

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vegetarisch**

**2017**

**86 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

# Inhalt

Apfel-Crumble mit salziger Karamell-Soße . . . . .	1
Auberginen-Piccata auf Kartoffel-Kräuter-Stampf . . . . .	2
Avocado-Ravioli mit Tomatenconfit . . . . .	3
Basilikum-Ricotta-Pasta-Rollen mit Zitronen-Safran-Soße . . . . .	4
Berliner Senf-Ei mit Roter Bete . . . . .	5
Bohnen-Gemüse mit Kartoffel-Plätzchen . . . . .	6
Bunte Sommer-Salate . . . . .	7
Couscous-Salat mit Feigen-Tatar . . . . .	8
Dinkel-Gemüse-Risotto . . . . .	9
Dinkelbrötchen im Tontopf mit Gewürzbutter . . . . .	10
Erdäpfel-Gulasch mit Steinpilzen . . . . .	11
Falafel-Sandwich . . . . .	12
Frankfurter Grüne Sauce mit Pellkartoffeln . . . . .	13
Frischkäse-Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei . . . . .	14
Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat . . . . .	15
Gebackener Roquefort mit Quitten-Kompott . . . . .	16
Gebratene Portobello-Pilze mit Soße . . . . .	17
Gefüllte Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen . . . . .	18
Gefüllte Süßkartoffeln mit Mandel-Kräuter-Dip . . . . .	19
Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat . . . . .	20
Gegrilltes Gemüse mit mariniertem Ziegenkäse . . . . .	21
Gemüse-Duftiges Porridge . . . . .	22
Gemüse-Lasagne . . . . .	23
Gemüse-Strudel mit Kräuter-Soße . . . . .	24
Geschmorte Jackfrucht im Kokosmilch-Bete-Brötchen . . . . .	25
Gewürzkürbis im Kartoffel-Teig . . . . .	27

Gnocchi-Gemüse-Gratin . . . . .	28
Grießknödel mit Feigen-Birnen-Kompott . . . . .	29
Indischer Blumenkohl . . . . .	30
Käse-Salat mit Buchweizen-Blini . . . . .	31
Käse-Spätzle mit Endiviensalat . . . . .	32
Käse-Spätzle mit Feldsalat . . . . .	33
Karamell-Schnecken mit Pekanuss . . . . .	34
Kartoffel-Curry mit Raita und Gurken-Salat . . . . .	35
Kartoffel-Nocken mit Schüttelbrot, Radicchio, Gorgonzola . . . . .	36
Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit Blitz-Apfelmus . . . . .	37
Kartoffel-Spinat-Topf mit Paprika und Garam Masala . . . . .	38
Kasknödel . . . . .	39
Knoblauch-Tarte mit gegrillter Ananas . . . . .	40
Kohlrabi-Salat mit Kohlrabi-Blatt-Pesto, Ziegenkäse . . . . .	41
Kräuter-Pfannkuchen mit Spargel und Mairüben . . . . .	42
Kräuter-Zitronen-Polenta mit jungem Gemüse . . . . .	43
Kräuterseitlinge vom Grill . . . . .	44
Landei mit Brunnenkresse und Couscous . . . . .	45
Linsen-Dal nach Punjab-Art mit Ballon-Brot . . . . .	46
Mariniertes Gemüse mit Yuzu-Vinaigrette . . . . .	47
Maronen-Ravioli . . . . .	48
Obazda . . . . .	49
Ofen-Kartoffeln mit Pilz-Creme . . . . .	49
Omelett mit Frühling-Kräutern und Radieschen-Salat . . . . .	50
Persischer Zucchini-Pfannkuchen . . . . .	51
Petersilienwurzel-Puffer mit Herbst-Salat . . . . .	52
Pilz-Ragout mit Sauerrahm-Knödeln . . . . .	53
Pizza Margherita . . . . .	54
Pochierte Eier in Tomaten-Sugo . . . . .	55
Polenta-Auflauf mit Buttermilch, Mangold und Schafskäse . . . . .	56
Rösti mit Spitzkohl-Salat . . . . .	56
Reis-Bällchen mit Pflaumen . . . . .	57

Risoni-Nudeln mit Mairübe und Büffel-Mozzarella . . . . .	58
Rosmarin-Farinata mit jungem Gemüse . . . . .	59
Sanft gegarter Chicoree . . . . .	60
Sauerkraut-Suppe mit Kokosblüten-Zucker und Brot . . . . .	61
Scheiterhaufen mit Vanille-Soße . . . . .	62
Schlutzkrapfen . . . . .	63
Schnittlauch-Quiche mit Rettich-Salat . . . . .	64
Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Kartoffel-Nuss-Püree . . . . .	65
Spaghetti mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto . . . . .	66
Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Rucola . . . . .	66
Spargel mit Kräuter-Hollandaise, Kartoffel-Karotten-Puffer . . . . .	67
Spargel mit Morcheln und Erbsen . . . . .	68
Spargel-Erbsen-Ragout mit Ei, Brokkoli und Parmesan . . . . .	69
Spinat-Käse-Taschen mit Knoblauch-Gurken-Joghurt . . . . .	70
Spinat-Tarte mit Schafskäse und Birne . . . . .	71
Spitzkohl-Roulade mit Pilzfüllung . . . . .	72
Strudel mit geräuchertem Ziegenkäse und Datteln . . . . .	73
Tomaten-Emulsion, Tandoori-Wassermelone, Burrata, Oliven . . . . .	74
Topfen-Knödel mit Mango-Salat . . . . .	75
Topfen-Soufflé mit Weinpflaumen . . . . .	76
Tortillas mit Salsa-Salat . . . . .	77
Variationen vom hessischen Handkäse . . . . .	78
Variationen von der gefüllten Tomate . . . . .	79
Vegetarische Sushi-Bowl . . . . .	80
Veggie-Burger mit Sellerie und Krautsalat . . . . .	81
Ziegenkäse mit mariniertem Gemüse . . . . .	82
Zucchini-Schiffchen, Kartoffel-Kräuterbett, Harissa-Dip . . . . .	83
Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto . . . . .	84

## **Index**

**85**





# Auberginen-Piccata auf Kartoffel-Kräuter-Stampf

## Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	1,2 kg Kartoffeln
80 g Räuchertofu	500 g Fenchelknollen	2 TL Zucker
5 rote Zwiebeln	Pflanzenöl	1/2 Zitrone
2 kleine Datteln	5 Zweige Thymian	250 g Weizenmehl (Type 405)
200 ml pflanzliche Sahne	1 TL Backpulver	1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Oregano	3 Zweige Rosmarin	100 ml ungesüßter Pflanzendrink
1 EL pflanzliche Margarine	3 Msp. geriebene Muskatnuss	

Die Auberginen waschen, trocknen und quer in insgesamt 8 fingerdicke Scheiben schneiden.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Auberginenscheiben darin 7-10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser ca. 15-20 Minuten (je nach Größe) weichkochen.

In der Zwischenzeit Räuchertofu in 8 viereckige Scheiben schneiden und beiseitelegen.

Den Fenchel waschen, längs halbieren und den Wurzelansatz ausschneiden. Den Fenchel in sehr feine Scheiben oder Streifen schneiden, mit 1,5 TL Salz und Zucker mischen und für 10 Minuten beiseite stellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 gehäufte EL der Zwiebeln zum Fenchel geben.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin bei geringer Hitze langsam dünsten.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Datteln in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft zum Fenchel geben. Umrühren und zum Ziehen zur Seite stellen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Ausbackteig Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

200 g Mehl, pflanzliche Sahne, 150 ml Wasser, 1 TL Salz, Backpulver und Thymian zu einem glatten Teig verrühren.

In die Auberginenscheiben mit einem spitzen Messer parallel zur Arbeitsfläche eine Tasche schneiden. Die Taschen mit jeweils einer Scheibe Räuchertofu füllen, die Scheiben in restlichem Mehl wenden, abklopfen und dann durch den Ausbackteig ziehen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin von jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fertige Auberginenscheiben im Backofen bei 70 Grad warmhalten.

Restliche Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Oregano und Rosmarin fein hacken. Zur Seite stellen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und mit pflanzlicher Sahne oder Pflanzendrink, Margarine und Muskat stampfen. Mit Salz abschmecken und die Kräuter erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben.

Den Stampf auf 4 Teller verteilen, die gerösteten Zwiebeln darauf geben, den Fenchelsalat und die Piccata daneben setzen und servieren.

Nicole Just am 16. Oktober 2017



# Avocado-Ravioli mit Tomatenconfit

## Für 4 Personen Für den Nudelteig:

250 g Nudelgrieß	300 g Weizenmehl (405)	2 Eier
4 Eigelb	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter	1 Eigelb	Butter

## Grünes Tomatenconfit:

1 kg Sorte grüne Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 ml Sherryessig	1 TL Koriandersamen	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

## Für die Füllung:

2 reife Avocados	1 Spritzer Zitronensaft	50 g Möhre
50 g Knollensellerie	Olivenöl	80 g Weißbrotbrösel
3 Eigelb	Salz	Pfeffer

Hinweis: Der frisch geknetete Nudelteig sollte vor der weiteren Verarbeitung ca. 4 Stunden ruhen. Nudelgrieß, Mehl, Eier, Eigelbe, Salz, Olivenöl und weiche Butter in eine Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen 5-10 Minuten nachkneten.

Teig in Folie wickeln und mindestens 4 Stunden kühlen.

Tomaten waschen, die Stielansätze ausschneiden, Tomaten sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfeln darin glasig andünsten, mit Sherryessig ablöschen.

Koriander mörsern. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Koriander, Tomaten, Zitrone, Zucker und Lorbeerblätter in die Pfanne geben und köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen.

Für die Füllung Avocados halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch schälen und in feine Würfel schneiden. Zitronensaft über das Avocadofruchtfleisch träufeln, damit es nicht braun wird.

Möhre und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Selleriewürfel darin kurz knackig dünsten, dann mit Avocadowürfel in eine Schüssel geben. Brotbrösel und Eigelbe zugeben und alles gut miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und kühlen.

Den Nudelteig z. B. mit der Nudelmaschine ca. 1 mm dünn zu ca. 10 cm breiten Bahnen ausrollen.

Eigelb und etwas Wasser verquirlen und die Teigbahnen damit bestreichen.

Auf eine Teighälfte mit dem Spritzbeutel die Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von 3 aufsetzen. Die andere Hälfte darüber klappen, um die Füllung blasenfrei andrücken. Mit einem gezackten Ausstecher Ravioli ausstechen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Temperatur reduzieren.

Ravioli im leicht siedendem Salzwasser 3 Minuten kochen. Nudeln herausheben, abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Ravioli darin anschwanken.

Das Tomatenconfit etwas anwärmen, auf Teller verteilen, Ravioli darauf anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 23. Juni 2017

# Basilikum-Ricotta-Pasta-Rollen mit Zitronen-Safran-Soße

## Für 4 Personen

400 g junge Zucchini	1/2 TL Salz	500 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten	4 EL Olivenöl	1 Bio-Zitrone
200 g Sahne	1 Bund frischer Basilikum	1 Knoblauchzehe
250 g Ricotta	1 Prise Muskatnuss	Kräutersalz
Pfeffer	250 g frischer Pastateig	1 Msp. Safranfäden
1 EL Waldhonig		

Die Zucchini waschen und grob raspeln. Zuchiniraspeln in einer Schüssel mit Salz mischen und beiseite stellen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Für die Sauce Schalotten schälen und fein würfeln.

Etwas vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelten Schalotten darin anschwitzen.

Zitrone warm abwaschen, abtrocknen die Schale fein abreiben und Saft auspressen.

Mit der Hälfte des Zitronensafts, knapp der Hälfte der Gemüsebrühe und Sahne die Schalotten ablöschen und bei mittlerer Hitze mit halb aufgelegtem Deckel köcheln lassen, bis die Sauce sämig eingekocht ist.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, einige Blätter für die Dekoration beiseite legen, den Rest klein schneiden. Knoblauchzehe schälen.

Ein dünnes, sauberes Küchentuch über ein großes Sieb legen und die Zuchiniraspeln hineingeben. Küchentuch zusammendrehen und den Saft aus den Zucchini pressen.

Zuchiniraspeln in der Schüssel mit der Hälfte vom gehackten Basilikum, durchgepresster Knoblauchzehe, Ricotta und der Hälfte des Zitronenschalenabriebs verrühren. Mit Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Pastateig, falls es nicht bereits zugeschnittene Blätter sind, auf 6 Blätter von je 15 x 22 cm zuschneiden. Pastablätter mit warmem Wasser bepinseln. Jeweils ca. 2 EL Füllung auf die Teigblätter setzen, verteilen und eng aufrollen.

Eine Auflaufform (22 x 25 cm) mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Pastarollen, mit der Naht nach oben dicht an dicht in die Auflaufform legen, Gemüsebrühe begießen, eventuell mit etwas kochendem Wasser aufgießen, so dass die Rollen gerade bedeckt sind. Mit restlichem gehacktem Basilikum bestreuen.

Ein Bogen Backpapier mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und fest auf die Pasta-Rollen drücken, so dass die Teigrollen ganz abgedeckt sind. So die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und 20 Minuten garen.

Dann das Backpapier abnehmen, die Teigrollen wenden, so dass die Naht unten liegt, Backpapier wieder auflegen und noch weitere 10 Minuten garen.

Safranfäden in einer kleinen Schale mit 1 EL warmer Sauce verrühren. Die Sauce mit Honig, Zitronenschalenabrieb, Kräutersalz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Safran in die Sauce einrühren und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Die Pasta-Rollen aus der Form nehmen, nach Belieben in der Mitte halbieren, mit Basilikumblättchen bestreuen und mit der Sauce servieren.

Christina Richon am 03. Juli 2017

# Berliner Senf-Ei mit Roter Bete

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 TL Kümmel
400 g Rote-Bete	1 Bio-Zitrone	1 Boskop-Apfel
2 EL Rapsöl	50 g Butter	300 ml Gemüsebrühe
100 ml trockener Wermut	2 Schalotten	1 EL Pflanzenöl
4 frische Eier	100 ml Sahne	2 EL grober Senf
1 Prise Cayennepfeffer	1/2 Bund Schnittlauch	1 Prise Muskat

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser mit Kümmel ca. 25 Minuten weich garen.

Die Rote Bete schälen und in sehr feine Würfel schneiden oder raspeln.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rote Bete Würfel salzen, Zitronensaft und -schale untermischen.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel würfeln. Apfel und Rapsöl unter die Rote Bete mischen, nochmal abschmecken und ziehen lassen.

Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen.

In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.

In einem Topf Gemüsebrühe mit dem Wermut auf ca. 100 ml einkochen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Schalotten darin goldbraun anrösten.

Die Eier in einem Topf mit Wasser 6 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Sahne und den Senf zur eingekochten Brühe geben und gut mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die gekochten Eier kurz in Eiswasser abschrecken, schälen und warmstellen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, mit der gebräunten Butter und Muskat abschmecken.

Den Kartoffelstampf in einem runden Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Rote-Bete-Salat drum herum anrichten. Jeweils ein gekochtes Ei auf den Kartoffelstampf setzen.

Die Sauce aufmixen und auf das Ei gießen. Zuletzt die Röstzwiebeln und den Schnittlauch auf die Sauce streuen.

Michael Kempf am 10. Oktober 2017

# Bohnen-Gemüse mit Kartoffel-Plätzchen

**Für 4 Personen**

**Für die Kartoffelplätzchen:**

600 g mehligk. Kartoffeln	2 Eigelb	2 EL Kartoffelstärke
Salz	1 Prise Muskat	Mehl

3 EL Butterschmalz

**Für das Bohnengemüse:**

800 g breite Bohnen	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe	350 ml Milch	1/2 Bund Bohnenkraut
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser weich kochen.

Die Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Brühe und Milch dazugeben und zum Kochen bringen. Die Bohnen zugeben und ca. 10 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, rasch die Eigelbe und Kartoffelstärke unter die Masse mischen. Mit Salz und Muskat würzen.

Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausrollen und mit einem Glas Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten kurz braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier entfetten.

Die Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und zusammen mit dem gehackten Bohnenkraut unter die Bohnen rühren. Kurz durchkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 9.

Das Bohnengemüse und Kartoffelplätzchen anrichten.

Vincent Klink am 17. August 2017

# Bunte Sommer-Salate

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

800 g Frühkartoffeln	350 ml Gemüsebrühe	2 Lauchzwiebeln
2 Tomaten	1 Gurke	2 Msp. Curry
2 EL Apfelessig	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
100 g Sahnequark	4 EL Kefir	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Cayennepfeffer

### Für den Reis-Salat:

2 Tomaten	3 Stangen Staudensellerie	1 Zucchini
2 Möhren	2 Lauchzwiebeln	1 kleine Gartengurke
150 g Langkornreis	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten.

Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen, garen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln inklusive Schale in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, dann über die Kartoffeln gießen.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und sehr fein schneiden.

Tomaten und Gurke waschen, abtropfen lassen. Tomate in Scheiben schneiden und die Gurke würfeln.

Vorbereitetes Gemüse zu den Kartoffeln geben, untermischen.

Mit Curry, Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Für den Dip die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Quark, Kefir und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen und die fein geschnittenen Kräuter untermischen.

Den Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelsalat und Quark-Dip servieren.

Für den Reissalat Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.

Staudensellerie, Zucchini, Möhren und Lauchzwiebeln waschen, putzen bzw. schälen und würfeln.

Die Gemüseabschnitte und 1 Liter Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Brühe passieren und in einen Topf geben, mit etwas Salz würzen.

Sellerie-, Zucchini- und Möhrenwürfel in der Brühe bissfest blanchieren. Gemüswürfel aus der Brühe heben.

Brühe wieder aufkochen, den Reis einstreuen und darin garen.

Den Reis abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. 19. Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. 10. Vorbereitetes Gemüse unter den Reis mischen.

21. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden und ebenfalls untermischen.

21. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. 22. Den Salat mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, abschmecken und anrichten.

Vincent Klink am 01. Juni 2017

# Couscous-Salat mit Feigen-Tatar

## Für 4 Personen

### Weingelee:

250 ml kräftiger Rotwein      120 ml Portwein      20 g Zucker  
3 Blatt Gelatine

### Couscous-Salat:

150 g Ananas      1 Orange      1 Grapefruit  
200 g Couscous      1/2 TL Curry      1 Prise Raz-el-Hanout  
30 ml Reisessig      30 ml Sweet-Chili-Chicken-Sauce      20 ml Austernsauce  
150 ml Weißwein      20 ml Olivenöl      2 Bio-Limetten  
2 Stängel Zitronengras      50 g Butterflocken

### Feigen-Tatar:

400 g reife Feigen      200 g Blauschimmelkäse      Salz  
1 Prise Piment-d'Espelette      50 g Macadamianüsse

Wein und Portwein und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im warmen eingekochten Wein auflösen. Die Flüssigkeit in eine kleine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form geben und gut auskühlen lassen und fest werden lassen (im Kühlschrank, mindestens 1,5 Stunden).

Ananas schälen, halbieren und den festen Mittelstrunk heraus schneiden, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Orange und Grapefruit mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden und diese fein würfeln. Couscous, Curry, Raz el Hanout, Reisessig, Sweet Chili Chicken Soße, Austernsoße, Weißwein, Früchte und Olivenöl mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Dann Saft und Schale in einen Topf geben. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Zitronengras klein schneiden, zum Limettensaft geben, mit 1 l Wasser auffüllen und aufkochen. Ein Sieb mit dünnem Passiertuch auslegen, mit gequollener Couscousmasse füllen und abdecken. Das Sieb auf dem Topf über heißem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen. Anschließend die Butterflocken unter den Couscous arbeiten.

Zwei große Feigen beiseite legen. Die restlichen Feigen schälen und in Würfel schneiden. Blauschimmelkäse grob reiben. Mit den Feigenwürfeln mischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die restlichen beiden Feigen in große Würfel. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann fein reiben.

Das Weingelee mit Hilfe der Folie aus der Form nehmen, die Folie entfernen und das Gelee in kleine Würfel schneiden.

Couscous mit Hilfe eines Metallrings auf einem Teller anrichten. Feigenkäsesalat in der Mitte auf den Couscous setzen. Mit Feigenwürfel, den Weingeleewürfeln und den Macadamianüssen garnieren.

Jörg Sackmann am 14. März 2017

# Dinkel-Gemüse-Risotto

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe	300 g Dinkelreis	Salz
1 Lorbeerblatt	300 g Fenchelknollen mit Grün	200 g braune Champignons
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	100 ml Milch
50 g Rucola	1 Bio- Zitrone	1 Prise Anis
2 EL Butter	1 TL Speisestärke	Pfeffer
100 g Parmesan		

Die Zwiebel schälen, klein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Dinkelreis zu den Zwiebelwürfeln geben, etwas Salz, Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. So viel heiße Gemüsebrühe aufgießen bis der Dinkelreis gerade bedeckt ist. Auf kleiner Stufe sanft garen, dabei immer wieder Brühe nachgießen, bis nach ca. 35 Minuten der Dinkelreis bissfest gegart ist.

In der Zwischenzeit Fenchel putzen. Eine Fenchelknolle in feine Würfel schneiden, den restlichen Fenchel in Rauten schneiden, das Fenchelgrün fein hacken.

Champignons putzen, die Hälfte in feine Würfel schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Kräuter mit der Milch ganz fein pürieren.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Fenchel- und Champignonwürfel 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Dinkelreis mischen. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Dinkelreis mit Salz, der Hälfte des Zitronensafts, sowie etwas Zitronenabrieb und Anis abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Restlichen Fenchel darin dünsten mit Salz, Zitronenabrieb, -saft und gehacktem Fenchelgrün abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die übrigen Champignons vierteln und darin anbraten, mit Salz würzen.

Die Hälfte der Kräutermilch zum Dinkelreis geben.

Rest Kräutermilch mit Stärke mischen und in einem Topf aufkochen. Rest Butter unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte vom Parmesan feinreiben und unter den Dinkelreis geben.

Die Hälfte des Rucola kleinschneiden und unter den Dinkelreis mischen. Nochmals abschmecken.

Den restlichen Käse in grobe Späne schneiden. Risotto auf den Teller geben, Fenchel und Champignons dazu geben. Mit Rucola und Käsespänen dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Oktober 2017

# Dinkelbrötchen im Tontopf mit Gewürzbutter

## Für 4 Personen

### Für den Vorteig:

250 g Dinkelvollkornmehl    300 ml lauwarmes Wasser    10 g frische Hefe

### Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl    1 TL Meersalz    1 TL Honig  
75 g Naturjoghurt    Dinkelvollkornmehl

### Zum Dekorieren:

8 Zweige Rosmarin    Olivenöl

### zusätzlich:

8 kleine Tontöpfe

### Für die Gewürzbutter:

5 Zweige Thymian    100 g weiche Butter    30 g getr. Öl-Tomaten  
Meersalz

### Für die Zitronen-Butter:

1 Bio-Zitrone    100 g weiche Butter    Meersalz, Pfeffer

Für den Vorteig das Mehl mit dem Wasser und der Hefe in einer großen Schüssel vermengen. Die Schüssel abdecken und den Teig drei Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Danach Mehl, Salz, Honig und Joghurt zum Vorteig geben und mit der Hand oder mit der Knetmaschine zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Den Brotteig abdecken und noch eine weitere Stunde gehen lassen.

Die Tontöpfe mit Backpapier auslegen und auf ein Blech stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in acht gleiche Stücke schneiden. Die Teiglinge in die Tontöpfe legen, mit einem Tuch abdecken und erneut ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Auf den Backofenboden eine mit Wasser gefüllte, ofenfeste Form stellen.

Vor dem Backen die Rosmarinzweige mit etwas Olivenöl einstreichen und dekorativ in die Teigmitte stecken. Die Brötchen 10 Minuten auf mittlerer Schiene bei 230 Grad backen, danach den Ofen auf 200 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten die Brötchen knusprig goldbraun backen. Für die Tomaten-Thymian-Butter Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Die Butter in eine Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden und mit den Thymianblättchen mit einem Löffel unter die Butter rühren. Mit Meersalz abschmecken.

Für die Zitronen-Butter die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Weiche Butter mit Zitronenschale, 2 Spritzern Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Die Brötchen herausnehmen, etwas auskühlen lassen, dann vorsichtig das Backpapier abziehen und die Brötchen auf einem Gitter komplett auskühlen lassen. Zum Servieren die Brötchen wieder zurück in die Tontöpfe stecken. Die Würzbutter-Varianten dazu reichen

Theresa Baumgärtner am 17. Juli 2017



# Erdäpfel-Gulasch mit Steinpilzen

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

2 große Zwiebeln	6 große Kartoffeln	1-2 Karotten
1 EL Butter	1 TL Majoran, getrocknet	1 EL Tomatenmark
unbehandeltes Salz	Pfeffer	1 Tannenzweig
Knoblauch, gehackt	Paprikapulver	Ggf. 1 Zitrone

### Für die Steinpilze:

8 Steinpilze	2 EL Butter	4 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
4 EL Sauerrahm	4 Zweige Thymian	

### Für das Gulasch:

Die Zwiebeln, die Kartoffeln und die Karotten schälen. Die Zwiebeln in feine und die Kartoffeln und Karotten in walnussgroße Würfel schneiden.

Die Zwiebelwürfel in der Butter glasig anschwitzen und das Tomatenmark einrühren. Weitere 2 Minuten anbraten und dann die Kartoffeln, die Karotten und den Tannenzweig mit in die Pfanne geben und umrühren. Mit etwas Knoblauch und reichlich Paprikapulver würzen. Wer mag kann noch einen Hauch Zitronenzesten darüber reiben.

So viel Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Würzen, den Deckel schließen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Sind die Kartoffeln weich, den Deckel entfernen und noch etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Steinpilze:

In der Zwischenzeit die Steinpilze halbieren und in der Butter anbraten. Thymian und Knoblauch dazugeben und erst kurz vor Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Erdäpfel-Gulasch auf vorgewärmte Teller geben, mit Sauerrahm garnieren und die Steinpilze daraufsetzen. Das Gericht mit der Butter aus der Pfanne beträufeln und mit frisch geschnittener Petersilie bestreuen. Zum Schluss noch mit dem Thymian dekorieren.

Sarah Wiener am 04. November 2017

# Falafel-Sandwich

## Für 4 Personen

<b>Für die Falafel:</b>	300 g getr. Kichererbsen	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 Bund Koriander
Salz, Kreuzkümmel	Paprikapulver edelsüß	1 Msp. Backpulver
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone	100 g griech. Joghurt
3 EL Zitronensaft	Pflanzenöl	1 Romanasalat
3 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel	150 g Schafskäse (Feta)
<b>Für das Fladenbrot:</b>	40 g frische Hefe	1 EL Zucker
50 g Olivenöl	1 EL Salz	1 Prise Chiliflocken
500 g Mehl	Schwarzkümmel	

Kichererbsen am Vortag mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag für das Brot 300 ml Wasser auf ca. 30 Grad erwärmen. Hefe und Zucker unter Rühren im Wasser auflösen. 1 EL Olivenöl zugeben.

Salz, Chiliflocken und Mehl in einer großen Rührschüssel mischen. Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig zugedeckt an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Kichererbsen abgießen und kalt abspülen. Hälfte Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze weich kochen.

Den Teig durchkneten und auf wenig Mehl ausrollen. Aus dem Teig Kreise (Ø 12-14 cm) ausstechen, bzw. schneiden.

Teigkreise mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

Übrige Kichererbsen durch den Fleischwolf drehen.

Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Einige Kräuter zugedeckt beiseite stellen.

Kichererbsen, Lauchzwiebel und übrige Kräuter mischen. Alles ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen. Masse mit Salz, Kreuzkümmel und Paprika würzen. Backpulver gründlich untermischen. Masse zu flachen „Frikadellen“ formen.

Für die Joghurt-Sauce Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zitrone abwaschen, abtrocknen, ca. 1/2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Die Brötchen im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Brötchen aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl bestreichen und mit gemahlenem Schwarzkümmel bestreuen. Auf einem Gitter abkühlen.

Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Falafel darin von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Romanasalat putzen, abbrausen, kleinschneiden und trocken schleudern.

Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verquirlen, den Salat damit marinieren.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Schafskäse zerbröseln, mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

Die Brötchen waagerecht aufschneiden. Hälften mit der Sauce bestreichen.

Salatblätter, Falafel, Schafskäse und Zwiebelringe auf den unteren Hälften verteilen. Obere Brötchenhälften auflegen. Die Brötchen halbieren, mit Holzspießen fixiert anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. November 2017

# Frankfurter Grüne Sauce mit Pellkartoffeln

## Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	Meersalz	4 hartgekochte Eier
2 EL Zitronensaft	1 EL scharfer Senf	2 EL Speiseöl
3 EL Sauerrahm	Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Bund traditioneller Kräutermix		

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt aufkochen. Kartoffeln garen.

Inzwischen Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.

Eigelb durch ein feines Sieb streichen.

Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Öl und Sauerrahm glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.

Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.

Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen.

Kartoffeln nach Belieben abziehen und mit der Grünen Sauce anrichten. Tipp: Wer mag, hackt das gegarte Eiweiß sehr fein und mischt es einfach mit unter die Grüne Sauce.

Vincent Klink am 22. Juni 2017

# Frischkäse-Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei

## Für 4 Personen

1 Kastenweißbrot vom Vortag	ca. 60 g Butter	400 g junger Blattspinat
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Frischkäse
3 EL Saure Sahne	1 Ei	Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	1 EL Senf, scharf	3 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico		
<b>Für die verlorenen Eier:</b>		
10 ml Essig	4 Eier	Salz

Das Kastenweißbrot entrinden und der Länge nach pro Portion in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und pro Portion ein Muffin-förmchen damit auskleiden, indem die Brotscheibe gut in die Form eingedrückt wird.

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Hälfte des Spinats zugeben und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und fein hacken.

Frischkäse mit saurer Sahne und Ei in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut mit einem Schneebesen vermischen, dann den gehackten Spinat darunter ziehen.

Diese Masse in die mit der Brotscheibe vorbereiteten Förmchen geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Senf, Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Für die verlorenen Eier ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und mit Essig würzen. Das Wasser darf nicht zu stark kochen.

Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß „gerade“ ziehen und ca. 6 Minuten pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.

Restliche Spinatblätter mit der Vinaigrette marinieren, mit Schnittlauch bestreuen. Die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und mit etwas Salat auf Tellern anrichten, das verlorene Ei auf den Salat geben und servieren.

Otto Koch am 13. April 2017

# Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Feta-Pralinen:

125 ml Gemüsebrühe	125 ml Orangensaft	1 TL Ras-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	1 TL Salz	1 EL Honig
250 g Couscous	3 EL Olivenöl	80 g Dinkeltoastbrot
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
2 rote Paprika	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	250 g Feta	2 EL Mehl
1 Ei	150 g Pflanzenöl	

### Für den Salat:

500 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Strauchtomaten	1/2 rote Chilischote	50 g frischer Babyspinat
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	2 EL Sojasauce
1 TL Honig	Salz	2 EL Sesam, geröstet

Für die Couscous-Pralinen Orangensaft und Gemüsebrühe mit Ras el-Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig in einen Topf geben und aufkochen, dann Couscous hinzugeben, die Hälfte vom Öl unterrühren und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot grob würfeln, in einen Cutter geben und zu feinen Bröseln verarbeiten.

Für den Salat die Pilze putzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Chili waschen und fein schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Im Bratfett in der Pfanne die Schalotten und Knoblauch kurz anschwitzen, anschließend zu den Pilzen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Pilze mit Sojasauce, Zitronensaft, Honig, Chili und Tomaten vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Couscous die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Von der Zitronen den Saft auspressen und mit Zwiebeln, Paprika und den Kräutern unter den gequollenen Couscous mischen.

Mit Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl abschmecken. 9 Den Feta zerbröseln und unter das Couscous mischen. Anschließend aus der Masse ca. 60 Gramm schwere Kugeln formen.

Ein Ei in einer Schüssel aufschlagen. Die Couscouskugeln panieren, dafür zuerst in Mehl wenden, dann in dem aufgeschlagenen Ei und danach in den Dinkelbröseln wälzen.

Pflanzenfett in einem Topf erhitzen und die Kugeln darin kurz ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Zum Schluss vorsichtig den gewaschenen Spinat unter den Salat heben und Sesam darüber streuen.

Salat und Coucous-Pralinen anrichten und servieren.

Tarik Rose am 14. Juli 2017



## Gebratene Portobello-Pilze mit Soße

### Für 4 Personen

50 g Haselnüsse	4 riesengroße Champignons	2 Eier
Salz, Pfeffer	100 g Mehl	200 g Weißbrotbrösel
2 Tomaten	1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer	1 Schalotte	1 Selleriestaude
1/2 Bund Schnittlauch	250 ml Sonnenblumenöl	1 Handvoll Senfblätter
500 g Topinambur	1 EL Haselnussöl, geröstet	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Haselnüsse auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten dunkel rösten, dann herausnehmen und die Haut abreiben.

Portobello Pilze mit einem Pinsel säubern (nicht waschen). Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze panieren, dafür in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbrösel wenden. Panierte Pilze zur Seite stellen. Für die Sauce vierge die Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abschälen. Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und das Fruchtfleisch in ganz kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch und Ingwer schälen und pressen oder ganz fein schneiden. Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

Staudensellerie waschen und einen Stengel ebenfalls sehr fein schneiden. Den restlichen Sellerie in einer Saftzentrifuge entsaften. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Selleriesaft mit Tomaten, Ingwer, Knoblauch, Schalotte und Selleriewürfeln vorsichtig mischen, abgeriebene Zitronenschale und Schnittlauch hinzu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Sonnenblumenöl vorsichtig unterrühren und bis zum Anrichten bereit stellen.

Senfblätter abbrausen und trocken schütteln.

Topinambur waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Topinamburscheiben wie Bratkartoffeln braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem tiefen Topf oder einer Fritteuse das restliche Öl erhitzen und die panierten Pilze darin goldbraun ausbacken.

Zum Anrichten gebratene Topinamburscheiben auf den Teller geben, darauf den panierten Pilz umgekehrt drauflegen und die Senfblätter zum Schluss in den Pilz drapieren. Die Sauce vierge im Kreis auf dem Teller verteilen, geröstete Haselnüsse darüber streuen und mit ein paar Tropfen Haselnussöl beträufeln.

Martina Kömpel am 03. Februar 2017

# Gefüllte Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen

## Für 4 Personen

### Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
30 g flüssige Butter	Salz	2 EL Butterschmalz

### Für die Füllung:

600 g junger Grünkohl	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen
1 Zweig Salbei	Salz	Pfeffer
300 g Ricotta		

### Für die Sauce:

2 EL Butter	30 g Mehl	250 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch	Salz	1 Prise Muskat

### Zusätzlich:

2 EL Butter	50 g Parmesan
-------------	---------------

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.

Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Grünkohl zugeben und mit anschwitzen. Dann Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Gegarten Grünkohl mit Pinienkernen, Rosinen und Salbei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit der Brühe und Milch aufgießen. Dabei gründlich verrühren, damit es keine Klumpen gibt.

Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Ricotta locker unter die Grünkohlmasse mischen, nochmals abschmecken.

Die Pfannkuchen mit der Grünkohl-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann mit der Bechamelsauce begießen.

Parmesan reiben und darüber streuen. Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Otto Koch am 14. Dezember 2017



# Gefüllte Süßkartoffeln mit Mandel-Kräuter-Dip

**Für 4 Personen**

**Für die Süßkartoffeln:**

8 kleine Süßkartoffeln	Salz	200 g Räuchertofu
300 g Austernpilze	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	Rapsöl	80 g Pflücksalat

**Für den Mandel-Kräuter-Dip:**

150 g Mandelmus	1 Limette	2 TL Ahornsirup
150 ml Wasser	Salz	Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten. Mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten vorgaren. Dann abgießen, ausdämpfen und auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen die Süßkartoffeln dann für weitere 20-25 Minuten backen. Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn sie bei leichtem Druck auf die Schale sofort nachgeben.

In der Zwischenzeit Mandelmus in eine Schüssel geben. Von der Limette den Saft auspressen und mit Ahornsirup und Wasser zum Mandelmus geben. Alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Dill abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden. Die Kräuter unter den Dip heben und kühl stellen.

Den Tofu mit einem Küchentuch gut trockentupfen, die Pilze putzen, die Stiele nicht verwenden, da sie beim Braten leicht zäh werden. Den Tofu zerbröseln und die Pilzhüte in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

10 Minuten bevor die Süßkartoffeln aus dem Ofen kommen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu und Pilze darin 1 Minute scharf anbraten, dann die weißen Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und alles bei mittlerer Temperatur für 4-5 Minuten braten. Ab und zu umrühren.

Derweil den Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und auf 4 Teller verteilen.

Die Schale der Süßkartoffeln oben her mit einem Messer aufschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Hälften etwas auseinanderdrücken.

Die Süßkartoffeln auf die Teller setzen, die Tofu-Pilz-Füllung hineingeben, die Paprikawürfel zugeben und den Dip dazu servieren.

Nicole Just am 24. Juli 2017

## Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat

### Für 4 Personen

1,5 kg große Kohlrabi	1 Stängel Zitronengras	100 g Couscous
1/2 TL Thai-Currypaste	1 TL gekörnte Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Bio-Zitronen	2 EL Kokosraspel	Salz
6 EL Pankomehl	4 EL neutrales Pflanzenöl	<b>Für die Sauce:</b>
500 ml Wasser	1 EL Cashewmus	2 TL Zitronensaft
3 Msp. schwarzes Salz	Salz	

### Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Bund Radieschen	1 Bund Dill
2 EL natives Leinöl	4 EL Weißweinessig	2 EL Agavensirup
1 TL Salz		

Die Kohlrabi schälen und die holzigen Wurzelansätze gerade abschneiden. Dann die Kohlrabiknollen im Ganzen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Minuten etwas über bissfest garen.

In der Zwischenzeit die doppelte Menge Wasser wie Couscous (200 ml Wasser auf 100 g Couscous) aufkochen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Die Stange halbieren, die obere Hälfte zur Seite legen, den Rest in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Couscous, der Thai-Currypaste und der gekörnten Brühe in eine Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen, gut umrühren und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die feingehackte Petersilie und die Kokosraspel unter den gequollenen Couscous heben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die bissfest gegarten Kohlrabi mit Hilfe eines Kugelausstechers aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen. Die entfernten Kohlrabistücke für die Sauce zur Seite stellen.

Die ausgehöhlten Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen, von innen leicht salzen und mit dem Couscous füllen. Die Füllung mit einem Löffel fest andrücken.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale mit Pankomehl und Pflanzenöl mischen und jeweils etwas davon als Kruste mittig auf die gefüllten Kohlrabi setzen. Im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten garen, bis die Kruste leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Kohlrabirabschnitte mit Wasser, Cashewmus, Zitronensaft und Kala Namak glatt pürieren, in einen kleinen Topf geben und mit der zurückbehaltenen Zitronengrashälfte aufkochen. Mit Salz abschmecken. Dann vom Herd ziehen und bis kurz vor dem Servieren zugedeckt ziehen lassen.

Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben oder Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gemüsewürfel mit dem Dill in eine Schüssel geben. Leinöl, Weißweinessig, Agavensirup und Salz zugeben und gut vermischen. Bis zum Servieren den Salat ziehen lassen.

Gefüllte Kohlrabi mit der Sauce anrichten und den Salat dazu servieren.

Nicole Just am 24. April 2017

# Gegrilltes Gemüse mit mariniertem Ziegenkäse

## Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	2 Fleischtomaten
2 Zucchini	1 Fenchelknolle	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Pfeffer	400 g Ziegenfeta
2 Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum	15 schwarze Oliven

Die Auberginen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine flache Form oder auf ein Backblech geben, gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen.

Zucchini waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Fenchel in Scheiben schneiden und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Zweig streichen.

Die gesalzenen Auberginenscheiben abwaschen und trocken tupfen.

Alle Gemüse (bis auf die Auberginenscheiben) salzen, mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten garen, bis sie weich sind. Dann vom Grill nehmen und mit Thymianblättchen und Pfeffer würzen. Tipp: Anstatt auf dem Grill können die Gemüsescheiben natürlich auch in einer Grill- oder normalen Pfanne gebraten werden.

Ziegenfeta in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Oliven fein hacken.

Käsewürfel mit Lauchzwiebeln, Basilikum und Oliven in eine Schüssel geben, 2 EL Olivenöl untermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegrilltes Gemüse mit dem marinierten Käse anrichten. Dazu passt Fladen- oder Weißbrot.

Otto Koch am 08. Juni 2017

## Gemüse-Duftiges Porridge

### Für 4 Personen

4 kleine, süße Möhren      Pflanzenöl      Salz  
30 g kernige Haferflocken    70 g blütenzarte Haferflocken    400 ml Gemüsebrühe

Mit einer Gemüsebürste die Möhren gut säubern, dann in Scheiben schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser bis zur gewünschten Konsistenz einige Minuten sanft garen. Ist das Wasser verdunstet, Öl dazugeben. Die Möhren darin anbraten. Salzen.

Haferflocken rösten. Kernige Haferflocken in einer trockenen Pfanne unter Rühren rösten. Sobald sie würzig duften, Pfanne vom Herd ziehen. Flocken auf einem Blech verteilen, abkühlen lassen. Bis zur Verwendung luftdicht aufbewahren, etwa in einer Kunststoffbox.

Blütenzarte Haferflocken mit der Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einem Topf vermischen, unter regelmäßigem Rühren aufkochen, zwei bis drei Minuten leicht köcheln.

Porridge und Möhren warm auf Schälchen verteilen, die gerösteten Haferflocken darüberstreuen. Kochen Sie die Gemüsebrühe selbst, etwa aus Schalen von Wurzel- und Knollengemüse, Zwiebel-, Paprika-, Tomatenresten, welken Kräutern. Sie enthalten viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe. Mit Wasser bedecken, eine Stunde köcheln lassen - das extrahiert die Aromen und konzentriert sie. Dann sieben.

test September 2017

# Gemüse-Lasagne

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Gemüsesauce:**

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Möhren
100 g Wurzelpetersilie	1 Stange Staudensellerie	300 g Zucchini
3 EL Olivenöl	150 ml Rotwein	Salz
Pfeffer	125 ml Milch	1 Prise Muskatnuss
425 g Dosen-Tomaten	1 EL Zucker	2 Stängel Oregano

### **Für die Bechamelsauce:**

40 g Butter	40 g Mehl	600 ml Milch
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

### **zusätzlich:**

1 EL Butter	275 g milder, halbfester Schnittkäse	50 g Parmesan
250 g Lasagneblätter	1/2 Bund frischer Oregano	

Für die Gemüsesauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Möhren und Wurzelpetersilie schälen und klein würfeln.

Staudensellerie und Zucchini waschen und klein würfeln.

Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Wurzelpetersilie und Zucchini zugeben und dünsten, bis das Gemüse weich ist.

Mit Rotwein aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Wein fast verdampft ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch zugeben und Muskat untermischen. Die Sauce kurz kochen.

Dann Tomaten und Zucker zufügen, die Hitze etwas reduzieren.

Oregano abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gemüsesauce geben, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön angedickt ist.

Für die Bechamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl unterrühren und bei geringer Hitze 1 Minute vorsichtig anbräunen.

Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Milch mit einem Schneebesen nach und nach einrühren. Den Topf wieder auf die Platte stellen. Bei geringer Hitze rühren, bis eine dicke glatte Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten.

Den Käse in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Etwas Gemüsesauce in die Form geben und eine Schicht Lasagneblätter darüber legen. Etwas Bechamelsauce und Käsescheiben darüber verteilen. Dann wieder Gemüsesauce darauf geben, Lasagneblätter usw. Die Form schichtweise füllen und mit Bechamelsauce abschließen. Darauf Parmesan streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gebackene Lasagne mit Oregano bestreuen und servieren.

Frank Buchholz am 29. September 2017

## Gemüse-Strudel mit Kräuter-Soße

### Für 4 Personen

150 g Karotten	150 g Staudensellerie	150 g Lauch
100 g Zwiebeln	150 g Champignons	Salz
Pfeffer	1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
1 EL flüssige Butter	1 Strudelteig	1 Eigelb
200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	1 Bund gemischte Kräuter

Karotten, Staudensellerie, Lauch, Zwiebeln und Champignons putzen bzw. schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch schälen und pressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Gepressten Knoblauch, Basilikum und etwa 1 EL flüssige Butter unter das Gemüse mischen.

Den Strudelteig ausrollen, die Gemüsemischung darauf verteilen und einrollen. Den Gemüsestrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eigelb einstreichen. Im Ofen bei 200 Grad (Ober-Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.

Für die Sauce die Gemüsebrühe in einen Topf geben und etwas einkochen lassen, dann Sahne zugeben und noch etwas einkochen lassen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Mit einem Pürierstab die Sauce aufmixen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebackenen Strudel in gleich große Stücke schneiden und mit der Sauce anrichten.

Otto Koch am 16. März 2017

# Geschmorte Jackfrucht im Kokosmilch-Bete-Brötchen

## Für 4 Personen

### Für die Brötchen:

150 g Rote Bete	200 ml Kokosmilch	400 g Weizenmehl (405)
10 g Hefe	1 TL Zucker	1 TL Salz
1 EL Sesamsamen		

### Für die Jackfrucht:

325 g grüne Jackfrucht	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl	2 TL Tomatenmark	1 TL Mehl
4 TL Sojasauce	150 ml Wasser	100 ml Rotwein
25 ml Kaffee	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
1 Spritzer Liquid Smoke		

### Für den Kohl und Mayonnaise:

200 g Spitzkohl	Salz	1 Prise Zucker
25 ml Sojamilch	80 ml Sonnenblumenöl	2 TL weißer Balsamico
1,5 EL Ahornsirup	1/2 TL Senf (mittelscharf)	weißer Pfeffer
1 Msp. Kala-Namak (schwarzes Salz)	1 kleine rote Zwiebel	1/2 Bund Blattpetersilie
4 EL geröstete Erdnusskerne	1 Spritzer Weißweinessig	

Für die Brötchen die Rote Bete gründlich abbürsten, den Wurzelansatz sparsam entfernen, die Bete mit Schale in feine Würfel schneiden. Betewürfel und Kokosmilch aufkochen und zugedeckt 5-8 Minuten sanft köcheln, bis die Rote Bete weich ist. Danach vom Herd ziehen, so fein wie möglich pürieren und lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Mehl in eine große Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken und die zerbröselte Hefe und den Zucker hineingeben. Die lauwarmer Kokos-Rote-Bete-Mischung über die Hefe in die Mehlmulde gießen und 5-10 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Anschließend Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach noch 2-3 Minuten per Hand weiterkneten, bis die Teigoberfläche seidig-matt glänzt und sehr glatt ist. Den Teig zur Kugel formen, in eine leicht bemehlte Schüssel geben und zugedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort auf das Doppelte aufgehen lassen.

Die Jackfrucht durch ein Sieb abgießen und sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und gut trockentupfen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Größere Jackfruchtstücke längs halbieren.

Etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin langsam anbraten, bis sich die Ränder goldbraun färben. Herausnehmen, erneut etwas Pflanzenöl auf mittlerer Stufe im Schmortopf erhitzen und die Jackfruchtstücke rundherum goldbraun anbraten.

In der letzten Minute den Knoblauch und die Zwiebeln in die Pfanne geben. Das Tomatenmark und das Mehl zugeben und unter Rühren anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Mit Sojasauce, Wasser, Rotwein und Kaffee ablöschen, Salz und Liquid Smoke zugeben und umrühren. Die Mischung aufkochen, dann zugedeckt ca. 2 Stunden bei niedriger Temperatur sanft auf dem Herd schmoren.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den aufgegangenen Teig auf eine Backunterlage oder die leicht bemehlte Arbeitsplatte stürzen und zu einer 20 cm langen Rolle ausziehen. Die Rolle vierteln und aus den Teiglingen längliche Brötchen formen. Die Oberseite der Brötchen im Sesam wälzen, überschüssige Sesamkörner abklopfen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei Raumtemperatur 15

Minuten ruhen lassen. Die Brötchen anschließend 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Sie sind fertig gebacken, wenn sie beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingen.

Den Spitzkohl halbieren und den Strunk sowie unschöne äußere Blätter entfernen. Kohlhälften dann in sehr dünne Streifen schneiden. Die Kohlstreifen mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker in eine große Schüssel geben und die Gewürze mit sanftem Druck unterkneten, dann die Schüssel beiseite stellen.

Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.

Die Mayonnaise Balsamico, Ahornsirup, Senf, Salz, Pfeffer und Kala Namak abschmecken.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und mittelfein hacken. Die Nüsse grob hacken.

Den Kohl kurz vor dem Servieren mit Weißweinessig und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Brötchen bis zur Hälfte aufschneiden und mit der Mayonnaise bestreichen. Etwas vom Spitzkohl und den roten Zwiebeln sowie geschmorte Jackfruit in die Brötchen füllen, mit der gehackten Petersilie und den Nüssen bestreuen und servieren.

Nicole Just am 06. März 2017



## Gewürzkürbis im Kartoffel-Teig

1 kleiner Butternutkürbis	1 kleiner Hokkaidokürbis	Salz
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz	Kreuzkümmel	Kurkuma
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	gemahlener Anis
Tandoorigewürz	1,2 kg mehligk. Kartoffeln	250 ml Frittieröl
3 EL Kürbiskerne	3 EL Macadamianüsse	3 Eier
3 EL Butter	Kartoffelstärke	2 TL Kürbiskernöl

Butternut-Kürbis schälen, Kerne und weiches Inneres großzügig entfernen.

Hokkaidokürbis waschen, trocken reiben, ebenfalls Kerne und weiches Inneres entfernen.

Ausgelöste Kürbiskerne und Inneres in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken. Salz, Lorbeerblatt und Piment zugeben und ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Aus dem Kürbisfruchtfleisch mit Kugelausstechern jeweils einige Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen, beiseitelegen. Gesamtes übriges Kürbisfleisch würfeln.

Zwiebel schälen und würfeln. In 1 EL Butterschmalz anbraten. Kürbisstücke zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Die Knoblauchzehe schälen, zugeben. Kürbisfond durch ein Sieb passieren. Die Kürbisstücke mit dem Fond ablöschen und sacht weich garen. Kürbisstücke dann in einem Sieb abtropfen lassen, Kochfond auffangen. Kürbis fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Anis, Tandoori, Kreuzkümmel und Kurkuma abschmecken.

Die vorbereiteten Kürbiskugeln im Kürbisfond weich kochen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln, bis auf eine große Kartoffel, in Salzwasser sehr weich kochen

Übrige Kartoffel zu einem Viereck oder Zylinder zurechtschneiden und in feinen Scheiben direkt in kaltes Wasser hobeln.

Kartoffelscheiben auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Zusätzlich trocken tupfen.

Frittieröl erhitzen. Die Kartoffelscheibchen darin knusprig ausbacken.

Kartoffelscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit Salz und Gewürzen bestreuen.

Kürbiskerne und Macadamianüsse hacken, bzw. fein hobeln.

Gegarte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

2 Eier, 1 EL Butter und so viel Kartoffelstärke unterkneten, dass ein glatter formbarer Teig entsteht. Mit Salz, Tandooripulver und Anis würzen.

Den Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

Teig in Vierecke (ca. 8x10 cm) schneiden oder Kreise (Ø 8 cm) ausstechen. Ränder dünn mit übrigem verquirltem Ei bestreichen. Jeweils einen Löffel Kürbispüree mittig auf den Teig geben. Hälfte Kürbiskerne und Macadamianüsse drauf verteilen.

Mit passenden Teigstücken bedecken, die Ränder fest zusammen drücken.

Rest Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Kürbiskugeln abtropfen lassen, Kochfond auffangen.

Das restliche Kürbispüree, Kürbiskernöl, übrige Butter und etwas Kürbiskochfond zu einer cremigen Sauce pürieren, abschmecken.

Kartoffel-Täschchen, Kürbisperlen, übrige Macadamianüsse und Kürbiskerne auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Dezember 2017

# Gnocchi-Gemüse-Gratin

## Für 4 Personen:

### Für die Gnocchi:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	30 g Butter
Muskat	2 Eigelb (M)	70 g Hartweizengrieß

100 g Mehl

### Für das Gemüse:

2 Möhren	1 Pastinake	1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	3 überreife Tomaten	1 Chilischote
2 Stiele Thymian	2 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 TL Tomatenmark	Salz	Pfeffer
50 ml Weißwein	100 ml Gemüsebrühe	50 g Bergkäse

Für die Gnocchi Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und ausdämpfen lassen.

Kartoffeln pellen. und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffeln mit Butter, Muskat, Eigelben, Grieß und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig in zwei Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 30 cm langen Rollen (Durchmesser ca. 2 cm).

Teig in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Nocken in die gewünschte Form bringen.

Die Nocken in siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten ziehen lassen.

Steigen die Nocken nach oben, sind sie gar.

Nocken herausheben und abtropfen lassen.

Für das Gemüse Möhren, Pastinaken, Lauch, Knoblauch und Tomaten putzen, bzw. schälen und abbrausen.

Alles, bis auf die Tomaten und den Knoblauch würfeln oder in Ringe schneiden. Tomaten und Knoblauch fein hacken.

Chilischote längs einschneiden, entkernen und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zucker darin karamellisieren lassen.

Tomatenmark unterrühren. Gemüse zugeben und darin leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißwein und Brühe unterrühren und alles ca. 10 Minuten schmoren.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gemüse und Gnocchi in eine gefettete Gratinform geben. Käseraspeln und darüber streuen. Auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten goldbraun backen.

Gratin herausnehmen und servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Kerbel, Basilikum oder Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Salat.

Martin Gehrlein am 28. März 2017

# Grießknödel mit Feigen-Birnen-Kompott

## Für 4 Personen

### Grießknödel:

2 Zweige Rosmarin	250 ml Milch	60 g Butter
2 EL Honig	70 g Grieß	1 Ei
1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	1 Zimtstange
50 g Zucker	1 Vanilleschote	

### Kompott:

4 Feigen	2 Birnen	80 g Zucker
2 EL Portwein	80 ml Birnenlikör	1 Zimtstange
1 EL Speisestärke		

Für die Grießknödel Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und klein schneiden.

Milch, Butter, Rosmarin und Honig in einen Topf geben und aufkochen. Dann mit dem Schneebesen den Grieß einrühren. Der Grieß beginnt zu quellen und muss abgebrannt werden. Dafür mit einem Kochlöffel den Teig am Topfboden abbrennen, bis sich eine Schicht gebildet hat, die sich nicht mehr so leicht löst.

Dann die Masse in eine Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und etwas abkühlen.

Das Ei in die warme, jedoch nicht mehr heiße Masse einarbeiten. Dann die Masse abgedeckt mindestens 3 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Kompott die Feigen vorsichtig waschen, evtl. schälen. Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne würfeln oder in Spalten schneiden. Den Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren. Mit 70 ml Wasser und Portwein und Birnenlikör ablöschen. Die Zimtstange hinzufügen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, in den Sud geben und diesen damit binden.

Birnen in den Sud geben und kurz aufkochen. Feigen vierteln, zu den Birnen geben und den Topf vom Herd nehmen und die Früchte im Sud ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Orange und Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Schalenabrieb in einen Topf geben, mit 2 l Wasser aufgießen, Zimtstange, Vanilleschote und Zucker zugeben und aufkochen.

Aus der Grießmasse kleine Knödel formen und diese in das siedende (nicht kochende) aromatisierte Wasser geben und garen. Sobald die Knödel oben schwimmen, sind sie gar.

Mit einem Sieblöffel herausnehmen und sofort mit dem lauwarmen Kompott anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 24. November 2017

# Indischer Blumenkohl

## Für 4 Personen

### Für das Naan:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
400 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	1 TL Salz
1 Prise Chilipulver	1 Ei	60 ml Milch
100 g Naturjoghurt		

### Für den Blumenkohl:

1,2 kg Blumenkohl	Salz	1 rote Zwiebel
5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz
1 TL Kurkuma	1 Prise Kardamom	1 Prise Gewürznelke
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zimt	100 ml Gemüsebrühe

### Für den Joghurdip:

1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	1/2 TL Salz
150 g griech. Joghurt (10%)	1 Prise Kreuzkümmel	

Für das Naan die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.

Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.

Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.

Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.

Die Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und diese in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für den Joghurdip Minze und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Salz in einen Mörser oder Mixer geben und gut miteinander vermischen. Dann unter den Joghurt mischen und mit Kreuzkümmel abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Kurkuma, Kardamom, Nelke, Kreuzkümmel und Zimt zugeben, kurz mit anbraten, dann den gekochten Blumenkohl zugeben. Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen bis die Gemüsebrühe verdampft ist, dabei immer wieder umrühren und abschmecken.

Blumenkohlgemüse auf Tellern anrichten, Joghurdip und die Brotfladen dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Mai 2017

## Käse-Salat mit Buchweizen-Blini

### **Blini:**

15 g Hefe	150 ml Milch	2 Eier
100 g Buchweizenmehl	100 g Weizenmehl	Salz
1 Prise Zucker	75 ml Bier	3 EL Butterschmalz

### **Käsesalat:**

100 g Staudensellerie	Salz	2 Äpfel
1/2 Zitrone	250 g Emmentaler Käse	2 EL Rosinen
2 EL Crème-fraîche	Pfeffer	

Für den Bliniteig die Hefe in handwarmer Milch auflösen. Eier trennen. 2. Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem Teig rühren und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Käsesalat Staudensellerie waschen und die Stangen kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abtropfen und in ca. 5 mm dicke Stücke schneiden.

Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen und gleich etwas über die Apfelspalten träufeln. Den Käse in Streifen schneiden und mit Sellerie, Apfel und Rosinen in eine Schüssel geben.

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Zutaten in der Schüssel rühren. Den Käsesalat abschmecken.

Eiweiß zu Eischnee aufschlagen und unter den Bliniteig heben. Soviel Bier untermischen, bis der Teig dickflüssig ist.

In einer kleinen Pfanne Butterschmalz erhitzen und mit einem Esslöffel etwas Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig große ca. 1 cm starke Blini ausbacken.

Die Blini mit dem Käsesalat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 30. März 2017

# Käse-Spätzle mit Endiviensalat

## Für 4 Personen

### Für die Käsespätzle:

400 g Mehl	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	200 g Allgäuer Emmentaler	40 g Butter
150 ml Milch	Pfeffer	

### Für den Salat:

1 Endiviensalat	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Weißweinessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

### Für die Käsespätzle:

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz in kochendes 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. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die 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 aufgebraucht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillschlange einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Spätzle ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Die Pfanne unter den Grill stellen und den Käse schmelzen lassen.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Den Salat mit dem Dressing anmachen und den Schnittlauch untermischen

Wenn der Käse auf den Spätzle geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben. Feldsalat mit dem Dressing anmachen und mit den Käsespätzle servieren.

Vincent Klink am 05. Oktober 2017

## Käse-Spätzle mit Feldsalat

### Für 4 Personen

400 g Mehl	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	200 g Bergkäse	3 EL Butter
150 ml Milch	Pfeffer	Feldsalat
1 kleine Kartoffel, mehlig	150 g Feldsalat	1/2 Bund Schnittlauch
3 EL Rapsöl	1 EL Apfelessig	125 ml kräftige Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Salatdressing Kartoffel kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die 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 aufgebraucht ist.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Öl, Essig, Gemüsebrühe und die Kartoffel in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillschlange einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Spätzle ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Die Pfanne unter den Grill stellen und den Käse schmelzen lassen.

Wenn der Käse auf den Spätzle geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben. Feldsalat mit dem Dressing anmachen und mit den Käsespätzle servieren.

Vincent Klink am 26. Januar 2017

## Karamell-Schnecken mit Pekanuss

### Für 18 Schnecken

Für den Teig	1 Bio-Orange	35 g Vollkorn-Haferflocken
35 g Muscovado-Zucker	1,5 TL Salz	325 ml Milch
2 Eier	550 Weizenmehl, Type 405	7 g Trockenhefe
75 g kalte Butter, gewürfelt	Für den Sirup	250 ml Ahornsirup
125 g Butter	150 g Muscovado-Zucker	Für die Füllung
100 g Pekannüsse, gehackt	50 g Muscovado-Zucker	1 EL Zimt

### zusätzlich:

Butter

Achtung: Sie brauchen 18 Backförmchen von ca. 5 cm Durchmesser und 3-4 cm Höhe Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

In einer kleinen Schüssel Haferflocken, Muscovado-Zucker, Orangenschale und Salz mischen. Die Milch in einem Topf erwärmen und über die Haferflockenmischung gießen, 10 Minuten stehen lassen.

Die Eier ins Haferflocken-Milch-Gemisch einschlagen.

Mehl und Hefe in eine Schüssel geben, die Haferflocken-Mischung hinzugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Knethaken oder der Küchenmaschine kneten, bis der Teig weich und geschmeidig ist. Nach und nach die kalte Butter in kleinen Stücken dazugeben und alles ca. 5 Minuten lang kneten (evtl. noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig zu feucht ist). Anschließend den Teig mit der Hand auf der Arbeitsfläche kurz kneten und zu einer Kugel formen.

Eine Schüssel mit Butter ausfetten, den Teig einlegen und mit einem fechten Geschirrtuch bedecken. Ca. 45 Minuten den Teig bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den gegangenen Teig noch einmal von Hand sanft durchkneten und nochmals 15 Minuten abgedeckt in der Schüssel stehen lassen.

Ahornsirup mit Butter in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Dann den Topf vom Herd ziehen und den Zucker untermischen. Alles etwas abkühlen und eindicken lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Jeweils etwa 2 EL Sirupmischung in die Backförmchen geben, darauf jeweils 1 EL gehackte Pekannüsse.

Den Teig auf eine Größe von 50 x 30 cm ausrollen. Den Teig bis auf einen 1 cm am Rand mit der restlichen Sirupmischung bepinseln, anschließend mit Zucker und Zimt bestreuen.

Dann den Teig wie einen Teppich aufrollen und in etwa 3 cm breite Stücke schneiden, diese mit der Schnittfläche nach oben in die Förmchen legen. Die Förmchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen die Schnecken ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.

Sobald sie aus dem Ofen kommen, müssen die Förmchen auf den Kopf gestellt werden, damit der Sirup nicht fest wird und die Nüsse nicht in der Form kleben bleiben. Nach 5 Minuten, wenn die Förmchen etwas abgekühlt sind, können sie entfernt werden. Falls nötig, restliche Nüsse und Sirup mit einem Löffel aus der Form holen und über die Schnecken geben.

Cynthia Barcomi am 17. März 2017



# Kartoffel-Curry mit Raita und Gurken-Salat

**Für 4 Personen**

**Kartoffelcurry:**

1,2 kg kleine Kartoffeln	Salz	2 rote Zwiebeln
10 g frischer Ingwer	1 kleine scharfe Chilischote	2 Knoblauchzehen
2 kg Tomaten	1 TL Bockshornkleesamen	1 TL Curcuma
1 TL Kardamonsaat	1 TL Fenchelsaat	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimtpulver	1 TL Macisblüte	1 EL Bockshornkleeblätter
Butterschmalz	30 g Cashewkerne	1 Prise Chilipulver

**Raita:**

300 g Blattspinat	Speiseöl	500 g Joghurt (10%)
1 EL Walnüsse	1 grüne Chilischote	1 Bund Koriander
1 Bund Minze, Salz	2 Lauchzwiebeln	

**Gurkensalat:**

1 Gurke, Salz	1 EL Erdnüsse	1 Bio-Zitrone
1 TL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL schwarze Senfsamen

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser knapp gar kochen. Dann Kartoffeln abgießen und abziehen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer, Chilischote, Knoblauch putzen, bzw. schälen und fein würfeln.

Tomaten waschen, putzen, kleinschneiden und pürieren.

Alle Gewürze und die Bockshornkleeblätter mörsern.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Gemörserte Gewürze darin ca. 20 Sekunden erhitzen, bis sie zu duften anfangen (Achtung, nicht zu stark rösten, da sie schnell bitter werden können!). Zwiebeln, Ingwer, gehackte Chili und Knoblauch zugeben, kurz andünsten. Dann das Tomatenpüree untermischen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Raita Spinat verlesen, gründlich kalt waschen, trocken schleudern und die groben Stiele abzupfen.

Öl in einer Pfanne oder einem großen Topf erhitzen. Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Auf ein Sieb geben und ausdrücken. Spinat grob hacken.

Joghurt glatt rühren. Walnüsse grob zerkleinern. Chili putzen und fein schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln mit Kräutern, Spinat, Joghurt und Walnüssen mischen. Mit Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat Gurken schälen und raspeln, auf einem Sieb entwässern, ausdrücken.

Erdnüsse fein mahlen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und schwarze Senfsamen darin in ca. 15 Sekunden rösten.

Geröstete Gewürze mit Gurken und Erdnüssen mischen, nochmals mit Salz abschmecken.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomatensauce durch ein Sieb passieren, abschmecken und die Cashewkerne untermischen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden anbraten. Mit Chilipulver und Salz würzen und kurz weiterbraten. Dann in die Tomatensauce geben.

Kartoffelcurry, Raita und Gurkensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Juni 2017

# Kartoffel-Nocken mit Schüttelbrot, Radicchio, Gorgonzola

## Für 4 Personen:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	3 Eigelbe
1 EL Mehl	1 Prise Muskat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	5 EL Butter	50 ml Weißwein
50 ml Wermut	200 g Sahne	150 g Gorgonzola
Pfeffer	100 g Schüttelbrot	70 g Radicchio

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in gut gesalzenem Wasser weich garen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gekochte Kartoffeln abgießen, schälen, halbieren, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten leicht antrocknen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit dem Eigelb, Mehl und Muskat gut vermengen und zu einem Teig kneten. Von dem Kartoffelteilg eine Nocke abstechen und in einem Topf mit gesalzenem kochendem Wasser eine Garprobe durchführen. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl hinzufügen.

Aus der Kartoffelmasse Nocken formen. Diese im siedenden Salzwasser garen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Butter schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Mit Weißwein, Wermut und Sahne ablöschen. Etwas mehr als die Hälfte vom Gorgonzola zugeben und die Sauce 5 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce mit einem Mixstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schüttelbrot in kleine Stücke schneiden oder brechen.

Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Die restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Den Radicchio zugeben und kurz anbraten.

Die Kartoffelnocken und das Schüttelbrot zugeben und kurz durch schwenken.

In tiefen Tellern die angebratenen Nocken anrichten. Den restlichen Gorgonzola grob zerbröseln und über die Nocken verteilen. Die Sauce aufschäumen und angießen.

Michael Kempf am 05. September 2017

# Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit Blitz-Apfelmus

**Für 4 Personen**

**Für das Apfelmus:**

1/4 l Weißwein oder Apfelsaft    5 Boskop-Äpfel    4 EL Zucker  
1 Zimtstange

**Für die Puffer:**

600 g festk. Kartoffeln	250 g Pastinaken	1 kleine Zwiebel
3 EL Kartoffelstärke	2 Eier	Salz
1 Prise Muskat	5 EL Butterschmalz	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	100 g saure Sahne	Pfeffer

Für das Apfelmus Wein oder Apfelsaft in einen Topf geben.

Die Äpfel waschen und ungeschält inklusive Kerngehäuse in grobe Würfel oder Spalten schneiden. Zucker und die Zimtstange mit den Äpfeln in den Topf geben. Alles aufkochen und zugedeckt 15 Minuten dünsten.

Sobald die Äpfel weich sind, durch ein Passiergerät passieren.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken. Die Pastinaken ebenfalls schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein reiben, dann alles in eine Schüssel geben.

Stärke und Eier mit in die Schüssel geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz erhitzen. Jeweils etwas Kartoffel-Pastinaken- Masse hineingeben und nach und nach zu goldbraunen Puffer ausbacken. Die gebackenen Puffer auf einem Küchentrepp kurz abtropfen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.

Die Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter mit saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten, einen Klecks Kräuter-Sahne obenauf geben und mit dem Apfelmus servieren.

Vincent Klink am 07. Dezember 2017

# Kartoffel-Spinat-Topf mit Paprika und Garam Masala

## Für 4 Personen:

700 g Kartoffeln	2 Zwiebeln	200 g Paprika
1 kg frischer Spinat	Salz	4 TL Garam Masala
2 EL neutrales Pflanzenöl	400 ml Kokosmilch (60%)	

Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Paprika waschen, das Kerngehäuse und die weißen Trennwände herausschneiden und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und putzen.

In einem mittelgroßen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat darin 20 Sekunden blanchieren. Dann mit einer Schaumkeller herausheben, in ein Sieb geben und sofort kalt abschrecken. Abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. 300 ml vom Spinatkochwasser zurückbehalten, den Rest wegschütten.

Pflanzenöl in einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel oder einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Garam Masala dazugeben und kurz unter Rühren anschwitzen. Die Kartoffeln zugeben und mit der Kokosmilch und dem zurückbehaltenen Spinatkochwasser ablöschen. 3 Prisen Salz zugeben und aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln bissfest gegart sind.

Zum Schluss Paprika und Spinat zugeben und nochmals mit Salz und noch etwas Garam Masala abschmecken.

Nicole Just am 18. September 2017

# Kasknödel

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Knödel:**

250 g Weißbrot vom Vortag	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
60 g Butter	170 ml Milch	4 Stängel Majoran
4 Stängel glatte Petersilie	120 g Bergkäse	50 g Tiroler Graukäse
2 Eier	Salz	1 Prise Muskat
1 EL Mehl	Pfeffer	1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner	1/2 Bund Schnittlauch	50 g Parmesan

### **Für den Salat:**

1 Bund Rucola	60 g Kopfsalat	8 Radieschen
1 Apfel	1 EL Apfelsaft	1 EL Apfelessig
3 EL Sonnenblumenöl	1 TL Senf	Salz

Das Brot in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. 1 EL Butter und knapp 1/4 der Brotwürfel zugeben und goldbraun anbraten.

Die Milch erhitzen, zu den ungebratene restlichen Brotwürfel geben und durchmischen.

Majoran und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Berg- und Graukäse in kleine ca. 5 mm große Würfelchen schneiden.

Die Eier aufschlagen, mit Salz und Muskat würzen, über die eingeweichten Brotwürfel geben. Käsewürfel, gehackte Kräuter und die mit der Zwiebel angeschwitzten Brotwürfel zugeben und alles gründlich durchmischen.

Das Mehl darauf stäuben, nochmals gut durchmischen und die Masse abschmecken, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben.

Inzwischen für den Salat Rucola abbrausen und trocken schütteln. Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Aus Apfelsaft, Essig, Sonnenblumenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz abschmecken. Aus der Brotmasse Klöße von ca. 5 cm Durchmesser formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten garen, bis die Knödel oben schwimmen.

In der Zwischenzeit in einem Topf restliche Butter bräunen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Parmesan reiben.

Blattsalat, Rucola, Radieschen und Apfelwürfel in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette marinieren.

Die gegarten Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen und anrichten. Braune Butter darüber träufeln, mit Schnittlauch und Parmesan bestreuen und servieren. Den Salat dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 06. September 2017



# Kohlrabi-Salat mit Kohlrabi-Blatt-Pesto, Ziegenkäse

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	Salz
Zucker	400 g Ziegenfrischkäse	1 Spritzer Schwarzkümmelöl
1 Prise Sumach	1/2 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
3 EL Butter	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
80 ml Sonnenblumenöl		

Kohlrabi putzen, die Blätter abschneiden, die feinen Blätter abbrausen, trockenschütteln. Die groben Blätter entfernen.

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben mit einem Kreisausstecher rund ausstechen. Die dabei entstehenden Abschnitte fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel und klein geschnittene Kohlrabiwürfel zugeben. Mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. In der Zwischenzeit Ziegenkäse mit Schwarzkümmelöl und Sumach in einen Cutter geben und mixen. Die Hälfte des Käses in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben. Den Rest zwischen Frischhaltefolie geben, flach drücken und ins Gefrierfach geben.

Die Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die rohen Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren, mit Salz und Zucker abschmecken

Zu den angeschwitzten Kohlrabistücken Butter geben und mit einem Pürierstab zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken, dann kalt stellen.

Einen Teil der Kohlrabiblätter für die Dekoration beiseite legen. Den Rest grob hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Parmesan reiben.

Gehackte Blätter mit Knoblauch, Parmesan und Sonnenblumenöl zu einem Pesto mixen und mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten das Kohlrabipüree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Kohlrabisalat anrichten, das Püree darum verteilen, mit Pesto beträufeln. Gefrorenen Ziegenkäse zerbrechen und darauf verteilen, Ziegenkäse im Spritzbeutel in Tupfen darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 12. April 2017

## Kräuter-Pfannkuchen mit Spargel und Mairüben

### Für 4 Personen

250 g kleine Mairüben	300 g grüner Spargel	100 g Radicchio
1 Lauchzwiebel	Salz	Pfeffer
1 TL Bio-Zitronenschale	1 EL Zitronensaft	50 g Cashew- oder Mandelmus

### Für die Pfannkuchen:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	125 g Dinkelmehl (630)
1 Prise Kala Namak	Pfeffer	1 TL Speisestärke
250 ml Mineralwasser	2 EL Rapsöl	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Die Mairüben putzen und schälen. Spargel waschen, die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Mairüben in 1 cm große Würfel, den Spargel schräg in 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1,5 cm breite Spalten schneiden. Lauchzwiebel waschen, abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

1/2 l Wasser aufkochen und leicht salzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 2 Minuten bissfest garen. Das Gemüse abgießen, 200 ml Kochwasser dabei auffangen. Das Gemüse kurz kalt abschrecken und warmstellen. Das Kochwasser zur Seite stellen.

Für die Pfannkuchen die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, einige schöne Kräuterspitzen zur Deko beiseitelegen und den Rest fein hacken.

Mehl, Kala Namak, 1 Prise Pfeffer und Speisestärke in eine Schüssel geben und vermischen. Mineralwasser und Rapsöl zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Die Hälfte vom Dill und die gehackte Petersilie untermischen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. 1 TL Pflanzenöl hinein geben und pro Pfannkuchen etwa 1/2 Suppenkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig durch Schwenken zu einem Kreis von 16-18 cm Durchmesser auseinanderlaufen lassen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Dann wenden und weitere 30 Sekunden braten. Auf dieses Weise aus dem Teig pro Person einen Pfannkuchen zubereiten, kurz warm stellen.

Radicchio, Gemüse und Lauchzwiebel in der Pfanne unter Wenden 1 Minute kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen.

Zitronensaft, Kochwasser und Cashewmus verrühren. Die Mischung aufkochen und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit dem Gemüse mischen, den übrigen Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfannkuchen auf Teller verteilen. Gemüse und etwas von der Sauce in die Mitte geben und die Pfannkuchen umklappen. Mit den Kräuterspitzen garniert servieren.

Nicole Just am 22. Mai 2017



## Kräuter-Zitronen-Polenta mit jungem Gemüse

**Für 4 Personen:**

**Für das Gemüse:**

1 Bund Radieschen	1 Bund Lauchzwiebeln	400 g grüner Spargel
300 g Möhren	1/2 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup	Meersalz	Pfeffer

**Für die Polenta:**

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Bärlauch	1 Bio-Zitrone	60 g Pecorino
1 l Gemüsebrühe	250 g Polentagrieß	25 g Butter
Salz	Pfeffer	20 Gänseblümchenblüten
2 EL Kokosöl		

Radieschen und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Spargel waschen und nur das untere Drittel der Stange schälen, die angetrockneten Enden abschneiden. Die Möhren schälen.

Radieschen vierteln, Lauchzwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren der Länge nach vierteln und dann ebenfalls in 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel der Länge nach halbieren und in 4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Polenta die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone sowohl für das Gemüse als auch für die Polenta heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft ausdrücken.

Den Pecorino fein reiben.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Zunächst die Möhren darin ca. 3 Minuten dünsten, dann separat die Radieschen und danach den Spargel mit den Lauchzwiebeln dünsten. Die Gemüse jeweils mit etwas Ahornsirup, Fleur de Sel, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, dann mit dem Schneebesen den Polentagrieß einrühren. Die Polenta unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Butter, Pecorino, die Kräuter sowie Zitronenschale und -saft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gänseblümchenblüten vorsichtig abbrausen und trocken tupfen.

Die Polenta in tiefen Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Gänseblümchenblüten dekorieren. Das Gemüse dazu reichen und servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. April 2017

# Kräuterseitlinge vom Grill

**Für 4 Personen**

**Für die Marinade:**

120 g Ingwer                      1 Gemüsezwiebel                      2 Knoblauchzehen  
150 ml Sojasoße (hell)    200 ml Sesamöl (geröstet)    8 g Szechuanpfeffer  
Chilipulver

**Das Grillgut:**

600 g Kräuterseitlinge

Die Kräuterseitlinge abwaschen, mit einem Küchentuch abreiben, halbieren. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel in zentimetergroße Würfel schneiden, den Knoblauch und Ingwer hauchdünn.

Den Szechuanpfeffer im Mörser zerstoßen. Botanisch gehört er nicht zum Pfeffer, sondern ist mit Zitrusgewächsen verwandt - daher sein zitrusartiges Aroma.

Sesamöl und Sojasoße in einer Schüssel kräftig aufschlagen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Szechuanpfeffer hineingeben. Wer gern scharf isst, streut noch Chilipulver ein.

Das Ganze mindestens 2 Stunden ziehen lassen, danach durch ein Sieb abgießen.

Die Marinade auffangen und abfüllen.

Ziehen lassen. Die Kräuterseitlinge mindestens zehn Minuten lang in der Marinade ziehen lassen. Pilze auf den Rost legen, immer wieder wenden und mit der Marinade bepinseln. Sie sind gar, wenn sie knusprig und schön gebräunt sind.

Geben Sie einige Blätter Thai-Basilikum über die Pilze. Seine ätherischen Öle sorgen für einen Extra-Kick.

Gekühlt hält sich die Marinade wochenlang. Sie passt auch gut zu Süßkartoffeln, Zucchini, Paprika, Ananas und Äpfeln.

Pilze und Sojasoße eignen sich bestens fürs Grillen, da sie von Natur aus viel freies Glutamat enthalten. Bei Hitze reagiert der Zucker von Zwiebeln und Ingwer, Röstaromen entstehen.

test Juli 2017



## Linsen-Dal nach Punjab-Art mit Ballon-Brot

### Für 6 Personen

200 g braune Linsen	150 g Linsen	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwerwurzel (ca. 4 cm)	1 Chili
2 EL neutrales Pflanzenöl	600 ml Wasser	3 TL Garam Masala
2 Lorbeerblätter	400 g Tomatenstücke	1,5 TL Salz
2 TL Zucker	<b>Ballonbrot:</b>	
200 g Weizenmehl (Type 405)		
1 TL Trockenhefe (3 g)	1/2 TL Salz	1 TL Zucker
1 EL Pflanzenöl	125 ml Pils	
<b>zusätzlich:</b>		
Pflanzenöl	Ingwer	1/2 Bund Koriander

Die Linsen unter kaltem Wasser abwaschen, in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kaltem Wasser übergießen. Zugedeckt 5-6 Stunden oder über Nacht einweichen. Das Einweichwasser anschließend abgießen und wegschütten, die Linsen abtropfen lassen.

Ca. 2 Stunden vor Ende der Linsen-Einweichzeit den Hefeteig für das frittierte Brot zubereiten. Dafür Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel gut mischen. Öl und das Pils (Zimmertemperatur) zugeben und die Mischung mit einem Löffel oder den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Dann mit den Händen noch kurz glatt kneten. Der Teig sollte eine glatte Oberfläche haben und nicht kleben. Den Teig zu einer Kugel formen und an einem warmen Ort in ca. 2 Stunden auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

Für die Linsen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne mit Deckel oder einem weiten Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer 1 Minute unter Rühren darin glasig schwitzen. Die abgetropften Linsen zugeben und 3-4 Minuten braten. Mit 600 ml Wasser ablöschen, Garam Masala, die Lorbeerblätter sowie die Hälfte der Tomaten zugeben, umrühren und zugedeckt 45 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Nach Ablauf der Kochzeit 1/3 der Linsen mit etwas Kochflüssigkeit herausnehmen, pürieren und zurück in den Topf geben. Salz und Zucker zugeben und nochmal zugedeckt 20-30 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit das Brot zubereiten. Aus dem Teig eine Rolle von ca. 25 cm formen und 8 Stücke abstechen. Ca. 2 fingerbreit Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Teigstücke zu ca. 1-2 mm dünnen Fladen ausrollen und einzeln im tiefen Fett ausbacken. Dabei mit der Schaumkelle konstant Öl auf die Oberseite der Fladen schaufeln. Sobald die Brotoberseite zu einem Ballon aufgegangen ist, umdrehen und ca. 10 Sekunden von der anderen Seite frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nacheinander 8 Ballonbrote herstellen.

Unter die gekochten Linsen die übrigen Tomaten unterrühren.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob hacken, etwas geschälten Ingwer in sehr dünne Streifen schneiden.

Das Linsen-Dal in tiefe Teller oder Schüsseln füllen, mit dem Koriander und den Ingwerstreifen dekorieren und das Brot dazu servieren.

Nicole Just am 09. Januar 2017

## Mariniertes Gemüse mit Yuzu-Vinaigrette

### Für 4 Personen

3 Auberginen	30 g Miso-Paste	8 Lauchzwiebeln
4 Mini-Pak Choi	12 Fingermöhren	12 Kirschtomaten
4 Mini-Rote-Bete	4 Mini – Gelbe-Bete	1/2 Frisée
1 Beet Shiso-Kresse	Für die Vinaigrette	1 Zitrone
1/4 rote Paprika	1/4 grüne Paprika	15 g eingelegter Ingwer
1/2 Bund Koriander	30 ml Yuzu-Saft	30 ml Mirin
15 g Misopaste	1 TL Palmzucker	70 ml Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich garen.

Die Lauchzwiebeln putzen. Nacheinander Lauchzwiebeln, Pak Choi, Fingermöhren, Kirschtomaten, Gelbe Bete und zuletzt Rote Bete in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Gelbe und Rote Bete anschließend schälen. Den Frisée putzen, waschen und gut abtropfen.

Mit einem Löffel das weich gegarte Fruchtfleisch der Auberginen auslösen und in einen Mixer geben. Die Miso-Paste zufügen und zu einem Püree verarbeiten.

Für die Yuzu-Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut abschälen und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Ingwer ebenfalls fein schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. 8. Zitronensaft mit Yuzu-Saft, Mirin, Misopaste und Palmzucker in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl langsam zugeben und dabei mit dem Schneebesen unterrühren. Zuletzt, Ingwer, Paprika und Koriander unterheben. Die blanchierten Gemüse darin marinieren.

Zum Anrichten etwas Auberginencreme in die Tellermitte geben, die blanchierten Gemüse darum herum anrichten. Frisée mit Kresse mischen, auf das Gemüse geben, mit etwas Yuzu-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Karlheinz Hauser am 21. März 2017

## Maronen-Ravioli

100 g Mehl (Type 405)	100 g feiner Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl
200 g gegarte Maronen	250 ml Hühnerbrühe	Butter
100 g Speck	1 Bund Majoran	600 g frische Maronen
Pfeffer	500 g Rosenkohl	2 EL Butterschmalz

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß und eine Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Öl anbraten. Vorgegarte Maronen und Hühnerbrühe zugeben und kurz köcheln lassen.

Maronen, etwas Brühe und 1 EL Butter in einen Mixer geben und zu einem feinen, dicklichen Mus pürieren.

Speck fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Majoran zupfen und hacken. Das Maronenpüree mit einem Teil des Specks, dem Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Maronenmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die frischen Maronen an der Unterseite anritzen.

Maronen auf einem Backblech verteilen, etwas Wasser angießen. Im heißen Backofen 15 Minuten rösten.

Inzwischen den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Auf mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche ausbreiten.

Dicke Tupfer Maronenpüree mittig darauf geben, Zwischenräume mit Wasser einstreichen. Teig über die Füllung klappen. Sacht um die Füllung andrücken, sodass evtl. mit eingeschlossene Luft entweicht.

Teig mit einem Ravioliausstecher ausstechen, oder einfach mit einem Teigrädchen schneiden.

Maronen kurz abkühlen lassen. Aus den Schalen lösen. Maronen grob hacken. Rosenkohl putzen und entblättern, oder vierteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Rosenkohlblättchen darin anbraten. Restlichen Speck zugeben, salzen. Maronen zugeben.

Für die Ravioli reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Ravioli zugeben und im kochenden Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

2-3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Ravioli zugeben und darin schwenken.

Gemüse und Ravioli auf vorgewärmten Teller verteilen und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. Dezember 2017

# Obazda

## Für 4 Personen

200 g reifer Camembert	100 g Doppelrahmfrischkäse	20 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
1 rote Zwiebel		

Den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Die Zwiebel schälen halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten, mit den Zwiebelringen garnieren. Dazu z.B. Laugenbrezeln servieren.

Otto Koch am 12. Oktober 2017

## Ofen-Kartoffeln mit Pilz-Creme

### Für 4 Personen

800 g Kartoffeln	3 EL Speiseöl	Salz
500 g frische Champignons	1 Zwiebel	Pfeffer
1 Prise Muskat	1 Bund glatte Petersilie	400 g Frischkäse, natur

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln gründlich putzen, waschen und halbieren. Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen und die Kartoffelhälften mit den Schnittflächen nach unten auf das Backpapier legen. Mit wenig Öl bepinseln und mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen die Kartoffelhälften ca. 20-30 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Pilze zugeben, diese weich und goldbraun braten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Masse in einen Mixer geben und grob mixen, dann etwas abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie und Frischkäse unter die Pilzmasse rühren und abschmecken.

Die Ofenkartoffeln und Pilz-Frischkäsecreme anrichten. Tipp: Dazu passt ein Kohlrabi-Birnen-Salat. Dafür für 4 Portionen:

3 mittelgroße Kohlrabi und 2 kleine Birnen schälen und grob raspeln.

80 g Haselnüsse grob hacken und mit den Kohlrabi- und Birnenraspeln vermengen.

3-4 EL Olivenöl und 3 EL Weißweinessig untermischen.

1 Bund Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Salat mischen.

Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Ina Speck am 04. Dezember 2017

# Omelett mit Frühling-Kräutern und Radieschen-Salat

## Für 4 Personen

8 Eier	3 EL Sahne	Salz, Pfeffer
250 g körnigen Frischkäse	3 Eigelb	4 EL Weißbrotbrösel
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Pimpinelle	1 Bund Kerbel
1 Bund Sauerampfer	4 EL Butter	
<b>Radieschensalat:</b>		
2 Bund Radieschen	Salz	2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier in eine Schüssel schlagen, Sahne zugeben, salzen, pfeffern und verquirlen.

In einer weiteren Schüssel körnigen Frischkäse mit Eigelb und den Brotbröseln mischen.

Schnittlauch, Pimpinelle, Kerbel und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Frischkäse mischen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die aufgeschlagenen Eier nacheinander portionsweise in die Pfanne geben und bei geringer Hitze je ca. 3 Minuten langsam garen. Am Anfang kann etwas gerührt werden. Dann etwas von der Kräutermischung in die Mitte geben und das Omelett zusammenschlagen. Das Omelett vorsichtig in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen das Omelett noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. So nach und nach die Omeletts garen.

Radieschen putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder feine Scheibchen hobeln. Radieschen salzen, Apfelessig und Olivenöl angießen und alles gut vermischen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Radieschen mischen.

Zum Servieren das Omelett mit dem Salat anrichten.

Vincent Klink am 06. April 2017



## Persischer Zucchini-Pfannkuchen

### Für 4 Personen

3 mittelgroße Zucchini	Salz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz	1/2 TL Mehti
1 EL Bockshornkleeblätter	1/2 TL Kurkuma	100 g Mehl
1 Msp. Backpulver	4 Eier	6 Walnusskernhälften
1 EL Sultaninen	1 EL getr. Berberitzen-Früchte	200 g Schafskäse
Pfeffer	600 g Eier-Tomaten	1 Prise Zucker
Olivenöl		

Die Zucchini putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini auf einer groben Reibe in ein Sieb reiben, salzen und 5 Minuten über einem Topf ziehen und abtropfen lassen.

Zucchiniraspel gründlich ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer großen hohen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Mehti, Bockshornblätter und Kurkuma mörsern und zugeben. Unter Wenden kurz mit braten.

Gewürz-Mix zu den Zucchiniraspeln geben und alles gründlich miteinander vermengen.

Mehl und Backpulver mischen.

Eier in eine Rührschüssel geben, kräftig aufschlagen und das Mehl hinzufügen. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat.

Walnüsse grob hacken. Sultaninen heiß waschen, abtropfen lassen.

Dann nacheinander Zucchini, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen unter den Teig geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.

Das restliche Butterschmalz in der Pfanne zerlassen. Die Zucchinimasse 2–3 cm hoch in die Pfanne geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 10 Minuten stocken lassen. Dann wenden, dazu die gestockte Masse auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. Weitere ca. 7 Minuten fertig braten.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl vorsichtig mischen und abschmecken.

Zucchini-Kuchen in Portionsstücke teilen und mit dem Tomatensalat anrichten. Tipp: Im Iran ist diese Art würziger Kuchen ein beliebtes Picknickgericht. Dazu sollte er allerdings auskühlen.

Jacqueline Amirfallah am 16. August 2017

## Petersilienwurzel-Puffer mit Herbst-Salat

### Für 4 Personen

80 g Haselnüsse	1 Römersalat	1 Chicorée
1/2 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie	3 Zweige Thymian
1 Schalotte	120 g blaue Trauben	2 EL Traubenkernöl
2 EL Haselnussöl	2 EL Himbeer- oder Apfelessig	1 TL scharfer Senf
Kräutersalz	1 Prise Zucker	Pfeffer
750 g Petersilienwurzeln	50 g Mehl	30 g Hartweizengrieß
3 Eier	2 Prisen Muskatnuss	Salz
5 EL Pflanzenöl	200 g Crème-fraîche	

Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, dann mittelgroß hacken.

Römersalat waschen, trocken schleudern. Vom Römersalat und Chicorée die Salatblätter ablösen. Große Salatblätter nach Belieben in breite Streifen schneiden.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Schalotte schälen und fein schneiden.

Die Trauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und nach Wunsch entkernen.

Traubenkern- und Haselnussöl, Essig, Senf, Schalotte und Hälfte der Kräuter in einer kleinen Schale mischen. Salatsauce mit Kräutersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Petersilienwurzeln schälen und grob raspeln.

Gemüseraspel in eine Schüssel geben. Mehl, Grieß und 3 EL gehackte Haselnüsse mit den Eiern dazugeben. Alles gut vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne 1 – 2 EL Öl heiß werden lassen, aus jeweils einem gehäuften Esslöffel Teig kleine Puffer backen. Diese im Backofen auf einer feuerfesten Platte warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.

Salat in einer Schüssel mit zwei Drittel der Trauben, restlichen Haselnüssen und Salatsauce vorsichtig mischen.

Petersilienwurzel-puffer mit einem Klecks Crème fraîche, restlichen Trauben und Kräutern garnieren und mit dem Salat servieren.

Christina Richon am 30. Oktober 2017

# Pilz-Ragout mit Sauerrahm-Knödeln

## Für 4 Personen

### Pilzragout:

20 g getr. Steinpilze	6 getr. Tomaten	400 g braune Champignons
3 EL Olivenöl	1 TL Thymianblättchen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	200 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne	1 Eigelb	1 Msp. Safranfäden
1 TL Bio-Zitronenschale	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

### Knödel:

170 g Knödelbrot	200 g saure Sahne (10%)	1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie	20 g Butter	1 Ei
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
50 g Parmesan		

Für das Ragout getrocknete Pilze und Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und einweichen.

Für die Knödel das Knödelbrot bzw. Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

100 g saure Sahne in einem Topf leicht erwärmen und zu den Brotstücken geben. Umrühren und zugedeckt ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und die Hälfte der Petersilie darin kurz andünsten.

Zwiebelmix und Ei unter das Brot mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Weitere saure Sahne dazugeben, sodass ein fester Knödelteig entsteht.

Etwas Wasser in einem weiten Topf erhitzen. Z. B. mit einem Eiskugelportionierer 12 Knödel abstechen und mit angefeuchteten Händen rund rollen.

Knödel in einen Dämpfeinsatz legen. In den Topf einsetzen, zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Minuten dämpfen.

Champignons putzen, evtl. anhaftenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. Pilze in Spalten schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin anbraten. Thymian untermischen. Auf einen Teller geben.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl in der Pfanne andünsten. Mit Wein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen.

Steinpilze und Tomaten abgießen, klein schneiden und dazugeben. Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Sauce mixen. Die gebratenen Pilze zur Sauce geben. Safranfäden mörsern. 1–2 EL warme Soße und Safran verrühren und dann unter die Sauce rühren. Sauce mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Knödel aus dem Einsatz heben, auf Teller anrichten und mit der restlichen sauren Sahne beträufeln. Das Pilzragout dazu anrichten.

Parmesan in Späne hobeln, mit der restlichen Petersilie über das Ragout streuen und servieren.

Christina Richon am 20. November 2017

# Pizza Margherita

## Für 4 Portionen

560 g Mehl (12% Eiweiß)	2 g Trockenhefe	1 Prise Salz
1 EL Olivenöl	2 Kugeln Büffelmozzarella	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 Dose Tomaten mit Saft	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Pizzastein (optional)		

### **Pizzateig:**

Mehl, Hefe, Salz und 300 ml kaltes Wasser vermischen. Das Öl dazugeben den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist. Den Teig zu einer Kugel formen, in einer Schüssel mit einem sauberen Küchentuch bedecken und an einem gleichmäßig warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

### **Pizzabelag vorbereiten:**

Währenddessen den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Bei Verwendung eines Pizzasteins den Stein nach Gebrauchsanleitung vorheizen. Den Mozzarella auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Dosentomaten mit dem Saft in einer Schüssel mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei die Hälfte der klein gezupften Basilikumblätter untermixen. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Pizza belegen:**

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen. Jeden Teigling mit einem Nudelholz auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, auf ein Stück Backpapier legen und mit Tomatensauce bestreichen. Die Pizzen mit Büffelmozzarella gleichmäßig bestreuen.

### **Pizza backen:**

Die Pizza mit dem Backpapier auf den heißen Pizzastein oder das heiße Blech legen und im Ofen 15-20 Minuten knusprig backen. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Frank Rosin am 16. Januar 2017

## Pochierte Eier in Tomaten-Sugo

### Für 4 Personen

#### Für das Fladenbrot:

20 g frische Hefe	225 ml lauwarmes Wasser	500 g Weizenmehl (Type 550)
10 g Salz	60 ml Olivenöl	frischer Rosmarin
frischer Thymian		

#### Für die Tomaten:

2 kg aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	8 Eier

#### Für den Käse-Dip:

1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	400 g cremiger Schafskäse
----------------------	--------------------------	---------------------------

Hefe und Wasser in einer Rührschüssel verrühren. Mehl, Salz und 50 ml Olivenöl nach und nach unter das Hefe-Wasser-Gemisch kneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abziehen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Tomaten in Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.

Den Teig nochmals kräftig durchkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backpapier mit wenig Mehl bestäuben, den Teig darauf geben und etwa 1 cm dick ausrollen. Mit den Fingern tiefe Mulden eindrücken. Teig zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Fladenbrotteig im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Fladenbrot aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl dünn bepinseln. Gehackte Kräuter aufstreuen, abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren oder vierteln. Das Weiße abschneiden. Grüne Zwiebelstreifen ca. 5 Minuten in eiskaltes Wasser legen.

Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen. Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.

Lauchzwiebelstreifen trockentupfen. Petersilienblätter und das Weiße der Lauchzwiebeln sehr fein hacken. Beides mit dem Käse mischen, mit Salz abschmecken.

Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen. Grüne Lauchzwiebelteile überstreuen.

Tomateneier und Fladenbrot anrichten, den Käse-Dip dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. August 2017

## Polenta-Auflauf mit Buttermilch, Mangold und Schafskäse

### Für 4 Personen:

1 l Wasser	Salz	250 g Polentagrieß
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	2 EL Olivenöl
500 ml Buttermilch	250 g Schafskäse	600 g Mangold

In einem Topf Wasser mit ca. 1 TL Salz aufkochen. Polentagrieß einrühren und bei geringer Hitze unter Rühren ca. 15 Minuten quellen lassen.

Den Knoblauch schälen, andrücken, unter die quellende Polenta rühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten.

Die cremige Polenta vom Herd nehmen, die Buttermilch unterrühren und alles in die Auflaufform geben. Den Schafskäse darüber bröseln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten überbacken.

In der Zwischenzeit den Mangold putzen, waschen und die Strünke von den Blättern schneiden. Sowohl Strünke als auch Blätter in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zunächst die Strunkstreifen darin anschwitzen. Dann die in Streifen geschnittenen Blätter zugeben und dünsten, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten etwas Polenta-Auflauf auf Teller geben und das Gemüse obenauf setzen. Tipp: Unter das Mangoldgemüse kann man noch gehackte Walnüsse oder Mandeln mischen.

Rainer Klutsch am 22. September 2017

## Rösti mit Spitzkohl-Salat

### Für 4 Personen:

600 g Kartoffeln	Salz	600 g Spitzkohl
100 ml Apfelsaft	1 Apfel	1 rote Zwiebel
1 Prise Kreuzkümmel	1/2 TL Fenchelsamen	1 Prise Koriander
3 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer	2 EL Butterschmalz
60 g Sauerrahm		

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb gar kochen, anschließend pellen. 2. Den Spitzkohl putzen, waschen und vierteln. Den harten Strunk entfernen. Die Spitzkohlblätter in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz würzen, gut unterkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Apfelsaft in einen Topf geben, um die Hälfte einkochen und anschließend abkühlen lassen.

Den Apfel und die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

Kreuzkümmel, Fenchel und Koriander im Mörser mit einer Prise Salz zerstoßen. Eingekochten Apfelsaft mit Sonnenblumenöl verrühren, mit den gemörserten Gewürzen würzen.

Dressing mit Apfel- und Zwiebelwürfeln unter den Spitzkohl mischen und abschmecken. Den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten ausbacken.

Die Rösti anrichten, darauf einen Klecks Sauerrahm geben und den Spitzkohlsalat obenauf anrichten.

Sören Anders am 01. September 2017

# Reis-Bällchen mit Pflaumen

## Für vier Portionen

### Für die Milchreisbällchen:

200 g Milchreis	1 L Vollmilch	30 g Zucker
100 g Vollkornpaniermehl	1/2 Vanilleschote	1 Messerspitze Zimt
1 Prise Salz	700 ml Rapsöl	

### Für das Pflaumenkompott:

500 g reife Pflaumen	200 ml Rotwein	20 g Honig
15 g Zucker	1 Rosmarinzweig	1 TL Maisstärke

### Für die Dulce de Leche:

200 g gezuckerte Kondensmilch	50 ml Milch
-------------------------------	-------------

Alle Zutaten in einen Topf geben, der mindestens 2 Liter fasst. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen, den Herd auf die kleinste Stufe stellen, Topfdeckel aufsetzen, geschlossen 20 Minuten köcheln lassen. Herd ausstellen, den Reis 15 Minuten ziehen lassen.

Die Konsistenz sollte so fest sein, dass er formbar ist. Sollte der Reis noch zu feucht sein, kurz offen und unter Rühren erhitzen. Den abgekühlten Reis abgedeckt im Kühlschrank erkalten lassen.

Pflaumen häuten. Dieser Schritt ist nicht unbedingt notwendig, lohnt sich aber: Pflaumen am runden Ende kreuzförmig einritzen. In einen Topf mit kochendem Wasser geben. Sobald die Haut sich löst, herauslöffeln. In Eiswasser geben, abgießen, abtropfen lassen.

Haut mit der Hand abziehen, aufheben. Pflaumen entkernen und halbieren.

Kompott zubereiten. Honig, Zucker und 1 EL Wasser in einem Topf karamellisieren. Pflaumenschalen und Rosmarin zugeben, mit Wein oder Saft ablöschen. Sud auf zwei Drittel seines Volumens einkochen. Rosmarin entfernen, Sud pürieren, mit Maisstärke abbinden.

Halbierte Pflaumen unterheben.

Dulce de Leche herstellen. Kondensmilch in eine gut beschichtete Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei die Masse ständig mit dem Teigschaber vom Pfannenboden schaben. Sobald sie karamellisiert, frische Milch zufügen, zu einer zähen Masse aufkochen. In ein hohes Gefäß geben, cremig pürieren.

Aus dem Reis billardkugelgroße Kugeln formen, in Vollkornpaniermehl wälzen. Das Öl in einem breiten Topf oder einer Fritteuse erhitzen.

Bällchen hineingeben, etwa drei Minuten frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausholen, abtropfen lassen.

Als Hauptgericht einplanen. Servieren Sie die Bällchen als süße Hauptmahlzeit.

Der frittierte Milchreis und die Dulce de Leche sind recht energiereich. Dulce de Leche aus der Pfanne. Traditionell wird Milch mit Zucker eingekocht, bis alles zu einer Creme karamellisiert. Viele lassen nur eine Dose Kondensmilch zwei Stunden im Wasserbad kochen. Das birgt ein Explosionsrisiko. Wir umgehen es mit dem offenen Einkochen. Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, geben wir Milch nach dem Karamellisieren dazu.

test Oktober 2017

## Risoni-Nudeln mit Mairübe und Büffel-Mozzarella

### Für 4 Personen

grobes Meersalz 4 Mairübchen

### Für die Honig-Vinaigrette:

50 g Honig 20 ml weißer Holunderblütenessig 100 ml Traubenkernöl

Salz weißer Pfeffer

### Für die Nudeln:

200 g Büffelmilch-Mozzarella Olivenöl Salz

weißer Pfeffer 4 Schalotten 20 ml Balsamico

200 g Risoninudeln 600 ml Gemüsebrühe 6 Oliven

30 g Parmesan, frisch gerieben 1 Bund Brunnenkresse 8 Steinchampignons

1 TL eingel. Pfefferkörner Zucker

Ofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Meersalz in einer Auflaufform verteilen.

Rübchen putzen, auf das Meersalz setzen und im Ofen ca. 45 Minuten zugedeckt garen, bis sie weich sind. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Inzwischen für die Vinaigrette Honig, Essig und Traubenkernöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Mozzarella in 1 cm große Stücke zerzupfen. Mit 2 EL Olivenöl und 1–2 Spitzer Honigvinaigrette, Salz und Pfeffer mischen und marinieren. Die noch warmen Rübchen abziehen. In 3 cm große, gleichmäßige Stücke zerteilen und mit Rest Tannenhonig-Vinaigrette marinieren.

Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Mit Balsamico ablöschen und einkochen lassen. 1 Prise Salz zugeben.

Risoninudeln zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Unter Rühren sacht aufkochen. Nudeln unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

Oliven fein schneiden. Oliven und Parmesan zu den Nudeln geben, eventuell noch etwas Fond zugeben und alles zu einem cremigen Risotto verrühren.

Kresse abbrausen, trocken schütteln und verlesen. Etwas davon kleinhacken. Pilze putzen und würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Pilze kurz darin anbraten.

Gebratene Pilze mit gehackter Kresse und Pfefferkörnern unter das Nudel-Risotto mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Risotto auf Tellern verteilen, Mairüben darauf setzen. Mozzarella auf den Rübchen verteilen, mit der Marinade und eventuell noch etwas Olivenöl beträufeln. Übrige Kresse grob schneiden und über das Gericht streuen.

Jörg Sackmann am 16. Mai 2017



# Rosmarin-Farinata mit jungem Gemüse

## Für 4 Personen

### Für die Farinata:

200 g Kichererbsenmehl	500 ml Wasser	4 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen	4 Frühlingszwiebeln	1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Natron	1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Pflanzenfett	4 EL Panko-Mehl

### Für das Gemüse:

Salz, Pfeffer	100 g Zuckerschoten	350 g Kohlrabi
100 g Möhre	1 EL Cashewmus	

### zusätzlich:

1 TL rote Pfefferbeeren	Salzflakes
-------------------------	------------

Für die Farinata Kichererbsenmehl und Wasser mit einem Schneebesen verquirlen, 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und zur Seite stellen.

Für das Gemüse ca. 300 ml Wasser mit 1/2 TL Salz zum Kochen bringen.

Die Zuckerschoten schräg in ca. 1 cm breite Rauten schneiden. Kohlrabi und Möhre schälen. Kohlrabi in ca. 5 mm große Würfel, die Möhre schräg in dünne Scheiben schneiden.

Möhre und Kohlrabi in das kochende Salzwasser geben und 2 Minuten zugedeckt kochen. Danach die Zuckerschoten zugeben und weitere 30 Sekunden kochen.

Das Gemüse durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Gemüse-Kochwasser mit Cashewmus in einen Topf geben und verquirlen. Aufkochen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce sämig eindickt. Vom Herd ziehen und zudecken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, die Ränder fetten. Den Kichererbsenteig mit dem Schneebesen gründlich aufrühren, bis sich Schaum auf der Oberfläche bildet. Den Schaum mit einem (Schaum-)Löffel abschöpfen und wegwerfen.

Rosmarin, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Natron, Essig und Öl zum Teig geben und mit dem Schneebesen nochmals gründlich verrühren. Den Teig in die Springform geben und die Farinata 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Dann Panko-Mehl auf die Farinata streuen und weitere 10 Minuten backen.

Das Gemüse in der Cashewsauce erwärmen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Farinata aus der Form lösen und auf einen großen Teller setzen. 2-3 EL vom Gemüse in die Mitte geben, das übrige Gemüse getrennt servieren. Die Farinata mit rotem Pfeffer und einigen Salzflakes bestreuen.

Nicole Just am 19. Juni 2017

## Sanft gegarter Chicoree

### Für 4 Personen

4 Chicoree            80 g Butter            1 Bio-Orange  
8 g Salz            Meersalz

### Außerdem:

Pfanne            1 Kochbeutel,            Porzellantasse  
großer Topf            Kochthermometer

Entfernen Sie von jedem Chicoree 2 bis 3 Außenblätter, zur Seite legen. Chicoree längs halbieren. Den Strunk sauber-, aber nicht wegschneiden. So halten die Hälften gut zusammen. Wenn der Strunk zu bitter ist, der schneidet mehr heraus.

Kurz anbraten. 20 g Butter in der Pfanne zerlassen. Die Chicoree-Hälften mit den Schnittflächen nach unten etwa eine Minute lang scharf anbraten.

Orange präparieren. Schale heiß abwaschen, zur Hälfte abreiben. Restliche Schale in 2 cm breite Streifen zerkleinern. Die Frucht in Scheiben schneiden.

Kochbeutel füllen. Auf den Chicoree- Schnittflächen die restliche Butter und das Salz verteilen. Legen Sie alle Hälften in einen Kochbeutel. Geben Sie die Orangenscheiben und zwei Streifen der Orangenschale dazu. Verschließen Sie den Beutel aber noch nicht - außer Sie haben einen Vakuuiergerät im Haushalt. Ziehen Sie dann damit die Luft aus dem Beutel und verschweißen ihn.

Wasserbad temperieren. Das Küchenthermometer am Topf anbringen, darin 4 Liter Wasser auf 85 Grad Celsius erhitzen. Wenn Sie ein Sous-vide-Gerät nutzen: auf dieselbe Temperatur einstellen.

Garen. Den offenen Beutel ins Wasser gleiten lassen. Schließen Sie ihn jetzt, weil nun der Wasserdruck die Luft verdrängt hat. Beschweren Sie den Beutel mit der Tasse. 40 Minuten garen lassen - konstant bei 85 Grad Celsius.

Streusel rösten. Außenblätter fein würfeln, mit etwas Salz in der trockenen, heißen Pfanne zu Streuseln bräunen.

Beutel mit Schaumlöffel aus dem Topf holen. Inhalt in eine Schüssel geben, Fond abgießen. Je 2 halbe Chicoree mit Orangenscheiben auf Tellern anrichten. Mit Streuseln und Meersalz bestreuen. Dazu passen Kartoffelrösti.

Die Garmethode Sous vide stammt aus Frankreich und bedeutet übersetzt 'unter Vakuum'. Der Chicoree gart eingepackt in einem Kunststoffbeutel bei niedriger Temperatur im Wasserbad. So gehen wenig Aromen verloren, das Gemüse bleibt knackig. Achten Sie darauf, dass die Temperatur immer 85 Grad beträgt.

test April 2017

# Sauerkraut-Suppe mit Kokosblüten-Zucker und Brot

**Für 4 Personen**

**Für die Sauerkrautsuppe:**

1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Estragon	100 g Butter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
400 g frisches Sauerkraut	500 ml Gemüsebrühe	1 Prise Kümmel, gemahlen
1 Lorbeerblatt	50 ml Weißwein	3 EL Kokosblütenzucker
Salz		

**Für die Brotwürfel:**

50 g Roggenbrot	3 EL Butter	Salz
1 EL Kokosblütenzucker		

Für die Suppe Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Kräuter mit der Butter fein mixen. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen.

Die Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit der Brühe aufgießen. Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Das Sauerkraut ca. 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit das Brot in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Brotwürfel darin knusprig anbraten, leicht salzen. Mit Kokosblütenzucker bestäuben und diesen leicht karamellisieren lassen.

Zur Suppe den Weißwein und Kokosblütenzucker zugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder entfernen und die Suppe fein pürieren.

Dann mit der Kräuterbutter die Suppe montieren und abschmecken.

Die Suppe anrichten, die karamellisierten Brotwürfel obenauf geben und servieren.

Tarik Rose am 17. November 2017

## Scheiterhaufen mit Vanille-Soße

### Für 6 Personen

#### Für den Scheiterhaufen:

4 Brötchen vom Vortag	3 Eier	1/2 Vanilleschote
300 ml Milch	100 g Zucker	1/2 TL Zimt
1 Prise Salz	500 g Äpfel (säuerlich)	1 Zitrone
80 g Sultaninen	50 g gehobelte Mandeln	1 EL Butter
Puderzucker		

#### Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote	250 ml Milch	60 g Zucker
3 Eigelbe		

Die Brötchen in Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel geben.

Die Eier trennen, das Eiweiß kalt stellen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.

Eigelbe mit Milch, Zucker, Vanillemark, Zimt und einer Prise Salz verquirlen. Den Ei-Milch-Mix über die Brotscheiben gießen und einweichen lassen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Apfelscheiben damit beträufeln. Sultaninen und Mandeln untermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Zunächst eine Schicht mit ca. 1/3 vom eingeweichtes Brot in die Auflaufform geben, darauf die Hälfte der Apfelscheiben geben, eine weitere Brotschicht darüber geben, die restlichen Apfelscheiben einschichten und mit dem restlichen eingeweichtes Brot abschließen.

Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, das Vanillemark und Zucker zugeben. Wenn die Milch kocht, die Eigelbe mit dem Schneebesen unterrühren. Solangeiterrühren bis die Flüssigkeit beginnt, dick zu werden. Dann den Topf sofort vom Herd nehmen unditerrühren, bis der Topf all seine Hitze abgegeben hat.

Ebenfalls das Eiweiß für den Auflauf mit einer Prise Salz zu einem festen Schnee schlagen.

Nach 30 Minuten Backzeit den Auflauf aus dem Ofen nehmen, den Eischnee darauf streichen und alles für weitere ca. 8 Minuten in den Ofen geben, bis der Eischnee goldbraun ist.

Den Scheiterhaufen nach dem Backen mit etwas Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu die Vanillesauce servieren.

Otto Koch am 12. Oktober 2017

# Schlutzkrapfen

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Teig:**

200 g Weizenmehl	200 g Roggenmehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	Salz	50 ml Wasser

### **Für die Füllung:**

600 g Spinat	1 Zwiebel	60 g Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Semmelbrösel	1 TL Mehl	100 g Bergkäse
1/2 Bund Schnittlauch		

Die beiden Mehlsorten mit den Eiern, Olivenöl, einer Prise Salz und zunächst nur der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und die Hälfte der Zwiebel darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Dann alles auf ein Sieb geben und den Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein schneiden.

In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und Rest Zwiebel darin anschwitzen. Semmelbrösel und Mehl leicht mit anrösten. Die Pfanne vom Herd ziehen und Spinat untermischen. Die Füllung abschmecken.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn auswellen und Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Löffel Spinatfüllung auf die Teigblätter setzen, zusammenklappen und die Ränder fest zudrücken.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Schlutzkrapfen ins kochende Salzwasser gebe, bei schwacher Hitze so lange garen, bis die Krapfen nach oben steigen. Herausheben und abtropfen lassen.

Rest Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen.

Den Käse fein reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Servieren die Schlutzkrapfen mit zerlassener Butter beträufeln, mit Käse und Schnittlauch bestreuen.

Frank Buchholz am 08. September 2017

# Schnittlauch-Quiche mit Rettich-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

200 g Mehl	80 g Butter	50 ml Wasser
1 Ei	1 Prise Salz	300 g Hülsenfrüchte
Backpapier		

### Für den Belag:

1 Bund Schnittlauch	80 g Emmentaler	100 g Gruyère
50 g Pecorino	5 Eier	250 g Crème-fraîche
80 g Sahne	Pfeffer	1 Prise Muskat
Für den Salat	4 Halme Schnittlauch	1 Stück frischer Ingwer (1 cm)
1/2 Bio-Zitrone	1 EL Weißwein	2 EL Pflanzenöl
1 TL Sojasauce	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	250 g Rettich	

Für den Teig Mehl, Butter, Wasser, Ei und Salz zu einem festen homogenen Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Schnittlauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe3-4) vorheizen.

Den Boden dünn ausrollen und in eine gefettete Quiche- oder Springform (Durchmesser 26 cm) legen, den Rand etwas hoch ziehen und blind backen. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. Den Boden im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Schnittlauch sehr fein schneiden. Alle Käse reiben.

Eier mit Crème fraîche und Sahne verquirlen, den geriebenen Käse und Schnittlauch untermischen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nach dem „Blindbacken“ Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Die Backofentemperatur auf 150 Grad herunterschalten.

Käse-Ei-Masse auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen und im vorgeizten Ofen ca. 25 stocken lassen. D.h. wenn man die Kuchenform leicht schüttelt, darf die Masse nicht schwabbeln, sondernd nur sanft, gummiartig erzittern. Ist das der Fall, dann raus aus dem Ofen und kurz stehen lassen.

Für den Salat Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Weißwein, Öl, Sojasauce, Schnittlauch, Ingwer, etwas Zitronenabrieb und ein Spritzer Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln, die Vinaigrette dazu geben und gut untermischen. Die Quiche aus der Form lösen und mit dem Rettichsalat servieren.

Vincent Klink am 23. März 2017

# Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Kartoffel-Nuss-Püree

## Für 4 Personen

1 Spitzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	800 g Kartoffeln, mehlig
Salz	80 g Walnüsse	4 EL Zucker
1 Zwiebel	3 EL Butterschmalz	100 g franz. Rohmilch-Schnittkäse
1/2 Bund Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	200 g Champignons
1 TL Kartoffelstärke	250 ml Sahne	1 Zweig Lavendel
80 ml Milch	2 EL Butter	Muskat

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig zurecht stellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und wieder ins Essigwasser geben.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne Zucker hellgelb karamellisieren, die Nüsse zugeben, durch schwenken und direkt auf einem Blatt Backpapier erkalten lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner Hitze garen.

Vom Käse ein paar dünne Scheiben für die Decke abschneiden, den restlichen Käse reiben. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Champignons putzen und vierteln. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Pilze darin anbraten und mit Salz würzen.

Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser anrühren. Die gegarten Schwarzwurzeln aus der Pfanne herausnehmen, Sahne in die Pfanne geben, den Lavendelzweig dazu geben, aufkochen und mit angerührter Kartoffelstärke leicht abbinden. Den Lavendel herausnehmen, geriebenen Käse zugeben, die Sauce nochmal abschmecken und Schnittlauch untermischen. Schwarzwurzeln wieder untermischen.

Karamellnüsse grob zerhacken. Milch erwärmen.

Gekochte Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken, mit warmer Milch und Butter und den karamellisierten Walnüssen mischen, mit Salz, Majoranblättchen und Muskat abschmecken.

Püree, Schwarzwurzelnragout und Pilze anrichten, mit Käsescheiben verzieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2017

## Spaghetti mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto

### Für 4 Personen

250 g festk. Kartoffeln	300 g Spaghetti	Salz
2 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen	100 g Parmesan
40 g Pinienkerne	120 ml Olivenöl	Pfeffer

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, die Stielansätze und eventuell vorhandene Fäden entfernen. Die Bohnen nach Belieben halbieren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln ins kochende Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.

In der Zwischenzeit für das Pesto Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.

Parmesan untermischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.

Das Pesto mit etwas Kochwasser flüssiger rühren, zur Pasta-Mischung geben und alles durchschwenken.

Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und servieren.

Sören Anders am 19. Mai 2017

## Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Rucola

### Für 4 Portionen

500 g Spaghetti	2 Schalotten	400 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe	200 g Cocktailtomaten	4 EL Olivenöl
2 Prisen Salz	1 Prise Zucker	1 Schuss Weißwein
100 g geriebener Parmesan	2 EL stückige Dosentomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola
1 Prise Pfeffer		

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Blätter abzupfen. Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen und die Blätter grob schneiden.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und kurz durchschwenken. Das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Drei EL geschälte Tomaten aus der Dose untermischen und die Sauce weiter köcheln lassen. Den Parmesan in Späne hobeln oder schneiden. Die Spaghetti abgießen und kurz abtropfen lassen (nicht mit kaltem Wasser abschrecken!), dann in der Sauce schwenken. Die Nudeln mit gutem Olivenöl beträufeln und noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti auf tiefe Teller geben, den Rucola darüber verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Frank Rosin am 14. Dezember 2017



# Spargel mit Kräuter-Hollandaise, Kartoffel-Karotten-Puffer

## Für 4 Personen

1,5 kg weißer Spargel      Salz      1 Prise Zucker  
1 TL Butter

## Für die Hollandaise:

1/2 Bund Estragon      1/2 Bund glatte Petersilie      1/2 Bund Kerbel  
120 g Butter      2 Schalotten      200 ml Weißwein  
40 ml Weißweinessig      Salz, Pfeffer      6 Eigelb

## Für die Puffer:

600 g Kartoffeln, festk.      300 g Karotten      2 Eier  
2 EL Mehl      Salz, Pfeffer      5 EL Butterschmalz

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und die Stangen noch kurz bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.

Estragon, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Puffer Kartoffeln und die Karotten waschen, schälen, fein reiben, in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

Kartoffel- und Karottenspäne, Eier und Mehl in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Mit einem großen Löffel oder einer Saucenkelle den Kartoffelteig portionsweise in die Pfanne geben, mehrere Puffer gleichzeitig in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Dann herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen. Die Puffer auf einen Teller geben und im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Für die Hollandaise Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Schalotten schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Für die Sauce die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Den Spargel auf Tellern anrichten, die Kräuterhollandaise darauf verteilen und die Puffer dazu servieren.

Otto Koch am 20. April 2017

# Spargel mit Morcheln und Erbsen

## Für vier Personen

### Für Spargel und Morcheln:

1 Gemüsezwiebel	12 Stangen weißen Spargel	120 g frische Morcheln
1 Handvoll Erbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Salz	Zucker	½ Bund Schnittlauch
Butter	Kerbel	

### Für die Erbsen:

200 ml Milch	fein geschnitt. Knoblauch	100 g Erbsen
Butter	Salz	Zucker
Haselnussöl	3-4 Scheiben Toastbrot	Butter
Knoblauch	1 Zitrone	Walnussöl
Salz	Zucker	1 Handvoll Enoki-Pilze
Kerbel	Bärlauchspitzen	Kapuzinerkresse
Olivensöl		

### Für Spargel und Morcheln:

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.

Den Spargel schälen - drei Stangen zurücklegen - in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und salzen und zuckern.

Die geputzten Morcheln mit den Erbsen zu den Zwiebeln und dem Spargel geben und kurz mitdünsten. Mit etwas Wasser und Butter binden und nach Geschmack mit Salz, Zucker, Knoblauch und Zitronensaft abschmecken.

Den Schnittlauch in dünne Ringe schneiden und mit etwas Kerbel zu dem Spargel-Morchel-Frikassee geben.

### Für die Erbsen:

Die Milch mit dem Knoblauch (Menge nach Gefühl und Geschmack) und den Erbsen aufkochen und mit Salz und Zucker würzen. Anschließend mixen und passieren.

Das Ganze mit Butter und Haselnussöl leicht montieren. Das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Butter und etwas Knoblauch anrösten.

Nun den zurückgelegten Spargel in Stücke schneiden und in Zitronensaft und -abrieb, Salz, Zucker und Walnussöl roh marinieren.

Die Enoki Pilze mit etwas Kerbel mischen und salzen, die Bärlauchspitzen mit Öl und Salz würzen.

Das Spargel-Morchel-Frikassee in einem tiefen Teller anrichten, den rohmariinierten Spargel und die Enoki Pilze darüber geben und mit der Erbsensoße begießen. Mit den Bärlauchspitzen und etwas Kapuzinerkresse dekorieren.

Christian Lohse am 24. Juni 2017

# Spargel-Erbesen-Ragout mit Ei, Brokkoli und Parmesan

## Für zwei Personen

### Für das Ragout:

250 g grüner Spargel	150 g kleine Kartoffeln	60g frische Erbsenschoten
2 Radieschen	200 ml Geflügelfond	½ Bund Kerbel
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

250 g Butter	2 Eier	1 TL heller Balsamicoessig
1 Msp. Cayennepfeffer	½ TL Zucker	Salz, Pfeffer

### Für das pochierte Ei:

2 Eier (sehr frisch)	3 EL Apfelessig	grobes Meersalz
----------------------	-----------------	-----------------

### Für den wilden Brokkoli:

100 g wilder Brokkoli	30 g geröstete Haselnüsse	Olivenöl, Salz
-----------------------	---------------------------	----------------

### Für den Parmesan:

200 g Parmesan	2 Stiele Thymian	1 TL Mehl
Cayennepfeffer		

### Für das Ragout:

Spargelenden abschneiden. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Spargel dritteln und ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Beides abgießen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und zur Seite stellen. Radieschen putzen, waschen und fein hobeln. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Erbsen aus der Schote lösen. Geflügelfond in einem Topf erwärmen, Kartoffeln und Spargel zugeben und den Fond fast vollkommen reduzieren lassen. Erbsen zugeben und ca. 1 Minute darin gar kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

Die Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht erhitzen und die entstandene Molke abschöpfen. Eier trennen. Eigelbe (Eiweiß anderweitig verwenden) und das übrige Ei zusammen mit dem Essig und dem Cayennepfeffer über einem heißen Wasserbad in einem Schlagkessel geben und solange mit einem Schneebesen rühren, bis die Masse eine cremige Konsistenz erreicht. Die geschmolzene Butter nach und nach zugeben und unterziehen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Gegarten Spargel, Kartoffeln und Erbsen mit der Sauce Hollandaise vermengen. Radieschen und Kerbel ebenso vorsichtig unterrühren und das Ragout eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das pochierte Ei:

Ausreichend Wasser mit dem Essig in einem Topf zum Sieden bringen und einen Strudel erzeugen. Die Eier nacheinander zügig in das Wasser gleiten lassen und 3-4 Minuten gar ziehen lassen, bis das Eiweiß gestockt ist. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle herausheben. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

### Für den wilden Brokkoli:

Nüsse fein hacken. Brokkoli putzen, waschen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den wilden Brokkoli darin unter Wenden ca. 2-3 Minuten rösten. Mit fein gehackten gerösteten Haselnüssen und etwas Salz abschmecken.

### Für den Parmesan:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan fein reiben. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Käse und Thymian mit dem Mehl mischen, mit Cayennepfeffer würzen und ringförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Im vorgeheizten Ofen 5-8 Minuten goldbraun backen. Noch weichen Parmesankreis aus dem Ofen

nehmen und über einem Kochlöffel-Stiel zu einer Rolle formen und knusprig werden lassen. Die Parmesanrolle zum Servieren auf das pochierte Ei schräg anrichten.  
Spargel-Erbesen-Ragout mit pochiertem Ei, wildem Brokkoli und knusprigem Parmesan auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 29. September 2017

## **Spinat-Käse-Taschen mit Knoblauch-Gurken-Joghurt**

### **Für 4 Personen**

#### **Für den Joghurt:**

150 g Salatgurke	Salz	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	350 g griech Joghurt	Pfeffer

#### **Für die Teigtaschen:**

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	300 g Blattspinat
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	200 g Feta	1 Ei
300 g Blätterteig	Olivenöl	

Für den Joghurt die Gurke waschen, trocken reiben und inklusive der Schale grob raspeln. Raspel und etwas Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glatt rühren.

Die Gurkenraspel ausdrücken und ebenfalls unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Blätterteigtaschen Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne mit erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen.

Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit zerbröseltem Fetakäse und dem Ei gut vermischen, würzen.

Den Blätterteig dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 20 x 10 cm schneiden. Etwas Spinat-Käse-Masse jeweils im vorderen Drittel auf die Teigstreifen geben. Dann die linke untere Teigecke nach oben wie bei einem Dreieck einschlagen, dann 2 x weiter über Eck zu einer dreieckigen Teigtasche falten. Die Ränder fest andrücken.

Ca. 1 cm hoch Olivenöl in eine Pfanne geben. Auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Blätterteigtaschen darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten hellbraun braten.

Blätterteigtaschen und Joghurt anrichten und servieren.

Otto Koch am 10. August 2017

# Spinat-Tarte mit Schafskäse und Birne

**Für 8 Stücke**

**Für den Teig:**

200 g Mehl                      1 Prise Salz                      110 g Butter  
1 Ei

**Für die Füllung:**

1 große Zwiebel      200 g Spinat                      2 EL Butter  
Salz                      Pfeffer                      Muskat  
200 g Schmand      6 Eier                      200 g Schafskäse  
2 Birnen                      Schnittlauchblüten

Alle Teigzutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Spinat verlesen, kalt abspülen und trocken schleudern.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zugeben und unter Wenden dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

Für die Füllung Schmand und Eier in einer Rührschüssel verquirlen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Eine Springform (Ø 26 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig nochmals kurz durchkneten. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, etwa in Formgröße ausrollen.

Die Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand hochziehen (oder den Teig einfach mit den Fingern in der Form verteilen und festdrücken).

150 g Schafskäse zerkrümeln und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.

Birnen waschen, trocken reiben, entkernen und in feine Stücke schneiden.

Hälfte der Birnenstücke auf den Schafskäse streuen. Spinat ausdrücken und darauf verteilen.

Den Schmand-Eierguss gleichmäßig übergießen.

Übrigen Schafskäse zerbröckeln und mit den restlichen Birnenstücken auf der Füllung verteilen.

Spinattarte im heißen Backofen 25–30 Minuten goldbraun backen.

Vor dem Anrichten nach Belieben mit Schnittlauchblüten garnieren. Die Tarte schmeckt warm oder kalt serviert.

Mara Hörner am 06. November 2017

## Spitzkohl-Roulade mit Pilzfüllung

### Für 4 Personen:

1 Zwiebel	500 g Waldspeisepilze	3 Scheiben Toastbrot
600 g Spitzkohl	Salz	1 Bund Majoran
5 EL Butterschmalz	2 Eigelb	Pfeffer
150 g Sahne	150 ml Gemüsebrühe	

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Pilze putzen und 3/4 davon fein schneiden. Das Brot zu Semmelbröseln reiben.

Von dem Spitzkohl acht schöne große Blätter ablösen, diese in Salzwasser kurz blanchieren, heraus nehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und das Gemüse fein schneiden.

Majoran waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Hälfte der Zwiebel anschwitzen, die gehackten Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und etwas Majoran würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Semmelbrösel und Eigelb untermischen.

Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, geschnittenen Spitzkohl zugeben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die blanchierten Spitzkohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Pilzmasse darauf geben, zu Rouladen aufwickeln und diese in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit der Sahne und Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten fertig garen.

Die Sauce mit Salz und Majoran abschmecken. Die restlichen Pilze halbieren oder vierteln und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rouladen mit den Pilzen und dem gebratenen Kohl anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree.

Vincent Klink am 14. September 2017

# Strudel mit geräuchertem Ziegenkäse und Datteln

## Für 4 Personen

### Für den Strudel:

1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	1/2 TL Fenchelsamen
3 Zweige Thymian	400 g Ziegenfrischkäse	2-3 EL Buchenspäne
10 Datteln	2 EL Walnüsse	1 Pack. Filoteig

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	3 Stängel Dill	3 Stängel Koriander
1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl	Salz

Die Zwiebel schälen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin goldbraun anschwitzen. Fenchelsamen mörsern. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebelwürfel, Fenchelsamen und Thymianblätter mit dem Ziegenkäse mischen.

Zum Räuchern das Räuchermehl in einem Topf auf etwas Alufolie erwärmen, bis es den Rauchpunkt erreicht. Einen passenden Siebeinsatz mit dem Ziegenkäse in den Topf einsetzen und den Deckel schließen. Ca. 10 Minuten kräftig räuchern. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Datteln entkernen und kleinschneiden. Die Walnüsse hacken.

Den Filoteig ausbreiten und vier Schichten aufeinander legen, dabei jede Schicht dünn mit Olivenöl einpinseln. Dies sollte rasch geschehen da der Filoteig sehr schnell austrocknet!

Filoteig mit geräuchertem Käse, Walnüssen und Datteln bestreuen und locker aufwickeln. Mit Olivenöl bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 7 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Dill und Koriander abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Gurke mit den Kräutern mischen und mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz marinieren.

Strudel mit Gurkensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Februar 2017

# Tomaten-Emulsion, Tandoori-Wassermelone, Burrata, Oliven

## Für 4 Personen

### Für die Tomatenemulsion:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g frischer Bio-Ingwer
1 EL brauner Zucker	1 EL Rotweinessig	1 Bio-Limette
4 Stiele Zitronengras	800 ml Tomatensaft	Meersalz
rote Tandoori-Paste	3 EL hochwertiges Olivenöl	

### Für den Salat:

2 Strauchtomaten	100 g Wassermelonen-Fruchtfleisch	1 Bio-Limette
2 EL Rapsöl	Salz	weißer Pfeffer
2 Zweige Minze	2 Zweige Basilikum	

### Außerdem:

250 g Mini-Burrata	1 EL grüne Oliven	2 EL Sauerklee (Rucola)
--------------------	-------------------	-------------------------

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer (mit Schale) in feine Scheiben schneiden.

Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Schalotten, Ingwer und Knoblauch zugeben und hellbraun anrösten. Mit dem Essig ablöschen und komplett einkochen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Zitronengras putzen, harte äußere Blätter entfernen. Weiche Teile fein schneiden. Zitronengras, Tomatensaft, Salz, Tandoori-Gewürz (vorsichtig dosieren, da aromaintensiv!), Limettensaft und -schale zur Essigreduktion geben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Burrata auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben und je nach Größe vierteln.

Melonenfruchtfleisch in feine Würfel schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Limettensaft, -schale und Öl verrühren. Tomaten- und Melonenwürfel zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Die Tomaten-Emulsion durch ein feines Sieb passieren. Das Olivenöl kurz vor dem Servieren einrühren.

Oliven in feine Scheiben schneiden.

Sauerklee verlesen, abspülen und abtropfen lassen.

Wassermelonensalat mit Hilfe von Garnieringen in tiefen Tellern anrichten. Burrata, die grünen Oliven und Sauerklee darauf anrichten.

Die Emulsion nochmals leicht erwärmen und am Tisch um den Salat angießen. Tipp: Die Emulsion kann kalt, sowie heiß serviert werden... je nach Außentemperatur.

Michael Kempf am 08. August 2017



## Topfen-Knödel mit Mango-Salat

### Für 4 Personen

600 g Magerquark	300 g Weißbrot	140 g Butter
100 g Puderzucker	2 Eigelb	2 Eier
1 Msp. Bio-Zitronen-Abrieb	500 ml Milch	5 EL Zucker
1 Vanilleschote		

### Für den Mangosalat:

2 Mango	1/2 Zitrone	20 g Zucker
10 ml Grenadine		

Den Quark gut abtropfen lassen. Vom Brot die Rinde entfernen und das Brot in feine Würfel schneiden. Die Rinde im Cutter zu Bröseln zerkleinern.

120 g Butter mit Puderzucker, Eigelbe, Eier und Zitronenschale in einem Schlagkessel schaumig schlagen. Unter die schaumig geschlagene Masse die Brotwürfel und den Quark heben, die Schüssel mit einer Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank mindestens 40 Minuten quellen lassen.

Für den Mangosalat die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Anschließend Fruchtfleisch würfeln und in eine Schüssel geben. Von der Zitrone den Saft ausdrücken und mit Zucker und Grenadine zu den Mangowürfeln geben und marinieren. (Nach Belieben mit einem Pürierstab leicht anpürieren.)

Milch mit 3 EL Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark austreichen. Vanillemark und ausgekratzte Vanilleschote in den Topf geben und aufkochen. 5. Aus der Quarkmasse Knödel formen und diese in der Vanilmilch ca. 15 Minuten pochieren. In einer Pfanne 2 EL Zucker schmelzen, 2 EL Butter zugeben und Brotrindenbrösel wenden.

Die Knödel anrichten, geschmälzte Semmelbrösel darauf geben und mit dem Mangosalat anrichten.

Vincent Klink am 05. Januar 2017

# Topfen-Soufflé mit Weinpflaumen

**Für 4 Personen:**

**Für die Weinpflaumen:**

700 g Pflaumen                      150 ml Rotwein                      80 g hellen Rohrohrzucker

**Für das Topfen-Soufflé:**

weiche Butter	heller Rohrohrzucker	1 Bio-Zitrone
2 Eier	30 g heller Rohrohrzucker	250 g Schichtkäsek
30 g Speisestärke	120 g stichfester Sauerrahm	70 ml Milch
1 Prise Salz	Puderrucker aus Rohrohrzucker	

Die Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen.

In einem Topf den Rotwein aufkochen, den Zucker darin auflösen und 8 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Pflaumenhälften zugeben und alles nochmal ca. 5 Minuten köcheln.

Vier kleine hitzefeste Gläser mit Butter einstreichen und mit Zucker austreuen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestensneider die Schale in Streifen abziehen.

Die Eier trennen.

Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen.

Schichtkäse, Eigelbe, Stärke, Sauerrahm, Milch, Zitronen-Zesten und Salz miteinander verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Die Quarkmasse in die Gläser füllen.

Einen großen Topf 2 cm hoch mit Wasser füllen. Die Gläser in das Wasserbad stellen und den Deckel schließen und auf mittlerer Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Soufflé fest ist. 10. Das Soufflé auf einen Teller stürzen, mit Puderrucker bestäuben und mit den eingekochten Pflaumen warm servieren. Man kann die Pflaumen auch als Weinpflaumen einkochen. Dazu braucht man einen Einkochtopf. Es lohnt sich eine größere Menge Pflaumen zu verwenden. 3,5 kg Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen und in Einmachgläser oder alternativ in Twist-Off Gläser schichten.

Theresa Baumgärtner am 04. September 2017

# Tortillas mit Salsa-Salat

## Für 4 Portionen

300 g Maismehl	1 Prise Salz	2 reife Avocados
1 Limette	1 rote Chilischote	1 frischer Knoblauch
1 Bund Koriandergrün	1 reife Mango	1 Paprikaschote
3 Tomaten	1 Salatgurke	1 Prise Pfeffer
200 g Kichererbsen		

Für die Tortillas das Maismehl in einer Schüssel mit eine Prise Salz und so viel Wasser (etwa 200 ml) mischen, bis nach etwa 3 Minuten Knetzeit ein homogener Teig entsteht. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Ausstecher (Durchmesser ca. 15 cm) die Tortillas formen.

Für die Füllung eine Avocado halbieren und den Stein auslösen. Das Fruchtfleisch herauskratzen, in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Saft von einer halben Limette beträufeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Chili und die Hälfte des Knoblauchs unter das Avocadomus heben. Den Koriander waschen, trocken schütteln, fein schneiden und die Hälfte ebenfalls unterheben.

Die restliche Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Hälften schälen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch rechts und links vom Stein schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Gurke und Tomaten, waschen. Das gesamte Gemüse in möglichst kleine, gleich große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Gemüse mit dem restlichen Knoblauch in einer Schüssel mit dem Saft der übrigen Limetenhälfte beträufeln und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin von beiden jeweils etwa 20 Sekunden backen.

Die fertig gebackenen Fladen mit dem Salsasalat füllen, mit Kichererbsen bestreuen und mit dem restlichen Koriandergrün garnieren. Die Tortillas leicht zusammenschlagen und servieren, die Guacamole separat dazu reichen.

Frank Rosin am 27. November 2017

## Variationen vom hessischen Handkäse

### Für 4 Personen

1 TL scharfer Senf	2 EL Apfelessig	200 ml Leinöl
Salz	1 Prise Zucker	80 g Möhren
100 g Lauch	1 Apfel (z.B. Boskop)	600 g Handkäse (Sauermilchkäse)
grobes Meersalz	1/2 Kopfsalat	150 g Schmand
1 EL Milch	1 Dinkelbrot (ca. 300 g)	1 Bund Schnittlauch
3 Stängel Majoran	1 TL Kümmel	Pfeffer
100 g Rübensirup		

Aus Senf, Apfelessig und Leinöl eine Vinaigrette rühren, diese mit 1 Prise Salz und Zucker abschmecken.

Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Apfel- und Gemüswürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen und direkt in die Vinaigrette geben.

Die Hälfte des Käses in sehr dünne Scheiben aufschneiden und auf einem Teller ausbreiten, mit grobem Salz würzen und mit der Gemüse vinaigrette marinieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Fürs Salatdressing 1 EL Schmand mit Milch vermischen, mit einer Prise Salz würzen. Kurz vor dem Servieren den Salat damit marinieren.

Das Brot längs in sehr dünne Scheiben aufschneiden, diese in Rechtecke von 12 x 4 cm schneiden. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minute kross backen.

Schnittlauch und Majoran abbrausen, trocken schütteln. Vom Majoran die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden, Kümmel im Mörser zerstoßen.

Restlichen Sauermilchkäse grob raspeln oder hobeln. Käseraspel mit Schnittlauch, Majoran und Kümmel mischen. Diese Mischung auf den krossen Brotscheiben verteilen und überbacken bis der Käse weich ist.

Restlichen Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käsebroten und marinierten Käse mit etwas Salat auf Tellern anrichten. Je einen Klecks gewürzten Schmand und Rübensirup dazugeben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. März 2017

# Variationen von der gefüllten Tomate

## Für 4 Personen

12 mittelgroße Tomaten

### Für Füllung 1:

2 Auberginen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Curcuma	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für Füllung 2:

Salz	Zucker	150 g Instant-Couscous
1 Bund Koriander	gemahlener Zimt	Olivenöl

### Für Füllung 3:

1 Schalotte	Olivenöl	2 EL Honig
200 g Ziegenfrischkäse	1 Bund Thymian	1 Bund Estragon
Salz	Pfeffer	

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die 1. Füllung den Backofen auf 220 Grad Stufe Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und im heißen Backofen unter Wenden ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für die 2. Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. 150 ml der Tomatenflüssigkeit und Couscous mischen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

Koriander unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren. Couscous-Füllung mit Zimt und Olivenöl abschmecken.

Für die 3. Füllung Schalotte abziehen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anbraten. Honig unter die Schalottenwürfel rühren und leicht karamellisieren lassen.

Honig-Mischung in eine Schüssel geben. Den Ziegenkäse zugeben und gut mischen. Thymian- und Estragonblättchen abzupfen, unter die Käsefüllung rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen aus dem Ofen nehmen. Das Fruchtfleisch schälen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Curcuma zugeben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und abzupfen.

Petersilie, angebratene Zwiebelwürfel und Auberginenfruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Füllungen darin verteilen und nach Belieben zum Beispiel mit Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juni 2017

# Vegetarische Sushi-Bowl

## Für 4 Personen

<b>Für den Reis:</b>	400 g Rundkornreis	Salz
3 EL Reissessig		
<b>Für die Teryaki Sauce:</b>	2 Knoblauchzehen	6 g Ingwer
200 ml Sojasauce	200 ml Sake	6 EL Mirin
5 EL Ahornsirup	400 g Tempeh	
<b>Für die Chili-Mayonnaise:</b>	25 ml Sojadrink	80 ml neutrales Pflanzenöl
2 TL Balsamico bianco	1,5 EL Ahornsirup	1 TL Senf (mittelscharf)
1/2 TL weißer Pfeffer	1 Prise Salz	1 Prise Kala Namak
1 EL Chilisauc		
<b>Für die Pilze:</b>	400 g Shiitakepilze	1/2 Zitrone
2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sojasauce	3 TL Sesamsaat
Pfeffer		
<b>zusätzlich:</b>	2 kleine, reife Avocado	1 Spritzer Zitronensaft
1 Salatgurke	1 großes Noriblatt	4 EL Sushi-Ingwer

Den Reis in ein feines Sieb füllen und unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Danach überschüssiges Wasser abgießen. Reissessig und eine gute Prise Salz zum Reis geben und mit einem Küchenspatel unterheben. Langsam abkühlen lassen.

Für die Teriyakisauce Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein reiben. Danach mit den Sojasauce, Sake, Mirin und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben, aufkochen und in 20 Minuten auf die Hälfte reduzieren. Immer wieder umrühren. Danach vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Den Tempeh in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einen flachen Teller legen und mit 8 EL Teriyakisauce beträufeln. 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.

Die Mayonnaise mit Balsamico, Ahornsirup, Senf, Pfeffer, Salz, Kala Namk und Chilisauc abschmecken.

Die Pilze putzen und den Stiel entfernen. Die Pilzhüte in sehr feine Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit der Sojasauce und dem Sesamöl vermengen. Die Marinade zu den Pilzen geben, Sesam unterheben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Beiseite stellen.

Eine Pfanne erhitzen und den Tempeh darin in 1 EL Öl rundherum goldbraun anbraten. 5- 6 EL von der Teriyakisauce zugeben, die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren und den Tempeh 3-4 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und der Tempeh rundherum glänzt. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Salatgurke längs halbieren oder vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. Das Noriblatt in fingerdicke Streifen schneiden.

Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Pilze, Avocado, Gurkenwürfel und Noristreifen dazugeben und mit der Chili-Mayonnaise und Sushi-Ingwer servieren.

Nicole Just am 10. Juli 2017

## Veggie-Burger mit Sellerie und Krautsalat

### Für 4 Portionen

250 ml Selleriesaft	250 ml Gemüsefond	4 Scheiben Sellerie
200 g Weißkohl	1 Prise Salz	1 EL Essig
1 EL Sweet Chili Sauce	1 EL Sesamsamen	3 EL Pflaumenmus
3 EL Sojasauce	1 EL Olivenöl	4 Burgerbrötchen
2 große Champignons	4 EL Burgteufel-Spezialsauce	

Selleriesaft und Gemüsefond in einem weiten Topf aufkochen und die Selleriescheibe darin bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten weich, aber noch bissfest garen. Herausnehmen und auf Küchenpapier gründlich abtropfen lassen.

Den Weißkohl fein schneiden, in einer Schüssel mit dem Salz bestreuen und gründlich durchkneten. Essig und süß-saure Sauce zugeben und vermengen. Beiseite stellen und ziehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Sesamsamen bei mittlerer Hitze leicht anrösten. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, Pflaumenmus und Sojasauce darin verrühren und erhitzen.

Das Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben darin bei starker Hitze von beiden Seiten leicht bräunen. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen halbieren und auf dem Toaster, im heißen Backofen unter dem Grill oder in einer weiteren Pfanne auf dem Herd anrösten.

Die unteren Brötchenhälften mit je 1 EL Burgteufel-Spezialsauce bestreichen und ein wenig Krautsalat darauf verteilen. Die Selleriescheiben auflegen, mit Pflaumen-Soja-Sauce beträufeln, mit Sesam bestreuen und mit Champignons belegen. Die obere Brötchenhälfte auflegen und die Burger sofort servieren. Fertig.

Frank Rosin am 10. Januar 2017

## Ziegenkäse mit mariniertem Gemüse

### Für 4 Personen

4 türkische Spitzpaprika (hell)	5 EL Olivenöl	2 Tomaten
Salz	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 Salatherzen	30 g Rucola	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 kleine Auberginen	2 kleine Zucchini
2 EL Balsamico	2 EL Kapernäpfel	4 Ziegenfrischkäsetaler á ca. 40 g
1 EL brauner Rohrzucker	2 EL schwarze Oliven	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und von den Schneidewänden befreien. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln und so lange im Backofen schmoren, bis die Haut Blasen wirft. Dann die Schoten herausnehmen und häuten.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze stellen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln und entkernen.

Tomatenfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz, Zucker und Pfeffer bestreuen und mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln. Dann für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Salatherzen in Blätter zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Rucola abbrausen, trocken schütteln.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Auberginen und Zucchini waschen. Auberginen in dünne Scheiben schneiden, Zucchini vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginen und Zucchini mit dem Rosmarin und Thymian darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Balsamico mit einem Spritzer Olivenöl vermischen. Kapernäpfel halbieren.

Die Käsefrischtaler mit dem braunen Zucker betreuen und mit einem Küchen- Bunsenbrenner leicht karamellisieren.

Ali Güngörmüs am 31. Juli 2017



# Zucchini-Schiffchen, Kartoffel-Kräuterbett, Harissa-Dip

## Für 4 Personen

500 g Zucchini	300 g Rinderhack	1 Ei
4 EL Olivenöl	Harissa	Salz, Pfeffer
700 g neue Bio-Kartoffeln	2 Lauchzwiebeln	1 Bund gemischte Kräuter
1 Bio-Zitrone	Kräutersalz	1 Prise frisch gem. Koriandersamen
1 Prise frisch ger. Muskatnuss	50 g Pinienkerne	

## Für den Dip:

2 reife Tomaten	Harissa	1 Prise Zucker
1 Prise gem. Zimt	Kräutersalz	1 TL Rotweinessig
150 g Sahnejoghurt	einige frische Kräuter	

Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch herausschaben, dabei jeweils am Anfang und am Ende des Zucchinistücks etwas Fruchtfleisch stehen lassen, damit die Zucchini-Schiffchen gefüllt werden können. Das Fruchtfleisch fein hacken.

Rinderhack und gehackte Zucchinistücke in eine Schüssel geben. Ei und 1 EL Olivenöl unterrühren und die Masse mit 1 – 2 TL Harissa, Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, abtropfen lassen. Auf einem Küchenhobel in feine Scheiben direkt in eine große Schüssel hobeln.

Lauchzwiebeln putzen. Lauchzwiebeln und Kräuter waschen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter fein schneiden.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone dann dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt wird. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Hälfte Zitronenschale, Zitronenstückchen und Rest Olivenöl unter die Kartoffeln mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Koriander und Muskatnuss würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen.

Die Zucchini-Schiffchen mit der Fleischmasse füllen und auf die Kartoffel legen, dabei die Kartoffelscheiben etwas zur Seite schieben. Die Pinienkerne auf die Fleischfüllung drücken. Im heißen Backofen 35–40 Minuten garen, bis die Kartoffeln goldbraun und gar sind.

Inzwischen für den Harissa-Dip Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden. Tomatenstückchen, 1–2 EL Harissapaste, Zucker, Zimt, Kräutersalz und Essig in einen Mixer /Blender geben und alles fein mixen.

Kartoffeln und Zucchini-Schiffchen auf Teller verteilen. Je 1 Klecks Sahnejoghurt auf die Schiffchen setzen. Mit Rest Zitronenschale und einigen Kräuterblättern bestreuen. Den Dip darüber träufeln oder dazu servieren.

Christina Richon am 07. August 2017

# Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto

## Für 4 Personen

### Für das Pesto:

100 g Cashewkerne	2 rote Paprika	900 g Cherrytomaten
4 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	100 g frischer Parmesan
2 EL Balsamico	1 Prise Cayennepfeffer	Meersalz
3 Zucchini	Olivenöl	60 g Parmesan

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Die Cashewkerne in Wasser einweichen, bis das Gemüse gegart aus dem Ofen kommt.

Die Paprika waschen, in Hälften schneiden und die Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen.

Die Tomaten waschen und im Ganzen ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Die Knoblauchzehen mit der Schale in Backpapier wickeln und mit auf das Blech legen. Das Gemüse 45 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen und trockenreiben. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen

Die gegarten Knoblauchzehen vom Blech nehmen aus dem Backpapier wickeln und schälen.

Cashewkerne abtropfen lassen.

Parmesan grob reiben.

Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen und mit Knoblauch, Basilikum, etwa 2/3 vom Parmesan und Balsamico in einen großen, hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Cayennepfeffer und Fleur de Sel abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anschwanken.

Das Pesto und die Gemüsespaghetti vorsichtig mischen, mit wenig Olivenöl beträufeln und mit übrigem Parmesan und übrigem Basilikum garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 26. Juni 2017

# Index

- Apfelmus, 37  
Aubergine, 2, 21, 47, 79, 82  
Auflauf, 56  
Avocado, 3, 77, 80
- Birne, 29, 71  
Blätterteig, 70  
Blumenkohl, 30  
Bohnen, 66  
Brokkoli, 69  
Burger, 81
- Chicoree, 52  
Couscous, 8, 15, 20, 45, 79  
Curry, 7, 8, 20, 35
- Eier, 3, 5, 13, 14, 17, 18, 27, 31–34, 37, 39,  
40, 45, 50–52, 55, 62–64, 67, 69, 71,  
75, 76  
Erbsen, 52, 68, 69
- Falafel, 12  
Filoteig, 16, 73  
Frischkäse, 14, 41, 49, 50, 73, 79, 82
- Gnocchi, 28  
Gorgonzola, 36  
Grünkohl, 18  
Gratin, 28  
Gurke, 7, 20, 35, 70, 73, 77, 80
- Kürbis, 27  
Knödel, 29, 39, 53, 75  
Kohlrabi, 20, 41, 59  
Kraut, 81  
Kuchen, 14, 18, 42, 51
- Lasagne, 23  
Linsen, 46
- Möhren, 3, 7, 11, 22–24, 28, 43, 47, 59, 67,  
78  
Mangold, 56  
Maronen, 48  
Mozzarella, 54, 58
- Nudeln, 3, 4, 23, 32, 48, 58, 66
- Pak-Choi, 47  
Paprika, 19, 38, 47, 77, 82, 84  
Pastinaken, 28, 37  
Pfannkuchen, 18, 42, 51  
Pilze, 9, 11, 15, 17, 19, 24, 44, 49, 53, 58, 65,  
66, 68, 72, 80, 81  
Pizza, 54  
Polenta, 43, 56
- Quark, 7, 75, 76
- Rösti, 56  
Rüben, 42, 58, 78  
Radicchio, 16, 36, 42  
Radieschen, 20, 39, 43, 50, 69  
Ragout, 53, 69  
Ravioli, 3, 48  
Reis, 57  
Rettich, 64  
Rosenkohl, 48  
Rote-Bete, 5, 25, 45, 47  
Rucola, 9, 39, 66, 82
- Sauerampfer, 50  
Sauerkraut, 61  
Schafskäse, 12, 51, 55, 56, 71  
Schoten, 45, 59, 69  
Schwarzwurzeln, 65  
Sellerie, 3, 7, 17, 23, 24, 31, 81  
sonstige, 1, 6, 10, 60  
Spätzle, 32, 33  
Spaghetti, 66, 84  
Spargel, 42, 43, 67–69  
Spinat, 14, 15, 35, 38, 63, 70, 71  
Spitzkohl, 25, 56, 72  
Strudel, 24, 73
- Tatar, 8  
Teig-Taschen, 3, 48  
Topinambur, 17
- Vegan, 19, 20, 22, 42, 44, 46, 47, 59, 74, 77,  
80, 81

Weißkohl, 81

Ziegenkäse, 21, 41, 73, 82

Zucchini, 4, 7, 21, 23, 51, 82–84