

**Kochrezepte
aus Fernsehsendungen**

Andreas Schweiger

2016-2020

40 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 8. Februar 2021.

Inhalt

Beilagen	1
Kartoffel-Klöße	2
Kartoffel-Krapfen	3
Dessert	5
Crêpes Suzette	6
Vorarlberger Riebel mit Apfelmus	7
Fisch	9
Bohnen-Spaghetti mit Bachsaibling, Tomaten-Salsa	10
Forelle auf gedünstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen	11
Tatar von der Forelle, Kartoffel-Krapfen und Kohlrabi	12
Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum, Kartoffel-Püree	14
Geflügel	17
Enten-Brust mit Rote-Bete-Apfel und Kartoffel-Puffer	18
Hack	19
Mit Hackfleisch gefüllte Paprika	20
Spaghetti Bolognese	21
Spaghetti Bolognese	22
Rind	23
Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto	24
Schwein	25
Jägerschnitzel	26
Kartoffel-Küchlein mit Schweinbauch und Radieschen	27

Soßen	29
Brokkoli-Zitronen-Soße mit Crème fraîche	30
Tomaten-Soße	30
Suppen	31
Pastinaken-Püree mit Rosenkohl-Gemüse, Räucher-Schinken	32
Vegetarisch	33
Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei	34
Artischocken-Variationen	35
Bärlauch-Gnocchi mit Burrata und Kirschtomaten	37
Gemüse-Bulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen	38
Gemüse-Risotto mit Mirabellen und Gurken-Minz-Shot	39
Gratinierte Lauch-Pfannkuchen	40
Kartoffel-Krapfen mit Lauch-Gemüse	41
Kartoffel-Nocken mit Wurzel-Gemüse und Feldsalat	42
Kartoffel-Pfannkuchen mit Karotten-Gemüse, Haselnüssen	43
Knödel-Gröstl mit Rahm-Pilzen	44
Maisküchlein mit mexikanischer Soße	45
Nudel-Gemüse-Salat im Glas	46
Rote Bete-Ravioli mit winterlichem Blattsalat	47
Rote Bete	48
Schmorgemüse-Ravioli in Tomaten-Consommé	49
Spinat-Knödel mit Käse-Soße	50
Warmer Reissalat mit Weißkraut, Mangold und Erdnusscreme	51
Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat	52
Zucchini-Variationen	53
Verschiedenes	55
Fingerfood	56
Salat-Dressings	57
Süße Kartoffel-Klöße mit Zimt-Zucker und Apfel-Kompott	58
Index	59

Beilagen

Kartoffel-Klöße

Für 4 Personen

Für die Kartoffelknödel:

grobes Salz 1 kg mehligk. Kartoffeln 3 Eigelb
20 g Kartoffelstärke gemahlener Kümmel

Für die Füllung:

2 Scheiben Vollkornbrot 20 g Butter Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Etwas grobes Salz in einer Auflaufform verteilen. 300 g etwa gleich große Kartoffeln waschen, abtropfen lassen. Die Kartoffeln auf das Salz setzen. Im heißen Backofen weich garen.

Währenddessen die restlichen Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine fein reiben.

Kartoffelraspel auf ein sauberes Geschirrtuch geben, fest zusammendrehen und abtropfendes Kartoffelwasser in einer Schüssel auffangen. Die Kartoffelflüssigkeit 10 Minuten stehen lassen, damit sich die enthaltene Kartoffelstärke absetzt.

Inzwischen für die Füllung Brot in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden knusprig rösten. Mit Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, noch heiß abziehen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Das abgesetzte Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, sodass die am Boden der Schüssel befindliche Stärke nicht mit abgegossen wird. Kartoffelstärke sowie abgesetzte Stärke und Kartoffelraspel in eine Schüssel geben. Die durchgepressten Kartoffeln und Eigelbe hinzufügen. Mit Salz und nach Belieben Kümmel würzen und alles zu einem glatten Knödelteig vermischen.

Den Teig mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen, auf der Handfläche flach drücken und jeweils einige Brotwürfel auffüllen. Die Knödelmasse rund darum formen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelknödel einlegen, Temperatur reduzieren und die Knödel im siedenden Salzwasser etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und anrichten.

Andreas Schweiger am 15. November 2019

Kartoffel-Krapfen

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	25 g Butter
75 ml Wasser	50 g Mehl	2 Eier
Muskatnuss	800 ml Frittieröl	

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf in kochendem Salzwasser die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Dann den Lauch quer in feine Streifen oder Rauten schneiden.

Für den Brandteig in einem kleinen Stieltopf die Butter mit 75 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen.

Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.

Die Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben.

Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich unter den Brandteig rühren.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und etwa 5 Minuten auf einem Sieb ausdampfen lassen.

Anschließend die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse drücken und gründlich unterrühren. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.

Reichlich Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.

Mit zwei Teelöffeln aus dem Kartoffelteig kleine Nocken abstechen und diese im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. die Krapfen nachsalzen.

Andreas Schweiger am 19. November 2020

Dessert

Crêpes Suzette

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
2 EL Zucker	30 g flüssige Butter	Salz
1/2 TL Orangen-Abrieb	2 EL Butterschmalz	

Für die Sauce:

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	50 g Zucker
50 g Butter	40 ml Orangenlikör	

Für die Crêpes Mehl mit Milch, den Eiern, Zucker und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz und Orangenabrieb den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.

Für die Sauce Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Orange etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Von der Zitrone ebenfalls etwas Schale abreiben.

In einer Pfanne Zucker hellbraun karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen. Butter, Orangen- und Zitronenabrieb zugeben und glattrühren.

Die Crêpes zweimal zur Mitte übereinander klappen und die Crêpesviertel in die Sirupsauce einlegen und wenden.

Nach Belieben Orangenlikör angießen und flambieren.

Tipp:

Wer keinen Alkohol in der Sauce haben möchte, lässt den Likör einfach weg.

Anschließend die Crêpes anrichten. Dazu passt sehr gut Vanilleeis und Schlagsahne.

Andreas Schweiger am 17. Dezember 2020

Vorarlberger Riebel mit Apfelmus

Für 4 Personen

Für den Riebel:

400 ml Milch	200 ml Wasser	1 TL Butter
1 TL Salz	300 g Maisgrieß	2 EL Butterschmalz
3 EL Zucker	1/2 TL Zimt	

Für das Apfelmus:

3 säuerliche Äpfel	1/2 Zitrone	1 Zimtstange
2 TL Honig	50 ml Wasser	

Milch und Wasser mit Butter und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Dann den Grieß einrühren und solange rühren, bis ein dickflüssiger Brei entsteht.

Den Topf vom Herd ziehen und zugedeckt den Brei ein paar Stunden quellen lassen. Sobald der Topf entsprechend abgekühlt ist, am besten in den Kühlschrank geben (dort kann er auch über Nacht ruhen).

Tipp: Der Riebel wird umso besser, je länger die Grießmasse quellen kann.

Für das Apfelmus die Äpfel waschen, trocken reiben und in grobe Stücke schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Apfelstücke mit Zitronensaft, der Zimtstange, Honig und Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze die Äpfel köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

Äpfel durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) oder grobes Sieb passieren. Das Apfelmus nach Belieben noch nachsüßen und auskühlen lassen.

Tipp: Wer eine leichte Schärfe mag, kann auch etwas frischen Ingwer im Apfelmus mitkochen.

Nach der Grieß-Ruhephase in einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen.

Sie vorgekochte Grießmasse hinzugeben und langsam unter ständigem Riebeln (mit einem Holzkochlöffel die Masse in kleine Stücke zerstoßen) goldbraun und knusprig braten.

Zucker und Zimt mischen.

Riebel auf Teller geben, mit etwas Zimtzucker bestreuen und das Apfelmus dazu servieren.

Tipp: Der Riebel kann auch herzhaft serviert werden. Dazu einfach in einer Pfanne mit Butter gewürfelte Champignons und klein geschnittenen Lauch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Bergkäse fein reiben und mit den gebratenen Pilzen unter den knusprig gebratenen Riebel mischen.

Andreas Schweiger am 20. Februar 2020

Fisch

Bohnen-Spaghetti mit Bachsaibling, Tomaten-Salsa

Für 4 Personen

Für die Bohnen-Spaghetti:

1 Schalotte	1 Tomate	1/2 rote Chilischote
16 breite grüne Bohnen	3 EL Rapsöl	Salz

Für die Tomatensalsa:

2 Fleischtomaten	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 feine Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe

Für den Bachsaibling:

600 g Bachsaiblingfilet	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	25 g Butter	

Für die Bohnen-Spaghetti die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Tomate waschen, trockenreiben, putzen und entkernen.

Die Chilischote waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen und trocken tupfen. Die Bohnen mit einem Sparschälen längs in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Die Bohnenstreifen zugeben und mit Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Chili und Tomatenwürfel zugeben, alles durchschwenken und noch kurz erwärmen und gar ziehen lassen.

Für die Tomatensalsa Tomaten waschen, trockenreiben, die grünen Stielansätze ausschneiden. Tomaten entkernen und in feine Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Kräuter fein hacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Kräuter und Lauchzwiebeln unter die Tomatenwürfel mischen. Knoblauch abziehen, dazu pressen. Alles nochmals durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saiblingsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Filets mit der Hautseite ins heiße Fett einlegen und knusprig braten. Butter zugeben, aufschäumen lassen. Filets mit der heißen Butter übergießen und kurz fertig braten.

Bohnen-Spaghetti auf Teller verteilen, die Saiblingsfilets anlegen und mit der Salsa beträufelt servieren.

Andreas Schweiger am 11. Juni 2020

Forelle auf gedünstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen

Für 4 Personen

Für die Salat-Soße:

200 g glatte Petersilie	200 ml Olivenöl	200 ml Buttermilch
Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)	

Für die Perlgraupen:

1 Zwiebel	30 ml Olivenöl	200 g Perlgraupen
200 ml trockener Weißwein	Meersalz	200 ml Gemüfefond
40 g Butter		

Für die Forelle:

800 g Forellenfilet mit Haut	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
Salz	50 ml Olivenöl	

Für den Feldsalat:

400 g Feldsalat	1 Zwiebel	50 g Butter
Salz	Muskat	

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Olivenöl in ein fest verschließbares Gefäß geben und ca. 2 Minuten kräftig durchschütteln. Petersilie und Öl etwa 2 Stunden ziehen lassen.

Für die Graupen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Graupen einrühren und kurz mit andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, leicht salzen und ca. 1 Minute einkochen.

Dann den Gemüfefond angießen und die Graupen bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten weich garen (Garzeit abhängig von den Graupen).

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus den Forellenfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob zerzupfen und auf einem Backblech verteilen.

Forellenfilets salzen und auf den Kräutern verteilen. Öl überträufeln. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Den Feldsalat zugeben, salzen und unter Wenden ca. 40 Sekunden mitdünsten. In einem Sieb abtropfen lassen. Petersilien-Öl-Mix durch ein feines Sieb passieren. Die Buttermilch mit etwas Salz und Zitronenschale abschmecken. Das Petersilienöl untermischen.

Petersilienblätter fein mixen und mit der Butter unter die Graupen rühren, abschmecken.

Graupen, Forellenfilets und Feldsalat in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten, Buttermilch-Mix angießen und sofort servieren

Andi Schweiger am 25. Januar 2019

Tatar von der Forelle, Kartoffel-Krapfen und Kohlrabi

Für 4 Personen

Für die Kartoffelkrapfen:

500 g grobes Meersalz	600 g Kartoffeln, mehlig	75 ml Wasser
25 g Butter	Meersalz	50 g Mehl
2 Eier (Größe S)	Muskat	1 l Frittieröl

Für den Kräuterquark:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Päckchen Gartenkresse	250 g Quark (20%)	Meersalz
Pfeffer	1 Kohlrabi	Zucker

Für das Tatar:

400 g Forellen-Filet	4 EL Leinöl	Meersalz
2 Spritzer Zitronensaft	½ TL Bio-Zitronenschale	3 Stängel Schnittlauch

Für Vinaigrette:

2 Stängel Basilikum	2 Stängel Blattpetersilie	2 Stängel Kerbel
30 g Friséesalat	1/2 Bund Löwenzahnsalat	4 Dillspitzen
3 EL Gemüsefond	1 EL Sherry	Meersalz
1 Msp. scharfer Senf	Honig	1 EL Distelöl
2 EL Olivenöl		

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine große Auflaufform oder Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf eine Schicht grobes Meersalz verteilen.

Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Auf dem Meersalz verteilen und ca. 1 Stunde im heißen Ofen garen.

Inzwischen für den Kräuterquark Kräuter und Kresse abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit dem Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Forellen-Tatar das Filet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden.

Filetwürfel und Öl mischen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Tatar mischen, kühl stellen.

Den Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden. Kohlrabistreifen mit etwas Salz und Zucker würzen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Für die Salatgarnitur Kräuter und Salate verlesen, waschen, trocken schütteln und zerzupfen.

Kartoffeln halbieren, das Innere auskratzen. 250 g Kartoffelmasse abwiegen.

Für den Brandteig Wasser, Butter und Meersalz in einem kleinen Topf einmal aufkochen.

Das Mehl auf einmal in den Topf geben. Sofort mit einem Kochlöffel verrühren und unter weiterem Rühren erhitzen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst.

Teigkloß in eine Rührschüssel geben. Eier nacheinander unter Rühren mit den Knethaken des Handrührgerätes zugeben und alles zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten.

Nun die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse geben und beides miteinander glattrühren. Mit Meersalz und Muskat abschmecken.

Das Öl zum Frittieren in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Aus dem Teig mit einem Esslöffel Nocken ausstechen und in heißem Fett rundum knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Inzwischen den Fond und Sherry leicht erwärmen, salzen und mit Senf und Honig würzen.

Die Öle mit einem Schneebesen gründlich einrühren, abschmecken.
Kohlrabistreifen abtropfen lassen. Kartoffel-Krapfen, Kräuterquark, Kohlrabi und Salatgarnitur auf Tellern anrichten. Das Dressing über den Salat träufeln und servieren.

Andreas Schweiger am 16. August 2018

Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

Für den Senfschaum:

100 g Schalotten	10 Champignons	25 g Butter
200 ml trockener Riesling	100 ml trockener Wermut	100 ml Fischfond
150 g Crème-fraîche	3 Stiele Estragon	1 EL körniger Senf

Für das Sauerkraut:

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

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln mehlig.	Salz	350 ml Milch
2 EL Butter	Muskat	

Für den Zander:

600 g Zanderfilets	Meersalz	Mehl
4 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
50 g Butter		

Für den Senfschaum die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Champignons darin andünsten. Riesling und Wermut dazu gießen und die Flüssigkeit auf etwa ein Fünftel einköcheln lassen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und mit dem Fischfond und der Crème fraîche aufkochen. Den Estragon waschen und trocken tupfen, dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen (nicht köcheln) lassen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten.

Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben.

Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen.

Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.

Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und 15–20 Minuten gar kochen.

Milch und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch erwärmen, zu den Kartoffeln geben und alles zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets waschen und trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Meersalz würzen. Nach Belieben die Haut mit Mehl bestäuben.

Die Filets in einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 4 Minuten braten. Die Temperatur erhöhen, die Filets wenden und weitere 2 Minuten braten. Die Filets herausnehmen und das Öl aus der Pfanne gießen.

Die Filets in der Pfanne ohne Fett erneut auf der Hautseite 2 Minuten braten.

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Pfanne geben. Die Filets wenden und 2 bis 5 Minuten glasig braten, dabei immer wieder etwas Bratbutter darüber gießen.

Die Rieslingsauce mit dem Senf verrühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Die Senfsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Das Sauerkraut auf Teller verteilen, den Zander darauf anrichten. Den Senfschaum darüber träufeln. Kartoffelpüree dazu servieren.

Andreas Schweiger am 22. Februar 2019

Geflügel

Enten-Brust mit Rote-Bete-Apfel und Kartoffel-Puffer

Für 4 Personen

Entenbrust:

2 Entenbrüste (à ca. 250 g)	100 ml Rapsöl	Meersalz
Rote Bete Apfel	2 EL Zucker	200 ml Portwein
1 Rote Bete	Meersalz	1 Apfel

Rösti:

3 Kartoffeln, vorwiegend festkochend	Meersalz	4 EL Olivenöl
--------------------------------------	----------	---------------

Meerrettich-Sauerrahm:

120 g Sauerrahm	Meersalz	1 TL frisch geriebener Meerrettich
-----------------	----------	------------------------------------

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit Meersalz würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 8 Minuten braten. Dann die Temperatur etwas erhöhen und die Entenbrüste weiter braten, bis die Haut knusprig ist.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Ofengitter darauf setzen.

Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 4 Minuten braten. Dann auf das Ofengitter setzen und im heißen Backofen etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit Portwein ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Die Rote Bete schälen (dabei möglichst Einmalhandschuhe tragen) und auf einer feinen Reibe direkt in den Portwein reiben. Mit Salz würzen und leicht köcheln lassen.

Für den Rösti die Kartoffeln schälen und waschen, grob raspeln und kräftig mit Meersalz würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspel gleichmäßig darin verteilen und etwa 3 Minuten goldbraun braten. Wenden und die andere Seite ebenfalls 3 Minuten goldbraun braten.

Den Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Meerrettich-Sauerrahm den Sauerrahm, 1 Prise Meersalz und Meerrettich verrühren, abschmecken.

Den Apfel schälen, entkernen und in etwa 4 mm große Würfel schneiden. Apfelwürfel im Portweinsud ca. 40 Sekunden garen.

Den Rösti in 4 Streifen schneiden und auf Teller verteilen. Die Entenbrüste längs halbieren und auf den Röstistücken anrichten. Mit Meerrettich-Sauerrahm und Rote-Bete-Apfel servieren.

Andreas Schweiger am 12. Oktober 2018

Hack

Mit Hackfleisch gefüllte Paprika

Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	3 Stiele Zitronengras
150 g Basmatireis	Salz	1 TL Kurkuma
3 EL Kokosöl, nativ	300 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
2 g Ingwer	3 Stiele Staudensellerie	200 g Lauch
1 Zucchini	10 Shiitakepilze	1 EL Madrascurry
6 EL Creme-fraiche		

Paprika waschen, trocken reiben, den Deckel abschneiden und die Kerne und weißen Innenwände entfernen.

Zitronengras putzen, waschen und klein schneiden.

Reis in reichlich Salzwasser (laut Packungsbeilage) mit Kurkuma und Zitronengras kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen, Hackfleisch zugeben, salzen und ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel würfeln. Staudensellerie waschen, die Fäden ziehen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Zucchini waschen, trocken reiben und würfeln. Shiitakepilze putzen und von den Stielen befreien.

In einer Pfanne restliches Kokosöl erhitzen. Shiitakepilze und 1 Minute später die Zwiebelwürfel in dem Kokosöl kräftig anbraten. Das Curry zugeben. Staudensellerie und Lauch zugeben. Den Ingwer mit einer feinen Reibe dazu reiben. Die Zucchini am Schluss zugeben und das Gemüse salzen.

Das Hackfleisch und den Reis zugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika mit der Hackfleisch-Reis-Gemüsemischung füllen und 40 Minuten im Backofen garen.

Die Paprika anrichten und mit 1-2 EL Creme Fraiche verfeinern.

Andi Schweiger am 14. September 2018

Spaghetti Bolognese

Für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

1 kg Flaschentomaten	6 EL Olivenöl	600 g Rinderhackfleisch
Salz	200 ml Rotwein	4 EL Tomatenmark
250 ml Rinderfond	2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
150 g Stangensellerie	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
400 g Spaghetti	75 g Parmesan	1 Bund Basilikum
60 g Butter	3 EL Olivenöl	

Die Tomaten am Stielansatz einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Den Strunk entfernen und die Tomaten grob schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.

Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.

Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zum Saucenansatz geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.

Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Den Käse fein reiben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben.

Butter und kalt gepresstes Olivenöl untermischen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Hackfleischsauce anrichten und mit Käse und Basilikum bestreut servieren. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Andreas Schweiger am 27. August 2020

Spaghetti Bolognese

Für 4 Personen

Für die Sauce:

100 g Schweinespeck	6 EL Olivenöl	300 g Rinderhackfleisch
300 g Kalbshackfleisch	Salz	200 ml Rotwein
100 g Tomatenmark	1 kg geschälte Tomaten	250 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Karotten	150 g Stangensellerie
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	

Für die Pasta:

Salz	500 g Spaghetti	100 g Parmesan
60 g Butter	60 g hochwertiges Olivenöl	1 Bund Basilikum

Den Speck in kleine Würfel von 2 mm schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rinder- und Kalbshackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.

Die Speckwürfel zugeben und kurz weiter braten.

Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles 1 Stunde köcheln lassen.

Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit, Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.

Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zur Bolognesesauce geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.

Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Den Parmesan fein reiben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben. Butter und Olivenöl untermischen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Bolognese übergießen und mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

Andi Schweiger am 09. April 2018

Rind

Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

350 g Möhren	400 g Pastinaken	1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch (Porree)	1 Knolle gelbe Beete	4 Scheiben Rinderrouladen
4 TL scharfer Senf	Meersalz	4 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein	1 Spritzer Balsamico
500 ml Rinderfond	Pfeffer	

Für das Dinkelrisotto:

1 Schalotte	2 EL Olivenöl	100 g Dinkelkörner
100 ml trockner Weißwein	400 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Rouladen das Gemüse putzen und schälen.

Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel und Lauch jeweils längs in etwa 6 cm lange, 5 mm feine Stifte schneiden.

Gelbe Bete in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann daraus ebenfalls Stifte schneiden.

Das Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen und bei Bedarf noch etwas plattieren. Zunächst dünn mit Senf bestreichen, mit etwas Salz würzen.

An einem Ende der Rouladen jeweils von jeder Gemüsesorte einen Stift auflegen. Die Fleischseiten etwas darüber klappen und die Rouladen fest aufrollen.

Mit Küchengarnd oder Rouladennadeln fixieren.

Die Rouladen mit Salz würzen.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten.

Währenddessen das übrige Gemüse in feine Würfel schneiden. Rouladen aus dem Topf heben und kurz beiseite stellen. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.

Wein und Essig angießen und kurz köcheln lassen.

Dann den Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen wieder einlegen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½ 2 Stunden gar schmoren.

Nach etwa 1 Stunde Schmorzeit die Gemüswürfel z. B. mit einem Schaumlöffel aus dem Rouladenfond heben.

Für das Dinkelrisotto Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Den Dinkel zugeben und etwa 3 Minuten mit andünsten.

Mit Wein ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Dann die Brühe zugießen. Das Dinkelrisotto zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen, gelegentlich durchrühren.

Gegarte Gemüswürfel unter den Dinkel mischen, noch einige Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen die Rouladen aus dem Fond heben und warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und offen sämig einkochen.

Rouladen einlegen und noch kurz ziehen lassen.

Das Dinkelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dinkelrisotto, Rouladen und Schmorsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 23. Januar 2020

Schwein

Jägerschnitzel

Für 4 Personen

Für die Nudeln:

200 g Hartweizenmehl 3 Eigelb 1 EL Olivenöl
Salz

Für die Pilzsauce:

1 Zwiebel 500 g gemischte Speisepilze 2 Zweige Thymian
1 Bund glatte Petersilie 2 EL Butter Salz
Pfeffer 1 TL Tomatenmark 150 ml Fleischbrühe
150 ml Rotwein 50 g Crème fraîche

Für die Schnitzel:

4 Schweinehals-Schnitzel Pfeffer, Salz 2 EL Butterschmalz

Für den Nudelteig das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles nach und nach zu einem glatten, geschmeidig-festen Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL Wasser unterkneten. Nudelteig zu einer Kugel formen, zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen und zu Bandnudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Garen der Nudeln zugedeckt aufkochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebel darin anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und Thymian zugeben. Pilze aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz zur Seite stellen.

Das Fleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Die Schnitzel gleichmäßig plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen.

In einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Schnitzel von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Anschließend warm stellen.

In der zur Seite gestellten Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel mit restlicher Butter anschwitzen, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann mit Fleischbrühe und Wein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Sobald das Wasser für die Nudeln kocht, Salz zugeben und die Nudeln darin ca. 4 Minuten kochen.

Den aus den Schnitzeln ausgetretenen Fond zum Saucenansatz geben. Crème fraîche und die Pilze dazugeben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie untermischen.

Die Schnitzel zugeben und in der Sauce erwärmen und kurz ziehen lassen.

Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Schnitzel anrichten, zur Hälfte mit Pilzen bedecken, mit der Sauce umgießen. Dazu die Nudeln servieren.

Andreas Schweiger am 23. April 2020

Kartoffel-Küchlein mit Schweinbauch und Radieschen

Für 4 Personen

Für den Schweinebauch:

1 kg Schweinebauch mit Schwarte	Salz	Pfeffer
2 EL Senf	1 EL Kümmel	4 EL Rapsöl
5 Stiele Thymian	1 Bund Suppengemüse	2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	1 l Fleischbrühe	1 TL Speisestärke
1 EL Balsam-Essig		

Für die Kartoffelküchlein:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	4 Blätter Bärlauch	2 Eiweiß
Meersalz	3 EL Rapsöl	

Für die Radieschen:

4 längliche Radieschen	4 Radieschen	1 EL Zucker
20 g Butter	Meersalz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen, stabilen Küchenmesser rautenförmig einschneiden.

Fleischseite des Bratens mit Salz und Pfeffer würzen, Senf aufstreichen und mit etwas Kümmel bestreuen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischseiten des Bratens darin anbraten. Den Braten auf das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) setzen.

Die Schwarte mit etwas Salz einreiben.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Das Suppengemüse putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Im Bratfett der Pfanne kurz anbraten, Suppengemüse zugeben und kurz mitbraten. Die Gemüsemischung und 4 Stiele Thymian um den Braten verteilen.

Fleischbrühe angießen.

Das Blech in den heißen Backofen schieben. Den Braten ca. 3,5 Stunden garen. Etwa $\frac{1}{2}$ Stunde vor Ende der Bratzeit für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und in einem Küchentuch die Flüssigkeit ausdrücken.

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Das Eiweiß mit etwas Meersalz zu einem steifen Schnee schlagen.

Den Bärlauch unter die Kartoffeln mischen und Eiweiß unterheben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Fall nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Küchlein eine weitere Minute garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze (200 Grad) schalten.

Übrigen Thymian fein hacken. Den Bratenfond vom Blech durch ein Sieb in einen Topf passieren. Nach Belieben mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Die Sauce mit Balsamicoessig und Thymian abschmecken.

Den Krustenbraten im Backofen unter dem heißen Grill 10-15 Minuten knusprig rösten und dabei die Schwarte aufknuspern lassen. Zwischendurch die Schwarte mit kaltem Salzwasser bestreichen, das macht sie schön knusprig und würzig. Achtung, dabei Braten beobachten, da die Schwarte leicht verbrennt! Radieschen und Eiszapfen putzen, waschen und längs vierteln.

Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren.

Die Butter, Radieschen und Eiszapfen dazugeben und alles etwa 1 Minute schwenken.

Zum Anrichten den Schweinebauch in Scheiben schneiden und mit den Radieschen anrichten.
Kartoffelküchlein dazulegen, Sauce dazu reichen.

Andi Schweiger am 19. März 2020

Soßen

Brokkoli-Zitronen-Soße mit Crème fraîche

Für 4 Personen

700 g Brokkoli	Salz	2 Bio-Zitronen
2 Zwiebeln	350 g Rigatoni	2 EL Olivenöl
300 g Crème-fraîche	Pfeffer	1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	30 g abgezogene Mandelkerne	

Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseite stellen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin ca. 10 Sekunden garen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

Zitronen heiß waschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben. Von einer Zitronen den Saft auspressen

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Blanchierten Brokkoli zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten mit andünsten. Zitronenschale zugeben.

Dann Crème fraîche vorsichtig einrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch kalt abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brokkolistiele in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Scheiben kurz andünsten, leicht salzen.

Kräuter kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Pasta abschütten, zur Sauce geben und untermischen.

Pasta mit Sauce anrichten, die gebratenen Brokkolistiele darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Mandeln mit einer feinen Reibe darüber hobeln.

Andreas Schweiger am 19. Juli 2019

Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Für die Tomatensauce:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1,2 kg arom., reife Tomaten
6 EL Olivenöl	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Stiel Basilikum

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, trockenreiben und den Strunk entfernen. Tomaten vierteln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell andünsten. Tomatenviertel zugeben, mit etwas Salz würzen.

Alles aufkochen, dann bei schwacher Hitze sacht etwa 2 Stunden leicht sämig einköcheln lassen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt abspülen, trockenschütteln und unter die Tomaten mischen, weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Kräuter aus dem Saucenansatz entfernen. Saucenzutaten pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Nochmals abschmecken.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Die Sauce anrichten, Basilikum überstreuen und servieren. Zur Tomatensauce schmecken besonders gut Spaghetti.

Andreas Schweiger am 19. Juli 2019

Suppen

Pastinaken-Püree mit Rosenkohl-Gemüse, Räucher-Schinken

Für 4 Personen

Pastinakenpüree:

600 g Pastinaken	2 EL Rapsöl	Salz
2 Schalotten	1/2 Bio-Zitrone	1 EL Butter
50 g Sahne		

Rosenkohlgemüse:

300 g Rosenkohl	1 Schalotte	2 EL Butter
2 EL getrock. Sauerkirschen	50 ml Gemüsebrühe	Salz

Außerdem:

150 g Pumpernickel	2 EL Butter	1 EL Zucker
100 g geräuch. Schinken		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Pastinaken putzen, schälen, waschen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Pastinaken mit Rapsöl beträufeln, leicht salzen und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen ca. 25 Minuten weich garen.

Währenddessen Schalotten schälen und fein schneiden.

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

Die weich gegarten Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Mit der Sahne ablöschen und die zerdrückten Pastinaken unterrühren. Zitronenabrieb und -saft dazugeben und mit Salz abschmecken.

Die Rosenkohlröschen putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig heraus schneiden. Dann die einzelnen Rosenkohlblätter ablösen.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Rosenkohlblätter zugeben und in der Pfanne ca. 2 Minuten dünsten.

Die getrockneten Sauerkirschen zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

Pumpernickel in feine Würfel schneiden oder zerbröseln.

Butter und Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Pumpernickelwürfel zugeben, darin schwenken und karamellisieren.

Teller mit Räucherschinken auslegen, darauf jeweils etwas Rosenkohlgemüse, Pastinakenpüree und den karamellisierten Pumpernickel anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 26. November 2020

Vegetarisch

Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei

Für 4 Personen

Für die Artischocken:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
250 ml trockener Weißwein	250 ml Wasser	2 Korianderkörner
Salz	4 Artischocken	Zitronensaft

Für die Polenta:

1/2 Knoblauchzehe	700 ml Milch	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	70 g Polentagrieß	2 Tomaten
4 Champignons	1/2 Paprikaschote	1 TL Butter
Salz		

Für die pochierten Eier:

4 TL Weißweinessig	4 Eier	Salz
--------------------	--------	------

Für den Kochsud der Artischocken Knoblauch abziehen, halbieren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Mit Wein, Wasser, Knoblauch, Korianderkörnern und etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Artischockenstiele mit kräftigem Ruck drehend aus dem Boden herausbrechen, sodass möglichst viele der festen Fäden mit herausgezogen werden. Die äußeren festen Blätter vom Boden abzupfen. Von den verbliebenen inneren Blättern etwa das obere Drittel abschneiden.

Das Heu vom Boden sorgfältig auslösen, abheben und entfernen.

Die Artischockenböden mit einem Sparschäler nach Bedarf noch etwas in Form schneiden. Böden sofort in mit etwas Zitronensaft gemischtes Wasser legen.

Artischockenböden im leicht köchelnden Weinsud je nach Größe 10-15 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Polenta den Knoblauch andrücken. Mit Milch und Kräuterzweigen in einem Topf aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch und Kräuter aus der Milch entfernen. Milch nochmals aufkochen, dann Polentagrieß unter ständigem Rühren einstreuen.

Polenta bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Falls die Polenta zu dicklich wird, ggf. noch etwas Gemüsebrühe oder Milch unterrühren.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und entkernen. Fruchtfleisch würfeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsewürfel darin kurz andünsten. Gemüse mit Salz würzen und unter die Polenta mischen.

Für die Eier Wasser und Essig in einem Topf mischen und aufkochen. Die Temperatur herunterschalten, sodass das Wasser siedet.

Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.

Mit einem Kochlöffel den Kochsud durchrühren und einen Strudel erzeugen. Die Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen und 3 Minuten schwach siedend köcheln lassen.

Die Artischockenböden abtropfen lassen, auf vorgewärmte Teller setzen. Jeweils etwas Polenta einfüllen und je ein pochiertes Ei darauf anrichten. Die Eier mit etwas Salz bestreuen und alles servieren.

Andreas Schweiger am 25. Juni 2020

Artischocken-Variationen

Für 4 Personen

mit Limetten-Mayonnaise:

4 Artischocken	2 Zitronen	Salz
200 g Mayonnaise	50 ml Olivenöl	1 Bio-Limette
1 TL scharfer Senf	Pfeffer	

Gefüllte Artischockenböden:

4 große Artischocken	1 Spritzer Zitronensaft	250 ml Weißwein, trocken
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
1 TL Korianderkörner	350 ml Milch	50 g Polentagrieß (Maisgrieß)
1 Tomate	3 Champignons	1/2 Paprikaschote
2 EL Butter		

Mit Limetten-Mayonnaise:

Stiel und Spitze der Artischocken abschneiden, mit einer Schere die Spitzen der Blütenblätter ebenfalls abschneiden. Eine Zitrone in 8 Scheiben schneiden. Die Artischocken mit je zwei Zitronenscheiben belegen und diese mit einem Küchengarn festbinden.

Die Artischocken in leicht gesalzenem Wasser, mit Zitronensaft, je nach Größe 20- 35 Minuten, kochen. Die Artischocke ist gar, wenn man einzelne Blätter durch leichtes Ziehen herauslösen kann.

Die mittleren Blütenblätter mit einer Drehbewegung herauslösen und die darunter liegenden Staubfäden, das so genannte 'Heu', entfernen, dann die herausgedrehten Blätter 'auf den Kopf gedreht' wiedereinsetzen.

Für den Limettendipp die Mayonnaise mit Olivenöl vermischen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Senf mit dem Saft und dem Abrieb der Limette verrühren und zur Mayonnaise geben. Den Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganze Artischocken auf Teller anrichten, den Dipp separat dazu reichen. Die Artischockenblätter herausziehen, in den Dipp eintauchen und auslutschen.

Gefüllte Artischockenböden:

Artischocken waschen. Den Stiel der Artischocke drehend herausbrechen. Beim Herausdrehen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren, harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter die über dem „Heu“ liegen herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Den verbleibenden Artischockenboden mit einem Messer oder Sparschäler in Form schneiden, dann sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Weißwein und die gleiche Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Rosmarin und Thymian abrausen. Die Hälfte der Kräuterzweige mit in den Topf geben. Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Korianderkörnern ebenfalls in den Topf geben.

Die vorbereiteten Artischockenböden in den aromatisierten Weinfond geben und 10-15 Minuten leicht köchelnd weich garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Füllung Milch in einem Topf aufkochen, restliche Kräuterzweige und halbierte ange-drückte Knoblauchzehe zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Milch passieren und erneut aufkochen.

Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, die Temperatur reduzieren und die Polenta 10 Minuten ganz leicht köchelnd quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Tomate waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel

schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Paprikawürfel und Champignons darin andünsten, mit Salz würzen. Tomaten untermischen und einmal gut durchschwenken.

Das Gemüse unter die Polenta mischen, die Artischockenböden damit füllen und genießen.

Andreas Schweiger am 30. August 2019

Bärlauch-Gnocchi mit Burrata und Kirschtomaten

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

800 g mittlere, mehlig Kartoffel	6 EL Butter	8 Bio-Eigelb
Salz	Muskatnuss	250 g Weizenmehl
20 Stiele Bärlauch	Olivenöl	

Für das Gemüse:

8 Stangen grüner Spargel	2 Schalotten	8 Lauchzwiebeln
20 Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	Salz
50 g Butter		

außerdem:

150 g Burrata (ital. Frischkäse))

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen weich garen.

Die gegarten Kartoffeln bei leicht geöffneter Ofentür noch ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen.

In einem kleinen Topf 2/3 der Butter erhitzen und sacht bräunen.

Die Kartoffel halbieren, das Innere auslösen und durch eine feine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken. Eigelbe, 1–2 TL Salz, etwas Muskat, gebräunte Butter und soviel Mehl unterkneten, dass eine formbare Masse entsteht.

Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Bärlauch zur Kartoffelmasse geben und alles noch einmal leicht durchmischen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz nachschmecken.

Die Kartoffelmasse mit Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2 cm Durchmesser formen. In etwa 3 cm große Stücke teilen. Leicht rund rollen und anschließend mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.

Fertige Gnocchi auf einem fein mit Mehl bestäubten Blech verteilen, zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Etwa 5 cm lange Spitzen abschneiden. Rest Spargel in etwa 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen. Grüne Teile abschneiden und in feine Ringe schneiden. Helle Lauchzwiebelteile in etwa 1 cm große Rauten schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, trockenreiben und vierteln.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben und die Temperatur sofort reduzieren. Gnocchi

1 Minute sacht köchelnd gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und sofort in gesalzenem, eiskaltem Wasser abschrecken. Gnocchi dann abtropfen lassen, etwas Olivenöl überträufeln.

Für das Gemüse Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und weiße Lauchzwiebelteile darin sacht andünsten. Spargel und Tomaten zugeben und ca. 1 Minute mit andünsten. Mit etwas Salz würzen.

Die Butter in Würfel schneiden und zugeben. Alles durchschwenken, bis eine leicht sämige Bindung entsteht. Grüne Lauchzwiebelteile unterschwenken.

Übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin kurz vor dem Servieren nochmals warm schwenken und nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen.

Den Burrata abtropfen lassen und in kleine Stücke zerzupfen.

Das Gemüse und Gnocchi mischen, mit Burrata auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 05. April 2019

Gemüse-Bulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen

Für 4 Personen

Für den Gemüsebulgur:

300 g Erbsen	Salz	1 Kohlrabi
2 Tomaten	100 g Zuckerschoten	1/2 Bund Schnittlauch
2 Schalotten	80 g Butter	150 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe		

Für die Kohlrabi-Taschen:

1 Kohlrabi	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
250 g körniger Frischkäse	Pfeffer	2 EL Butter

Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen.

Tomaten vierteln dann fein würfeln.

Zuckerschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen. Bulgur zugeben, kurz schwenken und die Brühe angießen. Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen.

Für die Kohlrabitaschen den Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Frischkäse mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kohlrabischeiben trocken tupfen und auf einer Platte auslegen. Auf jede Scheibe etwas Frischkäse geben und zusammenklappen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabitaschen darin kurz erwärmen.

Zuckerschotenstreifen und Kohlrabistreifen zum Bulgur geben und etwa 2 Minuten mit garen.

Erbsen, Tomaten und Schnittlauch untermischen, restliche Butter unterrühren, mit Salz abschmecken.

Gemüsebulgur in tiefen Tellern anrichten, die Kohlrabitaschen darauf geben.

Andreas Schweiger am 28. Mai 2020

Gemüse-Risotto mit Mirabellen und Gurken-Minz-Shot

Für 4 Personen

Für den Gemüserisotto:

2 Schalotten	550 ml Gemüsebrühe	40 g Butter
140 g Risottoreis	200 ml trockener Weißwein	Salz
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 g Möhren	100 g Zucchini	2 getrocknete Tomaten
50 g Parmesan		

Für die Mirabellen:

12 Mirabellen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 ml trockener Weißwein	1 EL Waldhonig	Salz

Für den Shot:

1 Salatgurke	1 Chilischote	2 Äpfel
3 Stängel Minze	2 EL Speisequark (20%)	Salz

Für den Gemüserisotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Fünftel einkochen lassen. Mit Meersalz würzen.

Die Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zum Reis geben. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter häufigem Rühren, den Reis ca. 20-25 Minuten mit noch leichtem Biss garen, dabei immer wieder heiße Brühe nachgießen, sobald diese eingekocht ist.

Für die Mirabellen die Früchte waschen, halbieren und entsteinen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Wein mit Honig und Kräutern in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen.

Die Mirabellen dazugeben und etwa 2 Minuten mitköcheln. Mit Salz abschmecken.

Möhre und den Zucchini putzen, schälen bzw. waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben und mit garen. Die Kräuter und den Knoblauch entfernen.

Den Parmesan fein reiben unter den Risotto rühren. Mit Meersalz abschmecken.

Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Gurke in grobe Stücke schneiden.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gurke, Äpfel, Chili und Minze mit dem Quark im Küchenmixer pürieren. Mit Salz abschmecken und auf vier Gläser verteilen.

Den Gemüserisotto mit den Mirabellen auf Tellern anrichten. Den Gurkenshot dazu reichen.

Andreas Schweiger am 06. August 2020

Gratinierte Lauch-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:

3 Stangen Lauch	300 g Champignons	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
200 ml Gemüsebrühe	100 g Sauerrahm	

Zusätzlich:

Butter	150 g Gouda	2 Zweige Thymian
100 g Sauerrahm		

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.

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Lauch darin anbraten, die Pilze zugeben und ebenfalls mitanbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Sauerrahm unter den Lauch mischen, abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

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

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

Die Pfannkuchen mit dem Lauch-Pilz-Gemüse füllen, aufrollen und nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform schichten.

Gouda fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Käse, Thymian und Sauerrahm mischen.

Die Käsemischung auf die aufgerollten Pfannkuchen streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ 26 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett

Andreas Schweiger am 17. Dezember 2020

Kartoffel-Krapfen mit Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Krapfen:

600 g Kartoffeln, mehligk. Salz 25 g Butter

75 ml Wasser 50 g Mehl 2 Eier

Muskatnuss 800 ml Frittieröl

Für das Gemüse:

400 g Lauch 2 EL Butter 50 g Blauschimmelkäse

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf in kochendem Salzwasser die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Dann den Lauch quer in feine Streifen oder Rauten schneiden.

Für den Brandteig in einem kleinen Stieltopf die Butter mit 75 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen.

Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.

Die Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben.

Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich unter den Brandteig rühren.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und etwa 5 Minuten auf einem Sieb ausdampfen lassen.

Anschließend die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse drücken und gründlich unterrühren. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für das Gemüse Butter in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin kurz andünsten.

Den Käse in kleine Stücke schneiden und unter den Lauch mischen. Das Gemüse bis zum Servieren warm halten.

Tipp: Anstatt des würzigen Blauschimmelkäse kann man zum Lauch auch körnigen Frischkäse geben. Dann jedoch das Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken und 1 EL gehackte glatte Petersilie untermischen.

Reichlich Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.

Tipp: Die Temperatur kann man mit einem Holzlöffelstiel prüfen. Dazu den Holzlöffelstiel ins Fett halten, bilden sich um den Stiel kleine Blasen, ist das Fett heiß.

Mit zwei Teelöffeln aus dem Kartoffelteig kleine Nocken abstechen und diese im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. die Krapfen nachsalzen.

Krapfen und Lauch-Gemüse anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 19. November 2020

Kartoffel-Nocken mit Wurzel-Gemüse und Feldsalat

Für 4 Personen

Für die Kartoffelnocken:

400 g Kartoffeln, mehligk.	150 g grobes Meersalz	20 g Butter
140 g Mehl, doppelgriffig	4 Eigelb	feines Meersalz
Pfeffer	Muskatnuss	Mehl

Für das Gemüse:

1 rote Zwiebel	150 g Pastinake (Stück)	125 g violette Möhre (Stück)
150 g Gelbe Bete (Stück)	150 g Schwarzwurzel (Stück)	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Birne	20 g Butter
Meersalz	Pfeffer	50 g feiner Feldsalat
20 g ital. Hartkäse		

Für den Nockenteig den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abtropfen lassen.

Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen und die Kartoffeln darauf verteilen. Kartoffeln im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 80 Minuten weich garen.

Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.

Kartoffeln schälen, durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Butter, Mehl und Eigelbe zugeben. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, alles glatt verkneten.

Die Kartoffelmasse in 2 Portionen teilen. Daraus auf wenig Mehl jeweils eine Rolle (Ø ca. 1 cm) formen. Mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige, etwa 2 cm breite Stücke abschneiden. Fertige Nocken auf ein bemehltes Backblech verteilen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelnocken portionsweise hineingeben. Die Temperatur reduzieren und die Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen.

Sobald die Nocken an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in gesalzenem eiskaltem Wasser abschrecken. Klößchen in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

Inzwischen für das Gemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Pastinake, Möhre und Gelbe Bete putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Schwarzwurzel putzen, schälen, waschen und leicht schräg in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Pastinake, Möhre, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Die Brühe angießen, zugedeckt aufkochen. Kartoffelnocken mit in die Pfanne geben und alles unter Schwenken weitere ca. 2 Minuten erhitzen.

Die Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Birnenspalten mit in die Pfanne geben, alles eine weitere Minute erhitzen.

Butter unter das Gemüse mischen. Alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern.

Kartoffelklößchen, Gemüse und Feldsalat auf vorgewärmte Teller verteilen. Käse in Spänen darüber hobeln und sofort anrichten.

Andi Schweiger am 02. November 2018

Kartoffel-Pfannkuchen mit Karotten-Gemüse, Haselnüssen

Für 4 Personen:

200 g mehlig Kartoffeln	50 g Mehl	100 ml Milch
100 g Sahne	2 Eier	Salz
6 Karotten	140 g Butter	2 Schalotten
0,25 Stange Lauch	5 EL trockener Weißwein	100 g Sahne
100 ml Milch	5 EL Haselnussöl	

Außerdem:

ca. 12 Haselnusskerne

Für den Pfannkuchen die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die gepellten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Kartoffeln locker mit dem Mehl vermengen. Milch, Sahne und Eier unterrühren und den Teig mit etwas Salz würzen.

Zugedeckt beiseite stellen.

Für das Gemüse die Karotten putzen und schälen. Dann mit dem Sparschäler die Karotten längs in breite Streifen schälen, sodass Karottennudeln entstehen.

In einer Pfanne etwa 1/3 der Butter erhitzen, die Karottenstreifen darin ca. 3 Minuten andünsten, mit Salz würzen und warm halten.

Für die Sauce die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der restlichen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Lauch dazugeben und mit Salz würzen.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Die Sahne dazugießen und alles 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Dann die Milch zum Lauch geben und aufkochen lassen.

Die Lauchsahne in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Lauchcreme nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

Das Haselnussöl mit dem Stabmixer in die heiße, aber nicht mehr kochende Lauchsahne mixen. Warm halten.

Für die Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Butter erhitzen, etwa ein Viertel des Teigs hineingeben und durch Schwenken der Pfanne verteilen.

Den Teig auf der Unterseite goldbraun backen, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Den Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten.

Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen backen.

Kartoffelpfannkuchen auf vorgewärmte Teller verteilen, die Karottennudeln darauf anrichten.

Den Haselnusschaum noch einmal mit dem Stabmixer aufmixen und über die Karotten träufeln. Die Haselnüsse z. B. mit einem Trüffelhobel oder dem Sparschäler hauchfein darüberhobeln und alles servieren.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2020

Knödel-Gröstl mit Rahm-Pilzen

Für 4 Personen

1 Zwiebel	4 gegarte Kartoffel-Klöße	2 EL Speiseöl
50 g Speck in feinen Streifen	200 g frische Speisepilze	20 g Butter
Salz	50 ml trockener Weißwein	3 Zweige glatte Petersilie
100 g Crème-fraîche	Pfeffer	

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Klöße ebenfalls in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Kloßwürfel darin kräftig anbraten. Zwiebeln und Speck zugeben und mitbraten.

Währenddessen Pilze putzen, eventuell noch anhängenden Sand sorgfältig entfernen.

In einer weiteren Pfanne die Butter erhitzen. Die Pilze darin kräftig anbraten und salzen. Mit Weißwein ablöschen und offen bei starker Hitze kurz einkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Petersilienblättchen in sehr feine Streifen schneiden.

Crème fraîche unter die Pilze rühren, mit etwas Salz abschmecken. Dann Knödel-Gröstl untermischen, mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken, Petersilie zugeben und sofort servieren.

Andreas Schweiger am 15. November 2019

Maisküchlein mit mexikanischer Soße

Für 4 Personen

10 kleine Tomaten	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 kleine Knoblauchzehe	3 EL Pflanzenöl	Salz
200 g Mais (Dose)	60 g Cornflakes, ungesüßt	4 Eier
80 g Butter	20 g Popcorn-Mais	1 TL Ras-el-Hanout
1/2 Avocado		

Für die Sauce die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch mitdünsten. Die Tomaten dazugeben und erhitzen, mit Salz würzen.

Für die Maiküchlein die Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen, die Cornflakes zerbröseln. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen. Die Maiskörner und die zerbröselten Cornflakes unterrühren.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, kleine Portionen von der Maismischung hineingeben und zu Küchlein flachdrücken. Die Küchlein auf der Unterseite goldbraun braten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.

Aus der restlichen Maismischung weitere Küchlein braten. Die Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Für das Popcorn das restliche Öl und Popcorn-Mais in einen Topf geben, sodass Körner und Öl möglichst gleichmäßig auf dem Topfboden verteilt sind. Einen Deckel auflegen. Den Topf geschlossen bei starker Hitze aufheizen und die Maiskörner aufpuffen lassen (Deckel dabei nicht abheben!). Gelegentlich am Topf rütteln, damit alle Körner gleichmäßig aufpuffen. Den Herd ausschalten. Den Topf erst öffnen, sobald keine Körner mehr zerpuffen! Das Popcorn in eine Schüssel geben und mit Ras-el-Hanout mischen.

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit Salz würzen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocado-Mus unter die Tomatenmischung rühren.

Die Maisküchlein mit der mexikanischen Sauce anrichten und mit Popcorn bestreuen.

Andreas Schweiger am 23. Juli 2020

Nudel-Gemüse-Salat im Glas

Für 4 Personen

1 Bund Basilikum	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Parmesan
20 g geschälte Mandeln	50 ml Olivenöl	Meersalz
400 g kleine Penne	2 Mairübchen	12 Radieschen
2 Minigurken	16 bunte Kirschtomaten	4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel	Zucker	8 Erdbeeren
2 Beete Gartenkresse		

Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und in einen Pürierbecher geben.

Käse fein reiben und mit den Mandeln zu den Kräutern geben. Olivenöl hinzufügen und eine Prise Salz. Mit einem Pürierstab alles zu einer glatten Paste mixen, abschmecken.

Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Rübchen putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Gurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die bunten Kirschtomaten ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.

Weißer Spargel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, ebenfalls die holzigen Enden abschneiden.

Alle Spargel mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Spargel mit den Nudeln, dem restlichem vorbereiteten Gemüse und den Erdbeeren in eine Schüssel geben. Mit dem Pesto mischen. Den Nudelsalat abschmecken und in Gläsern anrichten.

Die Kresse abschneiden und darauf verteilen.

Andreas Schweiger am 11. Juni 2016

Rote Bete-Ravioli mit winterlichem Blattsalat

Für 4 Personen

Für die Ravioli:

4 Rote Bete Knollen, groß	Salz	Rohrohrzucker
2 Schalotten	100 g Butter	1 Bund Estragon
1 Bio-Zitrone	400 g Ziegenquark	2 Eiweiß
1 Spritzer Walnussöl	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Feldsalat	50 g Radicchio	1 Chicoréekolben
20 g Walnüsse	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl	

Rote Bete waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Bete Scheiben in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Zucker, locker vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.

Ein Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen und mit Salz würzen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Quark mit den Schalotten, Estragon und Zitronenschale mischen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Für den Salat Feldsalat, Radicchio und Chicorée putzen, waschen und trockenschleudern.

Radicchio und Chicorée in Streifen schneiden und mit dem Feldsalat in einer Schüssel mischen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Rote Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

Die Rote Bete Scheiben aus der Schüssel nehmen, abtupfen und auf Küchenpapier ausbreiten. Das Eiweiß verquirlen und die Rote Bete Scheiben damit einstreichen. Auf jede Scheibe einen Tupfer Quarkfüllung geben und vorsichtig zusammenklappen.

Restliche Butter in einer Pfanne erwärmen, das Öl zugeben und die Ravioli darin vorsichtig erwärmen. Mit Pfeffer bestreuen.

Für das Salatdressing in einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Dann die Öle unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben.

Die Blattsalate mit dem Dressing mischen, geröstete Walnüsse grob hacken und überstreuen.

Salat auf Teller geben, die Ravioli darum anrichten. Restliche Füllung dekorativ dazwischen geben.

Andreas Schweiger am 10. Dezember 2020

Schmorgemüse-Ravioli in Tomaten-Consommé

Für 4 Personen

Für die Consommé:

2,5 kg Tomaten	1 Bund Basilikum	2 EL Gin
5 EL Weißweinessig	2 EL Salz	1 EL Zucker

Für den Nudelteig:

250 g Weizenmehl	4 Eigelb	1 Ei
1 TL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Füllung:

1 Paprika	1 Zucchini	2 Tomaten
1 kleine Knoblauchzehe	12 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
Salz	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Stängel Basilikum		

Am Vortag für die Tomaten-Consommé die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomatenviertel mit Basilikum, Gin, Essig, Salz und Zucker in einen Mixer geben und kurz anmixen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine Schüssel hängen.

Die leicht gemixten Tomaten hineingeben und über Nacht abtropfen lassen.

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eigelbe mit dem Ei, dem Essig und der Hälfte vom Olivenöl vermischen, mit 1 Prise Salz würzen.

Die Eiermischung zum Mehl geben und alles zu einem glatten, festen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit dem restlichen Öl einreiben, in eine Schüssel geben und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Schmorgemüsefüllung Paprika und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen. Das Gemüse kleinschneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Tomaten klein würfeln.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Oliven fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Paprika und Zucchini darin anschwitzen, würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und mit in die Pfanne geben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zuletzt die gewürfelten Tomaten und Basilikum unter das Gemüse mischen und kurz mitbraten, Oliven untermischen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dünn ausrollen oder mit der Nudelmaschine zwei dünne Bahnen ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und im Abstand von 4 cm kleine Häufchen vom Schmorgemüse auf eine Teigbahn, bzw. Teighälfte spritzen. Die zweite Teigbahn darüberlegen und um die Füllung herum andrücken. Ravioli ausschneiden und die Ränder nochmal gut andrücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Ravioli hineingeben und etwa 1 Minute köcheln lassen. Sobald die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen, herausnehmen.

Die Tomaten-Consommé in vorgewärmte Teller verteilen, die Ravioli hineinlegen und nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

Andreas Schweiger am 02. Juli 2020

Spinat-Knödel mit Käse-Soße

Für 4 Personen

Für die Spinatknödel:

200 g frische Blattspinat	175 g Brötchen (vom Vortag)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Butter	100 ml Milch
1 Prise Muskat	30 g Bergkäse	2 Eier
30 g Topfen (Quark)	Meersalz	Pfeffer

Für die Portweinzwiebeln:

2 rote Zwiebeln	25 g Butter
100 ml Portwein	1 Lorbeerblatt
	1 Zweig Rosmarin

Für die Käsesauce:

2 Zwiebeln	10 Champignons	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	2 EL Mehl	110 ml Weißwein
260 ml Milch	250 g Frischkäse	1 EL scharfer Senf
140 g Bergkäse, gerieben	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Den Spinat waschen, putzen und gut trocken schütteln.

Die Brötchen in grobe Würfel schneiden und in einem Zerkleinerer kurz anmixen. Spinat dazugeben und ca. 5 Sekunden mit den Brötchen zusammen mixen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten.

Die Milch mit dem Muskat erwärmen. Den Bergkäse reiben.

Die Spinat-Brot-Brösel in eine Schüssel geben, die warme Milch angießen. Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, Eier, Topfen und Bergkäse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Masse ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Dann mit feuchten Händen ca. 4 cm große Knödeln abdrehen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Knödel darin ca. 10 Minuten in siedendem Wasser garen. Tipp: Zunächst einen Probeknödel abdrehen und garen. Wenn der Knödel zerfällt, noch Semmelbrösel zum Teig geben, ist er zu fest, evtl. noch Ei oder etwas Milch untermengen.

Für die Portweinzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen und die roten Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Portwein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen.

Lorbeerblatt und Rosmarin zugeben und eine Minute weiter kochen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden.

In einer Sauteuse oder tiefen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin ohne Farbe anschwitzen, salzen, mit Mehl abstauben, kurz durchrühren. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

Die Milch zum Saucenansatz geben, weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Dann den Frischkäse unterrühren, dabei sollte die Sauce nicht mehr kochen. Senf und geriebenen Bergkäse unterrühren und abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.

Spinatknödel mit der Käsesauce und den Portweinzwiebeln anrichten.

Andi Schweiger am 15. März 2019

Warmer Reissalat mit Weißkraut, Mangold und Erdnusscreme

Für 4 Personen

Für den Reissalat:

200 g Basmatireis	Salz	5 EL Reissessig
1 TL geröstetes Sesamöl	150 g Weißkohl	2 Mangoldblätter
10 Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Zitronengrashalm	1 rote Chilischote	5 EL Sonnenblumenöl
1 reife Mango	2 EL Erdnusskerne, geschält	

Für die Erdnusscreme:

4 EL Erdnusskerne, geschält	2 rote Chilischoten	4 EL eingelegter Ingwer
1/4 Bund Koriander	1/2 Knoblauchzehe	4 EL Reissessig
2 TL geröstetes Sesamöl	6 EL Honig	2 EL helle Sojasauce
4 EL Kokosmilch (Dose)	Salz	

Den Reis mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.

Gewaschen Reis in einen Topf mit reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen, bei milder Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Gegarten Reis in einer Schüssel mit Reissessig und Sesamöl mischen und abkühlen lassen.

Den Weißkohl putzen und den Strunk entfernen. Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Mangoldblätter waschen und trocken schütteln, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte in sehr feine Ringe schneiden.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl darin 2 Minuten anbraten.

Die Mangoldstiele dazugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Zitronengras und Chili hinzufügen und alles 1 weitere Minute braten. Mit Salz würzen und das warme Gemüse mit dem Reis mischen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Mango mit den Erdnüssen unter den Reissalat mischen. Für die Erdnusscreme die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und grob schneiden. Den Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls grob schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Erdnüsse, Chili, Ingwer, Koriander und Knoblauch mit Reissessig, Sesamöl, Honig, Sojasauce und Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Erdnusscreme mit Salz abschmecken und zum Reissalat servieren.

Andreas Schweiger am 10. September 2020

Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat

Für 4 Personen

Für den Strudel:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
300 ml Milch	Salz	100 g Instant-Polentagrieß
50 g Pinienkerne	4 getrock. Tomaten	50 g Parmesan (Stück)
5 Eigelbe	150 g flüssige Butter	1 Zucchini
4 EL Olivenöl	6 Blätter Strudelteig)	1 Ei

Für den Tomaten-Mango-Salat:

1 reife Mango	8 Kirschtomaten	60 g getrock. Tomaten
4 Basilikumblätter	4 Frühlingszwiebeln	1/2 Bio-Zitrone
Salz		

Für die Polentafüllung Rosmarin und Thymian abbrausen und trocknen schütteln, den Knoblauch ungeschält andrücken.

Milch mit den Kräuterzweigen und Knoblauch in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen, alles 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Kräuterzweige und Knoblauch entfernen und die Milch nochmals aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben.

Die gequollene Polenta in die Küchenmaschine oder eine Schüssel geben. Die Eigelbe und 2/3 der flüssigen Butter abwechselnd nach und nach unterrühren.

Dann Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Parmesan unterheben, alles mit Salz abschmecken. Die Polentamasse halbieren, jeweils auf einer Lage Frischhaltefolie verteilen und zu einer länglichen Rolle formen, dabei in die Folie einwickeln. Dann die Rollen jeweils fest in ein Geschirrtuch einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils 3 Blätter Strudelteig aufeinanderlegen, dabei jede Schicht mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Zucchinischeiben mittig auf den obersten Strudelteigschichten verteilen.

Die 2 Polentarollen auswickeln und jeweils auf die Zucchinischicht legen.

Das Ei trennen. Die Teigränder mit dem Eiweiß bestreichen, Seitenränder zur Mitte über die Füllung klappen. Den Teig von der Längsseite zu Strudel aufrollen.

Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene zunächst etwa 8 Minuten backen.

Das Eigelb verquirlen, die Strudel damit bestreichen und weitere etwa 15 Minuten im Ofen goldbraun fertig backen.

Für den Tomaten-Mango-Salat die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden, dann fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und nach Belieben entkernen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden, Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft über die Salatzutaten träufeln, Zitronenabrieb untermischen und den Salat mit Salz abschmecken.

Zucchini-Polenta-Strudel mit einem Messer mit Wellenschliff in Stücke schneiden und mit dem Tomaten-Mango-Salat anrichten.

Andreas Schweiger am 03. September 2020

Zucchini-Variationen

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Carpaccio:

2 runde grüne Zucchini	2 runde gelbe Zucchini	Meersalz
1/2 Bund Basilikum	2 EL Balsamico	3 EL Olivenöl

Gefüllte Zucchini:

2 Zucchini	Meersalz	1/2 Bund Schnittlauch
50 g Parmesan	150 g körniger Frischkäse	Pfeffer
2 EL Olivenöl		

Für die Gemüse-Spaghetti:

2 Zucchini	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Butter
Meersalz		

Für das Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Zum Anrichten die grünen und gelben Zucchinischeiben auf dem Teller auflegen.

Balsamico mit Olivenöl mischen und darüber träufeln, zuletzt Basilikum überstreuen.

Für die gefüllten Zucchini diese waschen, die Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Mit einem Kugelausstecher die Zucchinistücke etwas aushöhlen (nicht komplett aushöhlen).

In einem Topf mit Salzwasser die ausgehöhlten Zucchini ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Frischkäse mit Schnittlauch und der Hälfte vom Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchinistücke mit der Frischkäsemasse füllen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Olivenöl bepinseln. Die gefüllten Zucchini hineinstellen und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Zucchini im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Gemüse-Spaghetti die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden oder mit einem Messer zunächst der Länge nach in 2 dicke Scheiben und diese in 2 mm dicke Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anbraten und mit Salz würzen, Schnittlauch untermischen. Tipp: Die Zucchinispaghetti schmecken mit Pesto, Feta, Ziegenfrischkäse, warmen Kirschtomaten oder gebratenen Garnelen.

Die Variationen können wie folgt auf einem Teller serviert werden. Mit einer Gabel einige Spaghetti aufdrehen und diese mittig auf das Carpaccio geben. Die gefüllten Zucchini darum herumstellen.

Andreas Schweiger am 07. Juni 2019

Verschiedenes

Fingerfood

Für 4 Personen

Cashew-Creme-Häppchen:

1 Schalotte	1 Spritzer Weißweinessig	2 EL Zucker
16 Cashewkerne	4 dünne Sch. Roggen-Vollkornbrot	8 Blätter Baby-Spinat
150 g Crème fraîche	Stein- oder Meersalz	Pfeffer

Pumpernickel-Häppchen:

10 g geschälter Buchweizen	200 ml Öl	1 kleine Süßkartoffel
Meersalz	200 g Speisequark (Rahmstufe)	1 EL Leinöl
5 g frische Kurkumawurzel	8 Scheiben Pumpernickel	4 EL Büsumer Krabben

Ciabatta-Beete-Häppchen:

8 dünne Sch. Ciabatta-Brot	1 rote Bete (kleine Knolle)	1/2 Knoblauchzehe
200 g Mascarpone	Meersalz	1 Ringelbete

Für die Cashew-Häppchen die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Etwas Essig und etwa $\frac{1}{4}$ vom Zucker verrühren, die Zwiebelringe damit mischen und marinieren.

Übrigen Zucker in einer kleinen Pfanne goldgelb karamellisieren. Die Cashewkerne einrühren. Auf Backpapier oder einem gefetteten Backblech verteilen, auskühlen lassen.

Das Vollkornbrot im Toaster rösten. Etwas abkühlen lassen und in jeweils 4 Stücke schneiden. Spinat bis zum Anrichten in kaltes Wasser legen.

Crème fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Die ausgekühlten Brotstücke auf einer Anrichteplatte verteilen. Crème fraîche mit einem Teelöffel auf den Brothäppchen verteilen. Mit Cashewkernen, Schalottenringen und dem abgetropften Spinat garniert anrichten.

Für die Pumpernickel-Häppchen den Buchweizen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden ca. 3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Das Frittierfett in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die Süßkartoffel schälen, in sehr feine Scheiben hobeln. Süßkartoffelscheiben portionsweise im heißen Fett ca. 2-3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Quark in eine Schüssel geben, mit Salz und Leinöl verrühren und abschmecken. Die Kurkumawurzel schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark reiben, kurz durchrühren. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Den Quark auf die Pumpernickelscheiben spritzen. Buchweizen aufstreuen. Mit Krabbenfleisch und Süßkartoffelchips anrichten.

Für die Ciabatta-Häppchen das Ciabatta im Toaster kurz knusprig rösten. Auskühlen lassen.

Die Rote Bete schälen, Knoblauch abziehen.

Mascarpone in eine Schüssel geben. Rote Bete und den Knoblauch auf einer feinen Reibe zum Mascarpone reiben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Ringelbete schälen, in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln und daraus nach Belieben kleine Kreise ausstechen.

Mascarponecreme auf den Ciabattascheiben verteilen und mit Ringelbeete garniert anrichten.

Andi Schweiger am 28. Dezember 2018

Salat-Dressings

Für 4 Personen

Für die klassische Vinaigrette:

2 EL Gemüsefond	3 EL Balsamico-Essig	1 Msp. scharfen Senf
$\frac{1}{2}$ TL Honig	Meersalz	5 EL Olivenöl

Für das French-Dressing:

$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 EL Senf
2 EL Weißweinessig	100 ml Distelöl	60 ml Geflügelfond
1 Spritzer Wermut	Salz	

Für das Saure-Sahne-Dressing:

75 g Kartoffel	Salz	1 Schalotte
75 ml Geflügelfond	2 EL Sherryessig	2 EL Olivenöl
2 EL saure Sahne		

Für die Tomaten-Vinaigrette:

4 EL weißer Tomatensaft	1 Prise Salz	1 TL Akazienhonig
2 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl	

Zusätzlich:

1 Bund Rucola	100 g gemischte Blattsalate	1 Bund Radieschen
1 Tomate	300 g Rib-Eye-Steak	Salz
Pfeffer	1 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenkerne

Für die klassische Vinaigrette Gemüsefond und Balsamico-Essig in einen Topf geben und leicht erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Senf und Honig zugeben und mit Salz abschmecken. Das Öl mit einem Schneebesen einrühren, nochmals abschmecken. Die Vinaigrette passt sehr gut zu Blattsalat. Diesen erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermischen, damit er nicht zu sehr zusammenfällt.

Für das French-Dressing Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Eigelb, Senf, Weißweinessig, Knoblauch, Distelöl, Geflügelfond und Wermut in eine Schüssel geben und mit einem feinen Schneebesen oder dem Pürierstab gründlich verquirlen, bis ein sämiges Dressing entsteht. Mit Salz abschmecken. Das Dressing passt ebenfalls gut zu Blattsalaten und sollte, da mit rohem Eigelb zubereitet, stets frisch und nicht auf Vorrat zubereitet werden. 3. Für das Saure-Sahne-Dressing die Kartoffel abbürsten, in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Die gekochte Kartoffel abziehen, zerdrücken und durch ein feines Sieb drücken.

Geflügelfond, Sherryessig, Olivenöl und saure Sahne verquirlen. Kartoffel und Schalotten sämig unterrühren und mit Salz abschmecken. Das Dressing passt sehr gut zu Feldsalat.

Für die Tomaten-Vinaigrette den Tomatensaft auf 80 Grad erhitzen (nicht kochen) und mit Salz und Honig abschmecken. Den Zitronensaft zugeben und zum Schluss das Olivenöl einrühren. Tipp: Für den selbstgemachten weißen Tomatensaft 200 g reife Tomaten waschen und vierteln. 5 Stiele Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und grob schneiden. Tomaten und Basilikum mit 1 EL Gin, 1 EL Weißweinessig, je 1 Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Pürierstab kurz anmixen. Die Tomatenmasse in ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben, auf eine Schüssel setzen und abtropfen lassen. Der klare (weiße) Tomatensaft sammelt sich in der Schüssel.

Rucola und Blattsalaten putzen, waschen und trockenschleudern. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl medium braten. Die Salate anrichten, Radieschen und Tomate darauf geben und mit dem Dressing nach Wahl

marinieren. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren. Dazu das in Streifen geschnittene Steak servieren.

Andreas Schweiger am 31. Mai 2019

Süße Kartoffel-Klöße mit Zimt-Zucker und Apfel-Kompott

Für 4 Personen

Für die Kartoffelklöße:

400 g mehligk. Kartoffeln Salz 2 EL Butter

140 g Mehl 3 Eigelb

Für den Zimt-Zuckermix:

2 g Zimt 50 g Zucker

außerdem:

doppelgriffiges Mehl

Die Kartoffeln gründlich waschen, in leicht gesalzenem Wasser garen.

Kartoffeln dann abgießen, 10 Minuten abkühlen lassen und pellen.

Die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Butter zugeben. Mehl übersieben und Eigelbe zugeben. Dann alles kurz zu einem glatten Teig verkneten.

Die Kartoffelmasse auf wenig Mehl zu einer Rolle von etwa 1 cm Durchmesser formen. Mit einer Teigkarte oder Messer etwa 2,5 cm lange Stücke abschneiden. Mit leicht bemehlten Händen zu kleinen Klößen formen.

Klöße auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen, zugedeckt kurz ruhen lassen.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelklößchen hineingeben, die Temperatur reduzieren und die Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute gar ziehen lassen.

Sobald die Klößchen an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen.

Klöße mit der Mischung aus Zimt und Zucker anrichten.

Andreas Schweiger am 15. November 2019

Index

- Apfel, 7
- Artischocke, 34, 35
- Avocado, 45

- Bauch, 27
- Birne, 42
- Bohnen, 10
- Bolognese, 21, 22
- Brokkoli, 30
- Brot, 2, 56
- Butter, 58

- Chicoree, 47
- Crème, 56
- Crepe, 6

- Dressing, 57

- Eier, 34, 37, 40, 41, 43, 45, 50
- Enten-Brust, 18
- Erbsen, 38

- Fleisch, 24
- Forelle, 11
- Forellen-Filet, 11, 12
- Frischkäse, 38, 50, 53

- Gnocchi, 37
- Grieß, 7
- Gurke, 39, 46

- Hackfleisch, 20, 21

- Käse, 39, 41, 42, 46, 52
- Kartoffel, 37, 41–44
- Kartoffeln, 3
- Klöße, 2, 44
- Knödel, 44, 50
- Knoblauch, 30
- Kohlrabi, 12
- Kuchen, 40, 43, 45

- Lauch, 20, 24, 40, 41, 43

- Möhren, 21, 22, 42

- Mangold, 51
- mit-Alkohol, 56, 57

- Nudeln, 10, 21, 22

- Obst, 57, 58

- Paprika, 20, 34, 35, 49
- Pastinaken, 32
- Pfannkuchen, 40, 43
- Pilze, 14, 26, 44, 50
- Polenta, 34, 35, 52

- Quark, 39, 47, 48, 50

- Räucherfisch, 14
- Rüben, 46
- Radieschen, 27, 57
- Ravioli, 47, 49
- Reis, 20, 39
- Rettich, 18
- Rinder-Hack, 21, 22
- Rote-Bete, 48, 56
- Roulade, 24

- Saibling-Filet, 10
- Schinken, 32
- Schnitzel, 26
- Schwein, 22
- Schweine-Hals, 26
- Spargel, 37
- Strudel, 52

- Tomaten, 30

- Zucchini, 52, 53