mischen, mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen und 1 Handvoll Kartoffelscheiben mit dem Stabmixer untermixen. Das Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, sodass die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Anschließend die Zwiebelwürfel mit etwa 3 EL Pesto (Rest anderweitig verwenden) untermischen und den Salat nochmals abschmecken.

Alfons Schuhbeck am 02. Februar 2021

Gebratene Pastinaken à la Crème

Für 3 Portionen:

500 g Pastinaken	1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie
400 ml Sahne	100 ml Sonnenblumenöl	50 g Sonnenblumenkerne
50 g Butter	Meersalz	

Die Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren. Die dünne Spitze der Pastinake abschneiden und in etwa 1 - 1,5 cm große, möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden. Gerne den dünneren Abschnitt an der Spitze etwas größer schneiden, den dickeren Teil der Wurzel etwas dünner schneiden, sodass die Stücke ähnlich groß sind und ungefähr gleich lang garen.

Pastinakenstücke in einer großen, beschichteten Pfanne mit Butter, bei mittlerer Hitze hellbraun anschwitzen. Danach mit Salz würzen und alles mit der Sahne auffüllen. Das Gemüse langsam, bei schwacher Hitze etwa 10-15 Minuten einköcheln lassen. Anschließend mit einigen Spritzern Zitronensaft und ggf.

nochmals einer Prise Salz abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne auf einem Blech in der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 160°C Umluft etwa 12 Minuten hellbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden.

Petersilie, geröstete Sonnenblumenkerne und Sonnenblumenöl in einem hohen Mixbecher mit einem Pürrierstab rasch zu einem Pesto mixen und mit Meersalz abschmecken.

Die Pastinaken à la Crème auf einem Teller anrichten und mit dem Petersilien-Sonnenblumenkern-Pesto beträufeln. Die Pastinaken passen hervorragend als Beilage zu sämtlichen Fleisch- und Wildgerichten.

Alexander Herrmann am 29. Januar 2021

Wirsing-Lasagne

Für 4 Personen:

1 Kopf Wirsing (1-1,2 kg)	2 mittelgroße Zwiebeln	150 g Bauchspeck
600 ml Sahne	200 g Bergkäse	250 g Lasagneplatten
2 EL Butter	1 Schuss Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	

Gemüselasagne mit Wirsing:

Die äußeren 2-3 Blätter vom Wirsing entfernen. Den Strunk unten abschneiden und die großen Blätter, die sich nun leicht abziehen lassen (ca. 5-6 Stk.) in einem großen Topf mit stark kochendem, gesalzenem Wasser etwa eine halbe Minute blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den restlichen Wirsingkopf vierteln, den Strunk komplett entfernen und den Wirsing in feinste Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den durchwachsenen Bauchspeck würfeln.

Speck und Zwiebeln in einem großen Topf oder Bräter mit einem Schuss Pflanzenöl anschwitzen, die feinen Wirsingstreifen zugeben, mit einer Prise Salz würzen und mit anschwitzen, bis auch der Wirsing etwas Farbe bekommt.

Anschließend mit der Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze leicht cremig einkochen. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken, vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Gemüselasagne schichten:

Eine große Auflaufform großzügig ausbuttern und komplett mit den blanchierten Wirsingblättern auslegen. Dann eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, etwas Rahmwirsing gleichmäßig darauf verteilen und Bergkäse fein darüber reiben bis der Wirsing komplett bedeckt ist.

Anschließend wieder je eine Schicht Lasagneblätter, Wirsing und Bergkäse. Das Ganze wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

(ca. 4-5 Schichten) Die oberste Schicht soll wieder der Bergkäse sein.

Die Lasagne in der mittleren Schiene, des auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Backofens etwa 30-40 Minuten goldbraun backen, dann aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

Die Lasagne ist eine hervorragende Beilage zu Fleischpflanzerl oder natürlich auch allein oder mit etwas frischem Feldsalat ein Genuss.

Alexander Herrmann am 08. Januar 2021

Grüner Spargel in Olivenöl gegart

Für 2 Personen:

16 Stangen grüner Spargel 2 Chilischoten 1 Zitrone
1 Parmesan

Schale von einer Zitrone abschneiden Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zitronenschale mit in die Pfanne geben. Die Chilis halbieren und auch mit zum Öl geben.

Das Ende der Spargelstangen abknicken und die Stangen mit in die Pfanne legen.

Bei nicht zu hoher Hitze garen bzw. leicht braten.

Zwischendurch wenden Nach ca. 9 Minuten testen, ob der Spargel gar ist und die Stangen aus der Pfanne holen. Auch die Schale und die Chilis aus der Pfanne holen ev. auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitronenschale nochmal klein schneiden und zusammen mit den Chilis über dem Spargel verteilen In die Pfanne zu dem Öl noch Zitronensaft geben und etwas Parmesan hobeln. Die Sauce über dem Spargel verteilen.

Steffen Henssler am 04. Januar 2021

Index

Blumenkohl, 1, 12, 23, 27, 39, 40
Bratkartoffeln, 3
Brokkoli, 6, 21, 34
Brot, 18, 42

Chicoree, 29
Chinakohl, 15, 30, 43

Erbsen, 14

Grünkohl, 33, 42
Gratin, 4, 5, 39
Gurke, 17, 34, 43

Kürbis, 2, 17, 18
Kartoffeln, 2, 4–6, 8, 9, 16, 23, 25–27, 32, 35,
38, 39, 41, 45
Knödel, 18, 31, 42, 44
Kohlrabi, 14
Kraut, 30
Kroketten, 39

Lasagne, 48
Lauch, 4

Möhren, 10, 12, 14, 15, 18, 27

Nudeln, 4, 7, 9, 16, 24, 28, 36, 37, 42, 48

Püree, 1–3, 5, 33
Paprika, 6, 13, 19, 27, 34, 38
Pastinaken, 15, 47
Pilze, 4, 10
Pommes-frites, 11

Rösti, 13, 38
Radicchio, 7
Radieschen, 46
Reis, 10, 22, 38
Rettich, 12, 43
Rote-Bete, 15
Rotkraut, 1, 12, 32, 40
Rucola, 19

Süßkartoffel, 13, 20

Salat, 18, 19, 43, 46
Sauerkraut, 45
Schoten, 49
Schwarzwurzeln, 14
Sellerie, 43
sonstige, 44
Spätzle, 4, 16, 28, 37
Spargel, 19, 20, 22, 24, 25, 41, 49
Spinat, 11, 35, 40, 42
Spitzkohl, 17
Steckrübe, 15

Topinambur, 15

Weißkohl, 30
Wirsing, 48

Zucchini, 18, 41