

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Christina Richon

2016-2020

54 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Dessert	1
Ofen-Apfel-Küchlein	2
Süßer Rhabarber-Flammkuchen	3
Fisch	5
Kartoffel-Törtchen mit Thunfisch und Kopfsalat	6
Ofen-Lachs mit Tomaten-Butter, Petersilienwurzel-Püree	7
Geflügel	9
Hähnchen-Schenkel mit Pflaumen-Ingwer-Ragout	10
Hähnchen-Tacos mit Pfirsich und Tomate	11
Hähnchen-Teriyaki mit Kohlrabi-Spaghetti	12
Kartoffel-Auflauf mit Gänsefleisch	13
Marinierte Hähnchen-Brust mit Brokkoli-Nudeln	14
Puten-Ragout mit Chamgignons und Zitronen-Reis	15
Sommerlicher Ofen-Kartoffelsalat mit Hähnchen-Flügeln	16
Zitronen-Hähnchen-Filets auf sommerlichem Ofengemüse	17
Hack	19
Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen	20
Köfte mit Sumach-Salat	22
Lamm	23
Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lamm-Filet	24
Lamm-Gulasch mit Quitten	25
Meer	27
Mini Pot au Feu mit Garnelen	28

Rind	29
Mitternacht-Häppchen	30
Rumpsteak-Streifen mit Gemüse-Graupen-Salat	32
Suppen	33
Fribourger Hütten-Suppe	34
Kartoffel-Suppe mit Bündner-Fleisch	35
Kohlrabi-Creme-Suppe mit Curry	36
Lauch-Champignon-Kokosuppe mit Pilz-Crostini	37
Vegetarisch	39
Austernpilze mit Honig-Quitten und Cranberry-Couscous	40
Basilikum-Ricotta-Pasta-Rollen mit Zitronen-Safran-Soße	41
Bratnudeln mit Winter-Gemüse	42
Curry-Kartoffelplätzchen mit Salat, Joghurt-Dressing	43
Eier-Curry mit Erbsen und Reis	44
Falafel-Rösti	45
Feiner Grießbrei mit Ingwer-Himbeer-Kompott	46
Gefüllte Champignons mit Couscous und Minze-Joghurt	47
Gefüllte Champignons, Pistazien-Couscous, Minze-Joghurt	48
Herzhafte Waffeln mit winterlichem Salat	49
Linsen-Curry mit Früchten und Berberitzen-Reis	50
Mandel-Couscous im Brickteig	52
Mini-Käse-Tartelettes mit Champignons	54
Paprika-Grünkern-Risotto mit Haselnuss-Pesto	55
Petersilienwurzel-Puffer mit Herbst-Salat	56
Pilz-Frikadellen mit Wacholder-Rahm, Birnen und Nudeln	57
Pilz-Ragout mit Sauerrahm-Knödeln	58
Polenta-Parmesan-Knödel mit herbstlichem Salat	59
Ratatouille mit Reis-Talern	60
Risoni-Nudel-Salat mit Gemüse, gegrillte Feta-Aprikosen	61
Rote-Bete-Forellen-Tatar mit Kartoffel-Karotten-Rösti	62
Safran-Reis mit Trauben und Ei aus dem Ofen	63

Tomaten-Tarte-Tatin	65
Vegetarische Lasagne mit fruchtigem Kopfsalat	67
Zucchini-Küchlein mit Tomaten-Mandel-Salsa auf Rucola	68
Zucchini-Schiffchen, Kartoffel-Kräuterbett, Harissa-Dip	69
Verschiedenes	71
Brottarte mit Lauch	72
Vorspeisen	73
Brokkoli-Senfcreme-Suppe mit Crostini	74
Wurst-Schinken	75
Flammkuchen mit Radieschen-Salat	76
Flammkuchen	77
Spinat-Salat, Radieschen, Schnittlauch-Haselnuss-Krokant	78
Index	79

Dessert

Ofen-Apfel-Küchlein

Für 4 Personen

30 g Butter	170 ml Milch	1 Ei
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker	80 g Dinkelmehl (Type 630)	¼ TL Weinstein-Backpulver
Salz	1 Zitrone	3 kleine Boskop-Äpfel
1/2 TL Zimt	20 g Zucker	

Außerdem:

12er Muffinform	Butter
-----------------	--------

Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Milch, Ei, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab alles gut durchmischen. Butter untermixen und Teig 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Äpfel schälen und jeweils in ca. 4 Ringe schneiden. Apfelringe in eine weite Schüssel legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Backofen mit der Muffinform auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Muffinform herausnehmen und die Mulden mit etwas Butter auspinseln. Sofort den Teig auf die Mulden verteilen und jeweils eine Apfelscheibe hineinlegen.

Tipp: Falls die Scheibe vom Durchmesser her zu groß ist, können die Äpfel auch in Stücke geschnitten werden.

Die Küchlein im Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Gebackene Küchlein mit einem Messer vom Rand der Form lösen und mit einer Palette herausheben, kurz abkühlen lassen.

Zimt mit Zucker mischen. Apfelküchlein mit Zimtzucker bestreuen.

Hinweis: Die Apfelküchlein können direkt zur Suppe serviert oder als Dessert mit einem Klecks Sahne gegessen werden.

Christina Richon am 17. Februar 2020

Süßer Rhabarber-Flammkuchen

Für 4 Personen:

Für den Flammkuchenteig:

250 g Mehl
125 ml Wasser

1 Prise Salz	1 EL Öl
--------------	---------

Für den Belag:

3 St. rotstieliger Rhabarber	1 Pck. Bourbon-Vanillezucker	Rohrzucker
125 g Crème Double	70 g Sahne	3 EL Mandelblättchen
1 Prise gemahlener Zimt		

Außerdem nach Belieben:

1 Stück Tonkabohne	Blättchen Waldmeister
--------------------	-----------------------

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.

Öl und Wasser verquirlen, zugießen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig in 3 Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

Rhabarberstangen putzen, waschen, trocken tupfen. Rhabarber in sehr feine Scheibchen schneiden.

Rhabarber-Scheibchen mit Vanillezucker und 1 EL Zucker mischen und einige Minuten marinieren und Saft ziehen lassen.

Währenddessen etwa 30 Minuten vor dem Zubereiten der Flammkuchen Backofen und sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) auf 275 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Die Teigkugeln nacheinander auf wenig Mehl möglichst dünn oval ausrollen.

Crème Double und Sahne verrühren und auf die Fladen streichen.

Rhabarber abtropfen lassen und auf der Creme verteilen.

Mandelblättchen mit wenig Zimt, nach Belieben einem Hauch fein geriebener Tonkabohne und noch etwas Zucker mischen und überstreuen.

Den Flammkuchen auf dem heißen Stein, bzw. Backblech 56 Minuten knusprig backen.

Zum Anrichten nach Belieben Waldmeister fein hacken und den RhabarberFlammkuchen vor dem Servieren damit bestreuen.

Christina Richon am 30. März 2020

Fisch

Kartoffel-Törtchen mit Thunfisch und Kopfsalat

Für die Kartoffel-Törtchen:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	1 junge Knoblauchzehe	Salz
1/2 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone	300 g Möhren
2 Lorbeerblätter, frisch	200 g Erbsen	200 g Thunfisch in Öl
2 Schalotten	2 TL eingelegte Kapern	4 EL Mayonnaise
Kapernsud	Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Prise Muskatnuss		

Für den Salat:

1 Schalotte	2 EL Weißweinessig	1 TL Senf
1 Prise Zucker	2 Prisen Currypulver	4 EL Sonnenblumenöl
Salz	1 Kopfsalat	1/2 Bund gem. Kräuter
Worcestersauce		

Zum Garnieren:

Mayonnaise	einige Kalamata-Oliven	einige Paprikaflocken
Bio-Zitronenschale		

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.

Knoblauchzehe halbieren. Mit Kartoffelwürfeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. 1 TL Salz zugeben, zugedeckt aufkochen und etwa 10 – 15 Minuten gar kochen.

Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Möhren putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln.

Möhrenwürfel, Lorbeerblätter, 250 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Erbsen zugeben und alles weitere 5 – 7 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und in eine Schüssel geben.

Thunfisch gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Kapern abtropfen lassen und hacken.

Den Thunfisch fein zerzupfen. Schalottenwürfel, Kapern, Petersilie, Mayonnaise, 1 – 2 TL Kapernsud (aus dem Glas) und etwas Zitronenschale zum Gemüse geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstücke und Knoblauch ebenfalls mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben. In eine Kartoffelpresse geben und in eine Schüssel drücken.

Zitronensaft, übrige Zitronenschale, Olivenöl, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz zugeben und alles verrühren. Nach Bedarf noch etwas Kochflüssigkeit zufügen, so dass ein cremiges Püree entsteht.

Einen Garnierring auf einen Teller oder eine Platte setzen. Etwa 1 EL Püree im Ring gleichmäßig verteilen. Etwas Gemüsemischung darauf geben und mit 1 EL Püree abschließen und glatt verstreichen. Dann den Ring vorsichtig abheben. Übrige Zutaten ebenso zu Kartoffeltürmchen aufschichten. Kurz warm halten.

Inzwischen für das Salatdressing die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

Essig, Schalottenwürfel, Senf, Zucker, Curry und Öl verquirlen. Dressing mit Salz abschmecken. Salat putzen und waschen, abtropfen lassen. Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Salat auf vier Teller verteilen. Die Kartoffel-Türmchen dazu anrichten. (Sie können lauwarm oder kalt gegessen werden.) Nach Belieben mit einem Klecks Mayonnaise, Oliven, Paprikaflocken und Zitronenschalenstreifen garnieren. Dressing über den Salat träufeln und alles servieren.

Tipp: Eine Mayonnaise lässt sich einfach und schnell mit einem Pürierstab zubereiten. Dazu ein extrafrisches Ei, 150–250 ml Sonnenblumenöl, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen hohen schmalen Mix- oder Rührbecher geben, mit einem Pürierstab zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Christina Richon am 20. August 2018

Ofen-Lachs mit Tomaten-Butter, Petersilienwurzel-Püree

Für 4 Personen

½ Bio-Zitrone	10 Blätter Basilikum	30 g getrock. Tomaten
75 g weiche Butter	20 g Parmesan	1 TL Senf
½ TL scharfes Paprikapulver	¼ TL Currypulver	Kräutersalz
Pfeffer	1 Spritzer Tabasco	800 g Petersilienwurzel
Salz	400 g Lachsfilet ohne Haut	2 EL Pinienkerne
50 ml Milch	50 ml Schlagsahne	1 Bund glatte Petersilie
1 Prise Muskatnuss	Koriander, frisch gemahlen	1 Prise Zucker

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Getrocknete Tomaten fein hacken.

Butter, Parmesan, Tomatenstückchen und Basilikumblätter gut vermengen. Mit Senf, Paprika-, Currypulver, Kräutersalz, Pfeffer, Tabasco und wenig Zitronenschale würzen. Die Gewürzbutter kalt stellen.

Petersilienwurzeln waschen, schälen und grob würfeln. In einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Inzwischen Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 80 Grad/Gasherd: Stufe 1) vorheizen.

Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen und in eine Auflaufform legen. Gewürzbutter auf dem Lachs verteilen. Im heißen Ofen 15 Minuten garen.

Lachs aus dem Ofen nehmen. Gargrad überprüfen.

Den Ofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Pinienkerne auf den Lachs geben. Im Ofen kurz grillen, bis die Oberfläche leicht bräunt. Dabei den Gargrad beobachten, der Lachs sollte nur gerade knapp gegart sein.

Milch und Sahne in einem zweiten Topf erhitzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden.

Petersilienwurzeln abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern, die heiße Milch-Sahne-Mischung zugießen. 2/3 der gehackten Petersilie zufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gemahlenem Koriander, etwas Zitronensaft, -schale und 1 Prise Zucker abschmecken.

Lachs und Petersilienwurzel-Püree anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

Christina Richon am 11. Februar 2019

Geflügel

Hähnchen-Schenkel mit Pflaumen-Ingwer-Ragout

Für 4 Personen

100 ml Sojasauce	100 ml Apfelessig	100 ml Wasser
10 Trockenpflaumen	2 Knoblauchzehen	30 g Ingwer
1 rote Chilischote	2 frische Lorbeerblätter	1 EL schwarze Pfefferkörner
4 Bio-Hähnchenschlegel	400 g Pflaumen	300 g Basmatireis
3 Lauchzwiebeln	1 TL Rohrzucker	Chilipulver
3 Stängel Koriander	1 EL Butter	1 Teefilterpapierbeutel
Küchengarn		

Sojasauce, Apfelessig, Wasser und Trockenpflaumen in einen Topf geben.

Knoblauchzehen und Ingwer schälen, ca. 10 g Ingwer für die Garnitur in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Rest Ingwer fein hacken.

Chilischote mit den Kernen fein hacken. Chili, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in einen Teefilterpapierbeutel geben und mit Küchengarn fest verschließen.

Hähnchenschlegel im Gelenk nochmals teilen, so dass zwei Teile aus einem Schlegel entstehen. Gewürzbeutel mit gehacktem Ingwer, Knoblauch und den Hähnchenteilen in den Topf zu den Trockenpflaumen geben und aufkochen lassen. Offen sprudelnd 2 Minuten kochen lassen. Dann mit Deckel bei mittlerer Hitze 18 Minuten köcheln lassen.

Pflaumen waschen, abreiben, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden

Basmatireis in Wasser ca. 10 Minuten einweichen, dann mehrmals mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einen weiten gusseisernen Topf mit 3 Tassen Wasser geben. Zugedeckt aufkochen lassen. Mit Deckel 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf dem ausgeschalteten Kochfeld mit geschlossenem Deckel nachgaren lassen.

Backofen grill auf 250 ° C vorheizen.

Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden.

Hähnchenteile mit einem Schaumlöffel aus der Marinade heben und in eine feuerfeste Form legen. Mit wenig Marinade beträufeln. Unter dem Grill pro Seite ca. 3 Minuten grillen, bis die Haut gebräunt ist.

Inzwischen den Teebeutel aus der Marinade nehmen und diese sämig einkochen lassen.

Die frischen Pflaumen dazugeben, einmal kurz aufkochen und dann mit Deckel auf dem ausgeschalteten Kochfeld durchziehen lassen. Das Pflaumenragout mit Rohrzucker abschmecken. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, falls die Sauce zu dick und durch die Sojasauce zu salzig ist. Wenn die Pflaumen aber sehr saftig sind, wird das nicht nötig sein. Nach Belieben mit etwas Chilipulver scharf abschmecken und 2/3 der Lauchzwiebeln unterheben.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Butter unter den gegarten Reis mischen und in große Schalen oder auf Teller geben. Hähnchenteile mit dem Ragout darüber geben. Mit Rest Lauchzwiebeln, Korianderblättchen und Ingwerstreifen bestreuen.

Christina Richon am 03. September 2018

Hähnchen-Tacos mit Pfirsich und Tomate

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

260 g feiner Maisgrieß	360 ml Milch	1 Ei
1 EL Olivenöl	2 EL Mehl	1 TL Kurkumapulver
1/2 TL Salz	1/2 TL Rohrzucker	

Für die Füllung:

400 g Maishähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Honig	1 EL Rotweinessig	1 TL mildes Paprikapulver
1/2 TL scharfes Paprikapulver	1 TL getrockneter Oregano	1/2 TL gemahlene Piment
1/2 TL gemahlener Koriander	1 Prise schwarzer Pfeffer	Salz
1 kleiner Eisbergsalat	200 g aromatische Tomaten	2 reife Pfirsiche
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Blatt Petersilie	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Minze	1 rote Peperoni	1 grüne Peperoni
Olivenöl	1 EL Tomatenmark	2 EL Tequila
200 g saure Sahne	1 Spritzer Tabasco	

Für die Crêpes Grieß, Milch, Ei, Öl, Mehl, Kurkuma, Salz und Rohrzucker in einem Mixer oder mit dem Handrührgerät gut vermischen. Den Teig in eine Schüssel geben und 30 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen und pressen.

Öl, Honig, Essig, durchgepresste Knoblauchzehe, Paprikapulver, Oregano, Piment, Koriander und schwarzer Pfeffer dazugeben. Mit Salz würzen und 15 Minuten ruhen lassen.

Die Blätter vom Salat abziehen, waschen, abtropfen lassen.

Tomaten und Pfirsiche waschen und beides in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und fein hobeln.

Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Peperoni waschen und in dünne Ringe schneiden.

In einer beschichteten kleinen Pfanne (ca. 15 cm Durchmesser) nacheinander ca. 12 dünne Crêpes mit wenig Olivenöl backen. Crêpes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 120 Umluft warm halten.

Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch auf einen Teller legen.

Restliche Marinade mit Tomatenmark, Tequila und 2 – 3 EL saurer Sahne in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Scharf mit Tabasco und etwas Salz abschmecken. Fleisch in die Sauce geben. Crêpe auf den Teller legen, mit Salatblättern, Tomaten, Pfirsich, Zwiebelringen, Fleisch, Sauce und Peperoni füllen. Mit einem Kleks saurer Sahne und Kräuterblättchen garnieren.

Christina Richon am 22. Juli 2019

Hähnchen-Teriyaki mit Kohlrabi-Spaghetti

Für 4 Personen

20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	150 ml Sojasauce
150 ml Reiswein	150 ml trockener Sherry	5 EL brauner Rohrzucker
2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote	4 Maishähnchen-Schlegel
700 g Kohlrabi	Fünf-Gewürze-Pulver	Pfeffer
Salz	1/2 Bund frischer Koriander	1/4 Bund Thai-Basilikum
2 Stiele frische Minze	2 EL Sesamsamen	2 EL Erdnüsse
2 EL Sesamöl		

Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer fein reiben und Knoblauch fein schneiden oder pressen. Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Reiswein, Sherry und Rohrzucker in einen Topf geben und sirupartig zu einer Art Teriyaki-Sauce einkochen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Chili fein hacken.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenschlegel vom Knochen lösen.

Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden. Kohlrabi-Spaghetti auf ein Backblech legen und ca. 10 - 15 Minuten garen.

Das Fleisch auf der Hautseite ungewürzt in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 Minuten anbraten (mittlere Hitze, bei Induktion: Einstellung 7), bis die Hautseite gebräunt und knusprig ist, dann wenden und auf der Fleischseite ca. 2 – 3 Minuten anbraten. Mit Fünf-Gewürze Pulver, Pfeffer und Salz würzen.

Koriander, Thai-Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, Erdnüsse hacken.

Die gegarten Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.

Fleischstücke in Streifen schneiden.

Gegarte Kohlrabi-Spaghetti mit einer Fleischgabel portionsweise zu Nudelnestern drehen und auf Teller setzen. Hähnchenstreifen darüberlegen. Mit der Teriyaki-Sauce beträufeln und mit Lauchzwiebeln, Chili, Kräutern, Sesamsamen und Erdnüssen nach Belieben bestreuen. Dazu passt Basmatireis. Die restliche Teriyaki-Sauce hält sich in einem Schraubglas ca. 1 Monat im Kühlschrank.

Christina Richon am 19. März 2018

Kartoffel-Auflauf mit Gänsefleisch

Für 4 Personen

Für den Auflauf:

250 g Rote-Bete	Salz	750 g Kartoffeln, mehlig.
200 g Möhren	100 g Knollensellerie	6 Stiele glatte Petersilie
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g gegartes Gänsefleisch
6 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter	250 ml Gemüsebrühe
Muskatnuss	Pfeffer	50 g Parmesan
50 g gesalz. Pistazienkerne		

Für den Salat:

1 Endiviensalat	1 Schalotte	1 TL Estragonsenf
4 EL Sonnenblumenöl	3 EL Weißweinessig	Worcestershiresauce
Zucker	Salz	Pfeffer

Die Rote Bete-Knollen putzen, waschen und abtropfen lassen. Mit etwas leicht gesalzenem Wasser in einem Schnellkochtopf 20–30 Minuten weich kochen. Alternativ bereits gegarte Beteknollen verwenden.

Kartoffeln schälen und klein würfeln. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.

Inzwischen die Möhren und den Sellerie schälen und beides sehr klein würfeln.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Stiele fein und die Blättchen mittelgroß hacken.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Die Haut vom Gänsefleisch vorsichtig ablösen und sehr fein hacken. Das Fleisch in kleine Stücke zupfen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und klein gehackte Petersilienstiele darin anbraten.

Das Fleisch mit der Haut und Lorbeer dazugeben, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 2 l Inhalt) mit 1 EL Öl ausstreichen.

Gegarte Bete abtropfen und etwas abkühlen lassen. Beten abziehen und fein reiben. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffelpüree mit Salz, 2 EL Olivenöl, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. 1/3 der Masse mit der Roten Bete vermengen und in die Form geben.

Die Fleischfüllung mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeer entfernen und gehackte Petersilie untermengen. In die Form geben. Restliches Kartoffelpüree darauf geben und glatt verstreichen.

Parmesan fein reiben und die Pistazien fein hacken. Beides über den Auflauf streuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Kartoffel-Auflauf im heißen Backofen 35–45 Minuten backen.

Dann den fertigen Auflauf bei geöffneter Backofentür 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein hacken. In einer Salatschüssel Schalotte, Senf, Öl, Essig, Worcestershiresauce mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Salat und Dressing mischen.

Auflauf aus dem Ofen nehmen, in Portionen teilen und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Christina Richon am 12. November 2018

Marinierte Hähnchen-Brust mit Brokkoli-Nudeln

Für 4 Personen

2 Bio-Hähnchenfilets	Pfeffer	1 Bio-Limette
5 EL trockener Sherry	4 EL Sojasoße	1,5 EL Rohrzucker
500 g Brokkoli	2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer
4 EL neutrales Öl	300 g Reismudeln	Salz
2 EL gesalz., geröst. Erdnüsse		

Fleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Pfeffer würzen.

Die Limette heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Limettenscheiben und Filets in eine flache Schale schichten.

Sherry, Sojasoße und Rohrzucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Marinade über das Fleisch träufeln. Das Fleisch abgedeckt 30 Minuten marinieren.

Brokkoli in sehr feine Röschen teilen. Den Strunk schälen und längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Einen Wok oder große Pfanne erhitzen. 1 EL Öl im Wok erhitzen.

Die Hähnchenfilets gut abtropfen lassen. Filets auf der Hautseite im heißen Öl ca. 1 Minute scharf anbraten, bis die Hautseite gebräunt ist. Filets wenden und nochmals ca. 1 Minute auf der Fleischseite anbraten.

Fleisch und Limettenscheiben (aus der Marinade) in eine Auflaufform legen. Mit 2 EL Marinade beträufeln. Im heißen Backofen 10 – 15 Minuten (je nach Dicke des Fleisches) braten, bis die Filets gar sind.

Inzwischen den Brokkoli im restlichen Öl im Wok unter ständigem Wenden braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles insgesamt ca. 3 Minuten braten.

Rest Marinade und 4 EL Wasser verrühren, dazugeben. Wok mit einem Deckel schließen. Das Kochfeld ausschalten und das Gemüse ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung quellen lassen.

Reismudeln mit einer Nudelzange aus dem Wasser heben und direkt in den Wok geben. Nudeln unter das Gemüse mengen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen und in schmale Streifen schneiden. Nach Bedarf ein wenig salzen.

Fleisch, Brokkoli-Nudeln und Limettenscheiben anrichten. Erdnüsse mittelgrob hacken und überstreuen.

Christina Richon am 10. Dezember 2018

Puten-Ragout mit Champignons und Zitronen-Reis

Für 4 Personen

1 Stange Lauch	250 g braune Champignons	400 g ausgelöstes Putenfleisch
5 g frischer Ingwer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl	2 EL brauner Zucker
1 – 2 EL Currypulver	1 TL Zimtpulver	2 – 3 EL Kokosmilchpulver
1 TL Salz	1 säuerlicher Apfel (60 g)	ca. 4 EL Zitronensaft

Für den Zitronenreis:

1/2 Bio-Zitrone	450 ml Gemüsebrühe	250 g Langkornreis
½ TL Salz	1 frisches Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
25 g Butter		

Für das Apfelgratin:

2 große Äpfel (Boskop)	Butter für die Form	1 EL Zitronensaft
1 EL brauner Zucker	1 Päckchen Vanillezucker	35 g weiche Butter
2 TL Mehl	1/2 TL Zimtpulver	1,5 EL kernige Haferflocken
1,5 EL Mandelblättchen	Puderzucker	4 Kugeln Vanilleeis

zusätzlich:

1 feuerfeste Form (26 x 22 cm)	1 Einmachglas mit Deckel (1 l)	1 feuerfeste Form (25 x 10 cm)
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Für das Putenragout den Lauch waschen, abtrocknen und putzen. Lauchstange längs halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Ca. 1 EL Lauchgrün fein hacken und für die Garnitur beiseite stellen.

Champignons mit einem Küchentuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Das Putenfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Ingwer, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und alles sehr fein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Backrost oder -blech auf Einschubhöhe 2 einschieben.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

Öl in die feuerfeste Form (ca. 26 x 22 cm) geben. Lauchringe hineingeben. Dann die Fleischwürfel darauf verteilen. Darüber die Zwiebel-Ingwermasse geben, mit Zucker, Currypulver, Zimtpulver, Kokosmilchpulver und Salz bestreuen. Apfel schälen und fein darüber reiben. 2 EL Zitronensaft und die kochend heiße Gemüsebrühe darüber gießen. Deckel auflegen oder mit Backpapier verschließen.

Für den Zitronenreis die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

Reis in das Einmachglas geben, Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Butter, Saft und Zitronenschalenabrieb mit der kochend heißen Gemüsebrühe darüber geben und sofort mit dem Deckel verschließen.

Die Äpfel halbieren, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Feuerfeste Form (ca. 25 x 10 cm) buttern und die Apfelhälften mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

In einem tiefen Teller Zucker, Vanillezucker, Butter, Mehl, Zimtpulver, Haferflocken und Mandelblättchen mit einer Gabel zu einem Streuselteig vermengen. Die Streuselmasse auf die Apfelhälften verteilen. Deckel auflegen oder mit Backpapier verschließen.

Nun alle drei Formen auf den Backrost stellen und 40 Minuten garen. Dann die Deckel bzw. Backpapier entfernen und den Gargrad überprüfen. Falls noch nicht genügend gegart, offen noch 5 – 10 Minuten nachgaren. Ansonsten das Ragout mit dem Reis aus dem Ofen nehmen.

Das Ragout umrühren, nach Belieben noch mit etwas Salz, Curry und Zitronensaft abschmecken. Fein gehacktes Lauchgrün darüberstreuen und mit dem Reis servieren.

Das Apfelgratin bleibt bis zum Servieren im ausgeschalteten Ofen. Gratin mit etwas Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Christina Richon am 30. Januar 2017

Sommerlicher Ofen-Kartoffelsalat mit Hähnchen-Flügeln

Für 4 Personen

700 g festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
12 Bio-Hähnchenflügel	2 Eier	3 EL Mehl
7 EL Semmelbrösel	1 TL Salz	1 TL mildes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Currypulver	1/4 TL schwarzer Pfeffer
1/4 TL Muskatnuss	1/4 TL gemahlener Koriander	2 TL getrocknete italienische Kräuter
2 Mini-Salatgurken	220 g bunte Kirschtomaten	1 Schalotte
1 TL Instant-Gemüsepulver	3 EL Rotweinessig	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mittig aufs Backblech legen.

Knoblauch schälen, durchpressen und mit ca. 20 ml Olivenöl vermengen, Kartoffelwürfel damit beträufeln.

Hähnchenflügel gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Eier in eine Schüssel schlagen und verquirlen.

Mehl, Semmelbrösel, Salz, beide Paprikapulver, Curry, Pfeffer, Muskatnuss, gemahlenem Koriander und Kräutern mischen.

Hähnchenflügel zuerst im Ei, dann in der Panade wenden. Aufs Backblech, um die Kartoffeln legen. Panierte Flügel mit der Hälfte vom verbliebenem Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten garen.

Inzwischen Gurken und Tomaten waschen. Gurken in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten halbieren.

Schalotte schälen und fein hacken.

Schalotte mit Gemüsepulver, restlichem Olivenöl, Essig, Gurkenwürfel und Tomaten in einer Schüssel vermengen, leicht salzen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und ca. 20 Blätter abzupfen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Nach 35 Minuten Garzeit das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem großen Löffel zunächst nur die Kartoffeln herunternehmen und in die Salatschüssel geben.

Den Ofen auf 200 Grad Umluft stellen.

Hähnchenflügel wenden, auf dem ganzen Blech verteilen und weitere 5 Minuten garen. Dann Ofen ausschalten und mit leicht geöffneter Tür noch ca. 5 – 10 Minuten nachgaren lassen, bis die Panade knusprig ist.

Basilikumblättchen, Schnittlauch, etwas Pfeffer und gemahlene Muskatnuss unter den Kartoffelsalat mischen. Mit Salz abschmecken. Zitrone vierteln.

Kartoffelsalat mit den Hähnchenflügeln und Zitronenvierteln servieren.

Christina Richon am 29. Juli 2019

Zitronen-Hähnchen-Filets auf sommerlichem Ofengemüse

Für 4 Personen:

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen	2 Bio-Zitronen (Schale, Saft)	2 EL Olivenöl
3 EL Estragonsenf	2 EL Honig	Kräutersalz
Pfeffer	4 Bio-Hähnchenfilets (à 120 g)	

Gemüse:

600 g gemischtes Sommergemüse	200 g Kirschtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	6 Kräuterzweige, gemischt	3 EL Olivenöl
2 TL Balsamico	Meersalz	

Sauce:

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein	150 g Sahne	Pfeffer

Kräutersalz

Außerdem:

Kräuter	Zitronenzesten
---------	----------------

Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Eine Zitrone auspressen. Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, Senf, 4 EL Zitronensaft, Honig, etwas Kräutersalz und Pfeffer verquirlen.

Hähnchenfilets gründlich kalt abspülen, trocken reiben und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filets und Marinade in einer Auflaufform mischen, mit Folie bedeckt im Kühlschrank kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse und Tomaten putzen, bzw. waschen, abtropfen lassen. Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Achtel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kräuter klein schneiden.

Vorbereitetes Gemüse, Zwiebelstücke und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Kräutern mischen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze: 220 Grad) vorheizen.

Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Die Hähnchenfilets abtropfen lassen und auf das Gemüse legen. In den heißen Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und 30–35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dafür die Schalotte schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Gemüsebrühe und Wein angießen und aufkochen.

Die übrige Zitronen-Senf-Marinade und die Sahne unterrühren. Bei mittlerer Hitze offen leicht sämig einkochen lassen.

Fleisch und Gemüse kurz aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben die Grillfunktion des Backofens einschalten oder Oberhitze auf 250 Grad aufheizen.

Fleisch und Gemüse etwa 4 Minuten kurz gratinieren, dabei aber die Bräunung überwachen.

Den Soßenansatz mit einem Pürierstab aufmixen. Mit schwarzem Pfeffer, Kräutersalz und etwas Zitronenschale abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden. Hähnchenfilet, Gemüse und Soße anrichten. Nach Belieben mit einigen Kräuterblättchen und Zitronenschalen-Streifen (Zitronenzesten) bestreuen und sofort servieren.

Christina Richon am 25. Juni 2018

Hack

Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

1 Zwiebel (ca. 100 g)	1 Knoblauchzehe	1 Karotte (ca. 100 g)
1 Bund Blatt Petersilie	400 g Rinderhack	1 Ei
1 EL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
2 EL Blatt Petersilie, gehackt	2 EL Instant-Couscous	4 EL Olivenöl
1 EL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	2 Stiele Blatt Petersilie
1 frisches Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	700 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	1 EL scharfer Senf	3 EL Essig
6 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kurkumapulver	Muskatnuss

Für den Radieschen-Tatar:

3 EL Sonnenblumenöl	2 Eier	1/2 Bund Blatt Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bund Radieschen	2 EL Weißweinessig
2 Prisen Zucker	Salz	Pfeffer

außerdem:

12er Muffinblech	1 kleines Einmachglas mit Deckel
------------------	----------------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotte putzen, schälen und raspeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten, Hackfleisch, Ei, Worcestersauce, Curry, Paprikapulver, Petersilie, Couscous, 2 EL Öl, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und durchkneten, bis eine formbare, nicht zu kompakte Masse entstehen. Eventuell noch etwas Couscous-Grieß dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mulden des Muffinblechs mit 1 EL Olivenöl auspinseln. Hackmasse in 12 Kugeln portionieren und mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen. In die Mulden legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln.

Zwiebel schälen und hacken. Mit Kartoffeln, Petersilienstielen, Lorbeerblatt und Gewürznelke auf einem tiefen Backblech verteilen.

Gemüsebrühe erhitzen und übergießen. Das Blech auf unterster Einschubleiste in den heißen Backofen einschieben.

Das Muffinblech auf ein Gitter setzen und auf Einschubhöhe 3 darüber setzen. Die Frikadellen insgesamt 25 Minuten garen.

Für das Radieschen-Tatar ein Einmachglas mit etwas Sonnenblumenöl auspinseln, Eier aufschlagen und hineingeben.

Glas verschließen und mit auf das Gitter setzen. Eier 15 Minuten im Backofen garen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Radieschen putzen. Radieschen und feine Radieschenblätter waschen, abtropfen lassen. Radieschenblätter fein hacken. Radieschen in kleine Würfel schneiden.

Radieschenblätter und -würfel in eine Schüssel geben. Restliches Sonnenblumenöl, Essig, Schnittlauch, Petersilie und eine Prise Zucker untermischen.

Eier und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen (falls die Kartoffeln noch nicht gar sind, noch weitere 5 Minuten garen).

Die gegarten Eier aus dem Glas lösen, klein hacken und unter die Radieschenmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelsalatsdressing Schalotte schälen und fein hacken.

In einer Salatschüssel Senf, Essig, Sonnenblumenöl, Schalotte, eine Prise Kurkumapulver und etwas frisch gemahlene Muskatnuss verrühren.

Kartoffelscheiben und Zwiebelwürfel vom Blech heben. In die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken.

Muffinblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Frikadellen-Muffins auslösen.

Kartoffelsalat, Frikadellen und Radieschen-Tatar anrichten. Tipp: Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar für ein Picknick. Portionsweise in verschließbare, bruchfeste Gläser abgefüllt, ist es ein schöner Lunch fürs Büro oder Unterwegs.

Christina Richon am 30. April 2018

Köfte mit Sumach-Salat

Für 4 Personen

Für die Köfte:

2 EL Mandeln	10 Datteln	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Chilischote	1 Bund glatte Petersilie
500 g Lammhack	1 TL gem. Kreuzkümmel	1/2 TL Koriandersamen
1 Ei	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	frische Lorbeerblätter	kleine Holzspieße

Für den Salat:

100 g grüner Salat	3 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
3 Stiele Pfefferminze	1 Bund Portulak	150 g Salatgurke
2 reife Tomaten	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
1 EL Sumach	5 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	1 Prise Zucker	2 türk. Fladenbrote

Für die Köfte Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelfein hacken.

Die Hälfte der Datteln entsteinen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hackfleisch, Mandeln, Dattelwürfel, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Zwiebel, Chilischote, Petersilie, Ei und die Hälfte vom Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen. Bällchen auf eine Platte legen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen den Salat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen und Pfefferminzblätter abzupfen. Einige Minzeblätter für die Dekoration beiseitelegen. Dann alle Kräuter klein schneiden. Portulak oder Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und alles in eine große Salatschüssel geben.

Gurke waschen, trocken reiben, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Ebenfalls zum Salat geben. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben. Die Frucht halbieren und auspressen.

Zitronensaft, -schale, 1 TL Sumach, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette rühren, abschmecken. Schalotten und Knoblauch untermischen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasheerd: Stufe 3) vorheizen.

Übrige Datteln halbieren und entkernen.

Kurz vor dem Braten oder Grillen die Fleischkugeln, halbierten Datteln und Lorbeerblätter im Wechsel auf kleine Holzspieße stecken.

Kurz vor dem Servieren das Fladenbrot im heißen Ofen 6-10 Minuten rösten. Alternativ das Brot in Viertel schneiden und auf dem Outdoor-Grill kurz rösten.

Auf dem heißen Außen-Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten, bis Grillstreifen im Fleisch entstehen.

Vinaigrette über den Salat träufeln und untermischen. Mit restlichem Sumach und Minzeblättern bestreuen. Brot, Köfte und Salat anrichten.

Christina Richon am 12. Juni 2017

Lamm

Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lamm-Filet

Für 4 Personen

Für den Couscous:

1 Schalotte	150 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
100 g Instant-Couscous	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL scharfes Currypulver
200 g Süßkirschen	15 g getr. Soft-Kirschen	20 g Pistazienkerne
2 Lauchzwiebeln	1 grüne Chilischote	frischer Koriander
1 EL Pistazienöl	Salz	Pfeffer

Außerdem:

2 Knoblauchzehen	400 g Lammfilet	1 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	2 EL Sojasoße	2 TL Balsamico
1 TL Honig	1 EL Butter	

Garnitur:

grob gehackte Pistazien	halbierte Kirschen	Korianderblättchen
-------------------------	--------------------	--------------------

1. Schalotte schälen und fein schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen. Schalotte, Olivenöl, Couscous, Kurkuma und Currypulver unterrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Inzwischen frische Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren oder vierteln. Etwa ein Drittel davon für die Garnitur beiseite stellen.

Getrocknete Kirschen und Pistazien grob hacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen, trocken reiben. Koriander abspülen und trocken schütteln. Chili und Koriander ebenfalls fein hacken.

Getrocknete Kirschen, zwei Drittel der frischen Kirschen, Lauchzwiebeln, Pistazien, Chilischote, Korianderblättchen und Pistazienöl unter den Couscous mengen. Abschmecken und warm halten.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Lammfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke, Knoblauch und Kräuterzweige in die Pfanne geben und insgesamt ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch auf einem angewärmten Teller zugedeckt kurz ruhen lassen.

Restliche Kirschen, Sojasoße, Balsamico, Honig und Butter ins Bratfett in die Pfanne geben und unter Schwenken den Bratensatz damit lösen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous auf vorgewärmten Tellern verteilen.

Fleisch aufschneiden auf dem Couscous anrichten. Bratfond überträufeln und nach Belieben mit gehackten Pistazien, Kirschstückchen und Korianderblättchen bestreuen und servieren.

Christina Richon am 23. Juli 2018

Lamm-Gulasch mit Quitten

Für 4 Personen

50 g getrocknete Aprikosen	500 g Lammgulasch (Keule)	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	300 g Möhren	3 EL Olivenöl
2 TL mildes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kardamom, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen	1 Zimtstange	2 Lorbeerblätter
300 ml Quittensaft	Salz	Pfeffer
2 Quitten	1 Zitrone (Saft)	400 g Tagiatelle-Nudelnester
1 EL Butter	1 EL Quittengelee	2 EL Blatt Petersilie, gehackt

Aprikosen in feine Würfel schneiden und in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Gulasch, je nach Würfelgröße, eventuell noch etwas kleiner schneiden. Fleisch trocken tupfen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

In einem Schnellkochtopf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf einen Teller geben.

Restliches Öl im Topf erhitzen, das Gulaschfleisch darin portionsweise anbraten. Gewürze, Möhren, Lorbeerblätter und Zwiebel-Mix zugeben und unter Wenden mit anbraten.

Mit Quittensaft und 200 - 300 ml Wasser ablöschen, sodass Fleisch und Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt sind. Ca. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und die Aprikosenwürfel untermischen.

Den Schnellkochtopf verschließen. Das Gulasch bei starker Hitze aufkochen und bei Garstufe 2 ca. 25 Minuten garen.

Inzwischen von den Quitten den hellem Flaum z. B. mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich abreiben. Quitten vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Quittenstücke schälen, in Spalten schneiden und sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Quittenscheiben gut abtropfen lassen und in der heißen Butter anbraten. Das Quittengelee unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und sacht ziehen lassen, bis die Quitten gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Den Schnellkochtopf vorsichtig abdampfen lassen und den Deckel öffnen. Die Soße offen nach Belieben noch etwas einkochen lassen. Das Gulasch mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz würzen.

Nudeln abtropfen lassen. Das Gulasch mit Nudeln und den gebratenen Quittenspalten anrichten. Mit gehackter Blatt Petersilie bestreuen. Extra-Tipp: Wer das Gulasch im normalen Schmortopf zubereiten möchte, muss eine Schmorzeit von mindestens 1– 1 $\frac{1}{2}$ Stunden einplanen.

Christina Richon am 29. Oktober 2018

Meer

Mini Pot au Feu mit Garnelen

Für 4 Personen

8 TK-Riesengarnelen	1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Fenchelknolle (150 g)	180 g Möhren	70 g braune Champignons
60 g Lauch	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone (Schale, Saft)	1 Msp. Safranfäden	40 ml trockener Wermut
2 Stiele Estragon	40 g Butter	

Zusätzlich:

4 Einmachgläser à 290 ml

Riesengarnelen gegebenenfalls am Vorabend im Kühlschrank auftauen lassen.

Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, Köpfe abtrennen und das Fleisch aus den Schalen lösen.

Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenschalen, -köpfe und 1 Prise Zucker darin anbraten. Knoblauch schälen, halbieren. Mit Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und mit 600 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die dunklen Darmfäden an der Rückseite der Garnelen entfernen.

Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen. Knolle halbieren, eventuell holzige Teile und zähe Fäden entfernen. Möhren putzen und schälen. Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen.

Vorbereitetes Gemüse mit dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln.

Garnelen nach Belieben bereits in Stücke schneiden (so kann man das Pot au Feu später am Tisch leichter auslöffeln).

Backofen inklusive Fettpfanne darin auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils zwei Garnelen und Gemüse im Wechsel in die Einmachgläser schichten und andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelenfond durch ein Sieb in einen Kochtopf passieren. Fond mit Salz, 1 EL Zitronensaft und etwas Zitronenschale würzen, erhitzen.

Safranfäden und 3 EL heißen Fond in einer Tasse mischen. Dann mit Wermut in die Gläser verteilen.

Die Gläser mit kochendem Fond bis ca. 1 cm unter den Glasrand aufgießen. Estragonblättchen abzupfen und mit etwas Zitronenschale über die Zutaten streuen.

Butter auf die Garnelen setzen, nochmals ein wenig salzen und pfeffern.

Die Gläser fest mit Gummiringen und Klammern verschließen. Auf die Fettpfanne stellen und mit kochend heißem Wasser bis zum Blechrand auffüllen. 20 Minuten im Backofen garen.

Gläser vorsichtig aus dem Wasserbad heben. Die Klammern entfernen und Gläser standsicher auf Servierteller verteilen und servieren. Dann kann jeder Gast sein Pot au feu selbst öffnen.

Christina Richon am 18. Dezember 2017

Rind

Mitternacht-Häppchen

Für 4 Personen

Für gefüllte Eier:

4 hartgekochte Eier	60 g weiche Butter	3 EL Crème fraîche
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

1 TL Kapern

Für die Roastbeef-Röllchen:

1 EL Mayonnaise	1 EL Meerrettich	150 g gebratenes Roastbeef
2 Cornichons	30 g Weißbrot ohne Rinde	

Für die Canapés mit Brie:

100 ml Rotwein	1 TL Zucker	1 Prise Zimt
1 Birne	200 g Brie	100 g Baguette
8 Walnusskerne		

Für die Pumpernickel:

100 g geräuch. Forellenfilet	1 Prise Koriander, gemahlen	1 EL Meerrettich, gerieben
80 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer
80 g Pumpernickel	Forellenkaviar	

Für die Petersilienwurzelsuppe:

300 g Petersilienwurzeln	200 g Kartoffeln, mehlig	1 Schalotte
60 ml Olivenöl	1 l Gemüsebrühe	5 Stiele glatte Petersilie
Salz	80 g Sahne	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Für die gefüllten Eier gekochte Eier schälen, dann längs halbieren und das Eigelb auslösen. Butter und Crème fraîche in eine Schüssel geben.

Das Eigelb durch ein feines Küchensieb dazu streichen und alles gut vermischen. Die Eigelbmasse mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigelbmasse in einen kleinen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und in die Eiweißhälften spritzen. Die Kapern fein hacken und aufstreuen.

Für die Roastbeef-Röllchen Mayonnaise mit Meerrettich vermengen und auf den Roastbeefscheiben verteilen.

Die Cornichons längs halbieren, das Weißbrot in jeweils vier Streifen schneiden und zwar nahezu gleich groß, wie die Cornichons.

Je einen Weißbrotstreifen und eine Cornichonhälfte auf eine Roastbeefscheibe legen und aufrollen. Ggf. mit Holzspießchen fixieren.

Für die Canapés Rotwein mit Zucker und Zimt aufkochen und die Flüssigkeit um knapp die Hälfte einkochen.

Die Birne schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Die Birnenspalten in den heißen Rotweinsud geben, den Topf vom Herd ziehen und Birnenspalten im Sud erkalten lassen.

Vom Brie die Rinde abschneiden. Baguette in Scheiben schneiden, mit dem entrindeten Brie belegen. Dann jeweils abgetropfte Birnenspalten und eine Walnusskernhälfte darauf setzen und anrichten.

Für den Forellenaufstrich das Forellenfilet mit einer Gabel fein zerdrücken, eventuell enthaltene Gräten sorgfältig entfernen.

Koriander, Meerrettich und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Forellenfleisch untermischen.

Forellenaufstrich auf die Pumpernickelscheiben streichen und mit Forellenkaviar garniert servieren.

Für die Suppe Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Gemüsewürfel zugeben und kurz anbraten, dann Gemüsebrühe angießen und zugedeckt alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob schneiden und in einen Mixbecher geben.

Restliches Olivenöl angießen, eine Prise Salz zugeben und fein pürieren.

Sobald das Gemüse weich gekocht ist, die Sahne angießen, aufkochen und die Zutaten im Fond mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Suppe heiß in kleine, vorgewärmte Tassen abfüllen und mit Petersilienöl beträufeln und möglichst heiß servieren.

Christina Richon am 23. Dezember 2019

Rumpsteak-Streifen mit Gemüse-Graupen-Salat

Für 4 Personen:

2 Rumpsteaks mit Fettrand (à 250 g)	1/2 TL Pfefferkörner	1/2 TL Szechuanpfeffer
1/2 TL Koriandersamen	1 TL Espressobohnen	100 ml Olivenöl
150 g Rollgerste	Salz	300 g Aubergine
150 g rote Paprika	150 g gelbe Paprika	2 rote Zwiebeln
Pfeffer	1 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	1 EL Worcestersoße	2 EL Balsamico
2 EL starker Espresso	1 TL Honig	Meersalz

Pfefferkörner, Szechuanpfeffer und Koriander mit den Espressobohnen in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Auf einen Teller legen, abkühlen lassen, dann mittelfein mörsern oder in der Kaffeemühle mahlen.

Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Den Fettrand mit einem scharfen Messer einschneiden.

Die Steaks auf einen Teller legen, mit etwas Öl bepinseln und mit Gewürzen bestreuen.

Die Rollgerste in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Aubergine waschen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden (das geht am besten mit der Aufschnittmaschine) und salzen.

Die Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen. Paprika in Rauten schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Auberginen trocken tupfen. Das vorbereitete Gemüse portionsweise in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter grob und die Stiele fein hacken.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Zitronenschale fein abreiben. Saft auspressen.

Rollgerste, Gemüse, und Petersilie in einer Schüssel vermengen.

Die Bratpfanne nochmals erhitzen. Steaks in Olivenöl mit den halbierten Knoblauchzehen von jeder Seite je ca. 2 Minuten anbraten. Sofort den Deckel auf die Pfanne legen und von der Herdplatte nehmen. Ca. 5 Min. nachziehen lassen.

Steaks mit Worcestersoße beträufeln und aus der Pfanne nehmen. Restliches Olivenöl, Balsamico, Espresso, Honig, Zitronensaft, -abrieb in der Pfanne schwenken. Über den Salat geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Fleisch in Streifen schneiden, Salat auf Tellern anrichten. Mit Fleischstreifen belegen und diese mit Fleur de Sel bestreuen.

Christina Richon am 11. September 2017

Suppen

Fribourger Hütten-Suppe

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Lauch
200 g Karotten	100 g Knollensellerie	200 g festk. Kartoffeln
1 EL Butter	600 ml Gemüsebrühe	450 ml Milch
Salz	Pfeffer	100 g Roggen-Sauerteigbrot
100 g zarter Blattspinat	100 g Sahne	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Blattpetersilie	Muskatnuss	100 g geriebener Gruyère

Die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und beides fein hacken.

Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin hell andünsten.

Lauchringe, Karotten und Sellerie ebenfalls mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Milch dazu gießen. Kartoffeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotscheiben auf ein Backblech geben und im Backofen ca. 3 Minuten rösten.

Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben grob schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Spinat und Sahne unter das Gemüse rühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Nach Belieben noch ein wenig Wasser dazugeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit geriebenem Gruyère und den gehackten Kräutern bestreuen. Suppe und geröstetes Roggenbrot anrichten.

Christina Richon am 25. Februar 2019

Kartoffel-Suppe mit Bündner-Fleisch

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
800 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
2 EL Haselnusskerne	150 g Crème-fraîche	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	1 Möhre
1 Petersilienwurzel	1 Bund Schnittlauch	2 EL geröstetes Haselnussöl
1 EL Apfelessig	Rohrzucker	50 g Bündner-Fleisch, hauchdünn

Kartoffeln, Schalotte und Knoblauch schälen. Dann mit einem Gemüsehobel alles direkt in den Kochtopf hobeln. Mit Gemüsebrühe bedecken, Lorbeerblatt und Gewürznelke zugeben und aufkochen lassen. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten. In ein sauberes Geschirrtuch geben und die braunen Häutchen, die sich lösen, abreiben.

Mit einem scharfen Messer die Nüsse in feine Scheibchen schneiden.

Lorbeerblatt und Gewürznelke aus dem Suppentopf entfernen.

Crème fraîche zur Suppe geben und mit dem Pürierstab cremig mixen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Möhre und Petersilienwurzel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Wurzelgemüse mit Schnittlauch, Öl und Essig in einer Schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Bündner Fleisch fein schneiden.

Suppe erhitzen und nochmals schaumig aufmixen. In tiefe Teller verteilen und mit Gemüse-Schnittlauch-Mischung, Haselnüssen und Bündner Fleisch anrichten. Dazu passen Ofen-Apfel-Küchlein.

Christina Richon am 17. Februar 2020

Kohlrabi-Creme-Suppe mit Curry

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	2 Kohlrabi (ca. 500 g)	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	10 g frischer Ingwer	2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver	500 ml Kokosmilch (Dose)	400 ml Gemüsebrühe
2 EL Wermut	Salz	Pfeffer
Chilipulver	1 PriseZucker	

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Kohlrabi putzen. Das Kohlrabigrün waschen, trocken schütteln. Die zarten Blättchen beiseitelegen. Die größeren Blätter klein schneiden.

Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.

Kohlrabiwürfel und gehacktes Grün dazugeben und mitdünsten.

Currypulver unterrühren. Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zutaten im Fond fein pürieren, sodass die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt, gegebenenfalls noch etwas Brühe untermixen.

Cremesuppe mit Wermut, etwas Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker abschmecken.

Die Suppe vor dem Servieren nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit etwas Zitronenschalen, Currypulver und einigen Kohlrabiblättchen bestreut servieren.

Christina Richon am 29. April 2019

Lauch-Champignon-Kokosuppe mit Pilz-Crostini

Für 4 Personen:

4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Lauch
400 g Champignons	1 großer säuerlicher Apfel	6 EL Olivenöl
3 Prisen Rohrzucker	2 TL gelbe Thai-Curry-Paste	2 EL Kokosraspel
400 ml Kokosmilch (Dose)	500 ml Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Wermut
Bio-Limettenschale, gerieben	Limettensaft	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Ciabatta	1 TL Currypulver
2 Prisen Zimtpulver	2 EL geröstete Erdnüsse	2 EL gehackte Blattpetersilie
Koriander, gemörsert		

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, ca. 1 EL Lauchgrün für die Dekoration beiseite stellen.

Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und in feine Scheiben schneiden. Apfel vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Hälfte Schalotten, Knoblauch, Lauch, 100 g Champignons, Apfel, 2-3 Prisen Zucker, Curry-Paste und Kokosraspel darin andünsten.

Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen lassen. 400 ml Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Ober- und Unterhitze: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Suppenansatz in einen Mixer/Blender geben und fein pürieren.

Suppe zurück in den Topf schütten, eventuell noch etwas Brühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Wermut, etwas Limettenschale und -saft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Crostini zubereiten. Die Brotscheiben mit etwas Olivenöl bestreichen und auf das Backblech legen.

Crostini im heißen Backofen 8-10 Minuten knusprig rösten.

Restliche Champignons ohne zusätzliches Fett in einer beschichteten Pfanne braten, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen fast vollständig verdampft ist und sie gebräunt sind.

Champignons auf einen Teller geben.

Rest Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die übrigen Schalotten darin anbraten.

Currypulver und Zimt überstreuen und unterrühren. Pilze, Erdnüsse und Petersilie untermengen. Mit etwas Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen.

Pilzmasse auf den Brotscheiben verteilen.

Suppe in vorgewärmte Schalen verteilen. Mit Lauchgrün und etwas Limettenschale bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Christina Richon am 22. Januar 2018

Vegetarisch

Austernpilze mit Honig-Quitten und Cranberry-Couscous

Für 4 Personen

2 EL getrocknete Cranberrys	3 EL Haselnusskerne	2 kleine Quitten
1 Stange Zimt	2 EL Honig	Salz
2 Lauchzwiebeln	Rapsöl	150 g Instant-Couscous
375 ml Pfefferminztee	400 g Austernpilze	2 Eier
1 TL getrock. Thymian	1 Prise Muskatnuss	Pfeffer
7 EL Semmelbrösel	40 g Butter	4 TL Wildpreiselbeer-Kompott
Außerdem:	getrock. Cranberrys	Thymianblättchen

Cranberrys in einer Schale knapp mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Haselnusskerne in einer Pfanne trocken rösten. Auf ein Geschirrtuch geben und reiben, bis sich die braunen Häutchen lösen.

Haselnüsse grob hacken.

Quitten mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich reiben, sodass dabei der feine weiße Flaum abgerieben wird. Quitten halbieren und schälen.

Quittenhälften und Zimtstange in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken. Honig und eine Prise Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Quitten mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, etwas abkühlen lassen.

Mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse, sowie nach Belieben Blütenansatz und Stängel aus den Quittenhälften auslösen. Quittenhälften wieder in den heißen Sud legen, weitere ca. 15 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Lauchgrün für die Garnitur beiseite legen.

In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Die Lauchzwiebelringe darin 2 Minuten andünsten. Den Couscous dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Pfefferminztee ablöschen.

Cranberrys abtropfen lassen und untermischen. Alles zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Währenddessen Austernpilze abreiben und nach Bedarf putzen.

Die Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen.

Thymian, Muskatnuss, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer und Semmelbrösel in einem weiteren Teller vermengen. Pilze zunächst im Ei, dann in der Bröselmischung wenden.

In einer weiten beschichteten Pfanne ca. 5 EL Öl erhitzen. Die Pilze darin auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb braten. Mit etwas Salz würzen.

Quitten aus dem Sud heben und zugedeckt warm halten.

Zimtstange aus dem Sud entfernen. Sud offen sirupartig einkochen. Hälfte der Butter unterrühren und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertig gegarten Couscous mit einer Gabel auflockern und restliche Butter unterheben. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa $\frac{2}{3}$ der Haselnüsse unter den Couscous mischen. Couscous mit einem Garnierring auf Tellern verteilen. Mit übrigem Lauchzwiebelgrün bestreuen.

Preiselbeer-Kompott in die Quittenhälften füllen.

Quittenhälften und panierten Pilzen neben dem Couscous anrichten, Quittensirup angießen. Mit restlichen Haselnüssen und nach Belieben einigen Cranberrys und Thymianblättchen bestreuen und servieren.

Christina Richon am 11. November 2019

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

Bratnudeln mit Winter-Gemüse

Für 4 Personen

2 Eier	1 TL geröstetes Sesamöl	½ TL Kurkumapulver
1 TL Sesamsamen	Salz	Pfeffer
5 EL Erdnussöl	200 g Karotten	2 rote Zwiebeln
20 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe	200 g Lauch
4 Champignons	4 EL Sojasoße	2 TL Rohrzucker
2 EL Zitronensaft	600 g gegarte Mini-Nudeln	
nach Belieben:		
2 EL geröstete Erdnüsse	2 EL Kokosraspel	1 EL Sambal Oelek

Eier, 2 EL Wasser, Sesamöl, Kurkuma und Sesam in einer Schale verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Eiermix in der Pfanne stocken lassen, ohne zu wenden. Omelett herausnehmen und aufrollen, erkalten lassen.

Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Lauch putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, etwas Lauchgrün für die Deko beiseitelegen. Champignons abreiben und mit den Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Sparschäler dünne Streifen von den Karotten abziehen. Rest der Karotte und des Lauchgrüns in kleine Stücke schneiden. Hälfte des Ingwers fein hacken, Rest in feine Streifen schneiden.

Sojasoße, Zucker, Zitronensaft und gehackten Ingwer zu einer Marinade verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen.

Rest Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebeln und Champignons darin 2 Minuten anbraten.

Lauch und Karottenstreifen dazugeben, weitere 4 Minuten braten.

Gekochte, bissfeste Nudeln und Marinade unterrühren und alles noch ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eingerolltes Omelette in dünne Scheiben schneiden.

Nudeln auf Tellern anrichten. Mit Omeletteröllchen, Lauchstreifen, gehackten Karotten und Ingwerstreifen bestreuen.

Kokosraspel, Erdnüsse und Sambal Oelek in kleine asiatische Löffel geben und neben den Teller stellen. Somit kann sich jeder sein Gericht individuell abschmecken.

Christina Richon am 14. Januar 2019

Curry-Kartoffelplätzchen mit Salat, Joghurt-Dressing

Für 4 Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

500 g kleine, mehligk. Kartoffeln	150 g TK-Erbesen	100 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Korinthen
1 Lauchzwiebel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2 EL gehacktes Koriandergrün
10 g fein geriebener Ingwer	2 EL Kokosraspel	1 TL mildes Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	Salz, Chilipulver	3 EL Ghee

Für den Salat:

250 g Feldsalat	1 große Möhre	4 getrocknete Aprikosen
1 Schalotte	4 EL Sahnejoghurt	2 EL Rapsöl
2 EL Essig	1 TL Senf	1 TL fein geriebener Ingwer
Kräutersalz	Zucker	Pfeffer

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 20 Minuten zugedeckt kochen, bis sie gar sind.

Erbesen in der Gemüsebrühe ca. 6 Minuten zugedeckt garen.

Die Kartoffeln nach Belieben inklusive Schale durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, dabei die Schalen zwischendurch aus der Presse entfernen, damit sie nicht verstopft.

Knoblauch schälen, Chili putzen. Knoblauch, Chili und Korinthen fein hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Erbesen, Knoblauch, Chilischote, Korinthen, Lauchzwiebel und Koriandergrün zum Kartoffel-schnee geben. Zitronensaft, -schale, geriebener Ingwer, Kokosraspel, Curry und Kurkuma dazugeben. Durchkneten und mit Salz und nach Belieben Chilipulver abschmecken.

Mit einem Eisportionierer (oder großem Löffel) ca. 16 Kugeln aus der Kartoffelmasse abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Plätzchen formen.

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Plätzchen darin von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten anbraten, dabei die Temperatur etwas reduzieren. Die Plätzchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden, sobald sich eine kleine Kruste gebildet hat, ggf. warm halten.

Währenddessen Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Möhre schälen. Möhre und Aprikosen in feine Streifen schneiden, dann mit dem Feldsalat in eine Schüssel geben.

Schalotte schälen und fein schneiden.

Joghurt, Öl, Essig, Senf, Ingwer und Schalotte vermengen und würzig mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Salat und Dressing vorsichtig mischen.

Kartoffelplätzchen und Salat anrichten.

Christina Richon am 28. Januar 2019

Eier-Curry mit Erbsen und Reis

Für 4 Personen

8 getrocknete Aprikosen	2 große säuerliche Äpfel	1 Zwiebel
3 EL Butter	3 TL scharfes Currypulver	375 ml Gemüsebrühe
400 g TK-Erbsen	1 Bio-Zitrone	100 g Creme Fraîche
1 Prise Rohrzucker	Salz	Pfeffer
4 Eier	200 g Langkornreis	800 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	2 EL Blattpetersilie
einige Chilifäden		

Aprikosen in einer Schale mit heißem Wasser bedecken. Äpfel waschen, abtrocknen, Zwiebel schälen.

Einen Apfel und die Zwiebel mit der Reibe fein reiben.

Die Hälfte der Butter zerlassen und 2 TL Currypulver zugeben, kurz andünsten, geriebenen Apfel mit Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Deckel ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann offen kochen lassen, bis eine sämige Soße entstanden ist.

Erbsen dazugeben und zugedeckt ca. 8 Minuten garen, bis die Erbsen gar sind.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone abreiben und Saft auspressen. Die andere Zitronenhälfte in feine Spalten schneiden.

Creme Fraîche unter die Erbsen rühren. Mit Currypulver, wenig Zitronensaft, -schale, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier in reichlich kochendem Wasser 7-8 Minuten kochen. Eier dann abschrecken und pellen. Eier in die Soße legen und 10 Minuten ziehen lassen.

Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser mehrmals abspülen.

Gemüsebrühe mit dem Reis, Lorbeerblatt und Nelke in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt nach Packungsanweisung gar ziehen lassen.

Den zweiten Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Achtel schneiden. Rest Butter in der Pfanne heiß werden lassen und die Apfelscheiben mit den abgetropften Aprikosen darin anbraten. Mit restlichem Currypulver bestreuen.

Erbsencurry mit den Eiern, Reis, Apfelstücken, Aprikosen, Petersilie, Zitronenspalten und Chilifäden anrichten.

Christina Richon am 25. März 2019

Falafel-Rösti

Für 4 Personen

175 g getrock. Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	2 getrocknete Chilis
750 ml Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter	1 Bund Petersilie
1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Minze	450 g Kartoffeln, festk.
1 Zwiebel	1 Ei	2 TL Falafel-Gewürzmischung
¼ TL gemahlener Zimt	1 TL Zitronen-Abrieb	Salz
Pfeffer	8 EL Olivenöl	2 EL Sesam

Für den Salat:

1 Schalotte	1 kleiner Endiviensalat	1 große Möhre
4 EL Sahnejoghurt	2 EL Rapsöl	2 EL Essig
1 EL Zitronensaft	1 TL Zitronen-Abrieb	Salz, Pfeffer
1 Prise Rohrzucker	½ Granatapfel	Kräuter

Die Kichererbsen müssen ca. 12 Stunden einweichen und abkühlen!

Am Vortag Kichererbsen am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am Folgetag Kichererbsen abtropfen lassen und in einen Schnellkochtopf geben. Knoblauchzehen schälen. Chili putzen und halbieren, beides mit Gemüsebrühe, Lorbeerblättern in den Topf geben. Schnellkochtopf schließen, aufkochen und ca. 35 Minuten unter Druck garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, Druck ablassen. Kichererbsen in der Brühe abkühlen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Kichererbsen und Knoblauchzehen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in eine Schüssel geben. Mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides mit Kräutern, Ei, Gewürzmischung, Zimt und etwas Zitronenschale unter die zerdrückten Kichererbsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hälfte der Kichererbsenmasse in der Pfanne verteilen. Zu einem Rösti formen und 3 Minuten anbraten.

Einen großen, flachen Deckel auf die Pfanne legen und den Rösti darauf stürzen.

2 EL Öl in die Pfanne geben und den Rösti mit der ungebratenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Weiter ca. 3 Minuten anbraten.

Rösti dann auf einen Teller geben und im heißen Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Aus der übrigen Masse einen weiteren Rösti zubereiten. Auf einen neuen Teller geben und im Ofen nachgaren.

Sesam in einer kleinen Pfanne kurz rösten, auf einen Teller geben.

Für den Salat Schalotte abziehen und fein hobeln. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in feine Streifen oder Stifte hobeln bzw. schneiden.

Für das Dressing Joghurt, Öl, Essig, Zitronensaft und Zitronenschale vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Salat, Möhren, Schalotte und Granatapfelkerne mischen, die Salatsauce überträufeln.

Die Rösti in große Tortenstücke teilen. Jeweils ein Stück mit Salat belegen. Mit Sesam und einigen Kräuterblättchen bestreuen und anrichten.

Christina Richon am 07. Oktober 2019

Feiner Grießbrei mit Ingwer-Himbeer-Kompott

Für 8 Gläschen

1 l Vollmilch	200 g Sahne	Salz
1 Vanilleschote	100 g Hartweizengrieß	70 g heller Rohrzucker
300 g TK-Himbeeren	6 g frischer Ingwer	2 EL Rohrzucker

Milch und Sahne mit einer Prise Salz in einen Topf geben.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark ausstreichen. Vanilleschote und -mark zur Milch geben und bei kleiner Hitze sacht aufkochen.

Dann den Grieß und Zucker unter ständigem Rühren in die heiße Milch einrieseln lassen. Einmal kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze 5 – 10 Minuten offen, je nach gewünschter Konsistenz, ausquellen lassen.

Die Vanilleschote entfernen.

Grießbrei in 8 heiß ausgespülte Gläser verteilen. Abkühlen lassen.

In einem kleinen Topf 2 EL Wasser erhitzen.

Himbeeren dazugeben, zugedeckt erhitzen, bis die Himbeeren gerade warm sind.

Ingwer schälen und direkt mit einer feien Reibe über die Himbeeren reiben. Die Menge nach Gusto dosieren. Mit Zucker abschmecken. Himbeerkompott und Grießbrei anrichten.

Christina Richon am 29. April 2019

Gefüllte Champignons mit Couscous und Minze-Joghurt

Für 4 Personen

2 EL Rosinen	25 g getrock. Tomaten	12 Riesenchampignons
2 junge Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	½ TL getrockneter Oregano	½ TL getrocknete Minze
½ TL scharfes Paprikapulver	2 Lauchzwiebeln	½ Bund Blattpetersilie
125 g Feta	1 Ei	500 g Zucchini
1 Bio-Zitrone	2 Schalotten	130 g Instant-Couscous
200 ml Gemüsebrühe	2 TL Ras-el-hanout	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1,5 EL Sesamsamen	4 Stängel frische Minze	300 g Joghurt
2 EL Pistazienkerne	40 g Butter	Piment-d'Espelette

Kirschen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen und fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.

Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Aufs heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

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

Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.

Eingeweichte Tomaten und Kirschen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Kirschen unter den Couscous rühren.

Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe aufs Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.

Die Zucchini-scheiben zwischen die Pilze aufs Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem

Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.

Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.

Champignons mit Zucchini-scheiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 27. Mai 2019

Gefüllte Champignons, Pistazien-Couscous, Minze-Joghurt

Für 4 Personen

2 EL Rosinen	25 g getrocknete Tomaten	12 Riesenchampignons
2 junge Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	½ TL getrock. Oregano	½ TL getrock. Minze
½ TL scharfes Paprikapulver	2 Lauchzwiebeln	½ Bund Blattpetersilie
125 g Feta	1 Ei	500 g Zucchini
1 Bio-Zitrone	2 Schalotten	130 g Instant-Couscous
200 ml Gemüsebrühe	2 TL Ras-el-hanout	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1,5 EL Sesamsamen	4 Stängel frische Minze	300 g Joghurt
2 EL Pistazienkerne	40 g Butter	Piment-d'Espelette

Rosinen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen. Stiele fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.

Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf's heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

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

Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.

Eingeweichte Tomaten und Rosinen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Rosinen unter den Couscous rühren.

Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe auf's Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.

Die Zuchinscheiben zwischen die Pilze auf's Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem 1. Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.

Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.

Champignons mit Zuchinscheiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 19. August 2019

Herzhafte Waffeln mit winterlichem Salat

Für 4 Personen

Für die Waffeln:

300 g Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel	4 Eier
200 g Raclette-Käse	100 g saure Sahne	4 EL Mehl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
weiche Butter		

Für den Salat:

1 kleine Rote Bete	1 große Möhre	1 EL Zitronensaft
3 EL Weißweinessig	3 EL neutrales Pflanzenöl	Kräutersalz
Pfeffer	2 EL gemischte Kerne	100 g Feldsalat
1 Chicorée	1 Schalotte	100 g saure Sahne
1 TL Senf	1 TL Honig	1/2 TL Currypulver
1/2 TL frischer Ingwer		

Für die Waffeln die Kartoffeln schälen und mit der Rohkostreibe grob in eine Rührschüssel raspeln. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und unter die Kartoffelraspel heben. Die Eier nach und nach mit einem Kochlöffel unter die Kartoffel-Zwiebel-Mischung rühren.

Den Raclettekäse entrinden und grob raspeln.

Käse und saure Sahne mit Mehl unter die Kartoffelmasse rühren.

Diese mit Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss würzen. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat Rote Bete und Möhre schälen.

Die Bete mit einem Gurkenhobel fein hobeln. Dann mit Zitronensaft, je 1 EL Essig und Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Die Möhre mit einer Rohkostreibe in feine Streifen schneiden.

Die Kerne in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen.

Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen. Übrige Blätter ablösen und nach Belieben in Stücke schneiden.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Rest Essig und Öl mit saurer Sahne, Senf, Honig und Currypulver verrühren.

Schalottenwürfel unterrühren und das Dressing mit frisch geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Waffeleisen auf mittlerer Hitzestufe vorheizen.

Sobald die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig weicher Butter bepinseln. Ca. 3 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 4 Minuten goldgelb backen.

Den Feldsalat mit Chicorée und mariniertes Roter Bete, Möhre und Dressing vorsichtig vermengen. Auf Tellern anrichten und mit gerösteten Kernen bestreuen.

ebackene Waffel auf ein Kuchengitter legen, sodass die Waffel etwas auskühlen kann.

Weitere Waffeln backen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist.

Die noch warmen Waffeln sofort servieren.

Christina Richon am 10. Februar 2020

Linsen-Curry mit Früchten und Berberitzen-Reis

Für 4 Personen

Reis:

200 g Basmatireis	Salz	2,5 EL Butterschmalz
2 EL Berberitzen	Pfeffer	

Linsencurry:

200 g rote Linsen	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	1 EL Butterschmalz	1 TL schwarze Senfkörner
10 getrocknete Curryblätter	1 Msp. getrocknete Muskatblüte	1/2 Zimtstange
2 getr. scharfe Chilis	2 TL Kurkumapulver	3 TL Garam Masala
1/2 TL Asa Foetida	3 EL Kokosmilchpulver	2 EL ganze Mandeln

Früchte:

1 Mango	1 kleine Papaya (520 g)	1 Kiwi
1 Schalotte	1 rote Chilischote	1/2 Bund frischer Koriander
2 EL Limettensaft		

zusätzlich:

2 EL Kokoschips	1 Bio -Limette
-----------------	----------------

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis die Stärke herausgewaschen und das Wasser klar ist. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Salz dazu fügen und Reis genau 8 Minuten kochen. Dann abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Linsen in kaltem Wasser einweichen.

Den Backofen auf 200 Grad Unterhitze vorheizen.

Ghee auf 8 Mulden eines Muffinblechs verteilen und kurz in den Ofen stellen, bis das Fett flüssig ist.

Die Hälfte der Berberitzen unter den Reis mischen, mit Pfeffer würzen und auf die Mulden verteilen. Mit einem Löffel den Reis gut andrücken. Im Backofen auf der untersten Einschubebene 15 Minuten den Reis garen.

Inzwischen Linsen abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken bzw. den Ingwer in feine Streifen schneiden.

Ghee in einem Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch, 2/3 des Ingwers und schwarze Senfkörner, getrocknete Curryblätter, getrocknete Muskatblüte, Zimtstange und getrocknete Chilis darin anrösten.

Kurkuma, Garam Masala, Asa Foetida und Linsen dazugeben. Mit 500 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann von der Kochstelle nehmen und durchziehen lassen.

Mandeln in einer kleinen Pfanne trocken rösten und dann mittelgrob hacken.

Für die Früchte Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blätter für die Dekoration beiseite stellen, den Rest fein schneiden. Tipp: Die Früchte für den Tatar sollten reif aber nicht zu weich sein, sonst kann man sie schwer zu kleinen Würfeln schneiden.

Mango, Papaya, Kiwi und Schalotte schälen. Obst in kleine Würfel schneiden.

Chilischote entkernen und mit der Schalotte fein hacken.

Obst, Schalotte und Chili vermischen und mit Limettensaft, geschnittenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Dressirringe von ca. 6 cm Durchmesser auf Teller stellen und den Fruchtemix einfüllen und mit einem Löffel andrücken.

Kokosmilchpulver unter das Linsencurry rühren und mit Salz abschmecken. Gargrad der Linsen überprüfen, eventuell noch einmal aufkochen lassen.

Muffinform aus dem Ofen nehmen, Reistörtchen mit einem Messer vom Rand lösen und auf ein Backblech stürzen. Etwas ruhen lassen, dann vorsichtig die Muffinform abnehmen.

Mit einer Palette jeweils zwei Reistörtchen auf die Teller setzen. Linsencurry dazugeben. Reis mit restlichen Berberitzen und Linsencurry mit Ingwerstreifen und Mandeln bestreuen. Mit Korianderblättern und Kokoschips garnieren. Limette vierteln und ebenfalls mit anlegen.

Christina Richon am 26. Februar 2018

Mandel-Couscous im Brickteig

Für 4 Personen

3 Pfefferminztee-Beutel	2 EL Rosinen	120 ml Gemüsebrühe
2 getrock. Chilischoten	2 Lorbeerblätter	½ TL gemahl. Piment
½ TL gemahlene Muskatblüte	100 g Instant-Couscous	100 g Butter
1 Fleischtomate, groß	2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie
4 EL Mandelstifte	½ Bio-Orange	Salz
Pfeffer	6 Blätter Brickteig	½ Granatapfel
einige Pfefferminzblättchen	Honig	gemahlener Zimt

Für die Spinatknödel:

20 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Vollmilch	150 g Brezeln	250 g Blattspinat
Salz	Pfeffer	etwa Muskat
2 Eier	35 g Magerquark	2 EL Weizenmehl

Für das Zwiebelkompott:

200 g rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 EL Sherryessig
60 ml roter Portwein	1 TL Johannisbeergelee	100 ml trockener Rotwein
200 ml Geflügelfond	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 TL kalte Butter	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	Butter	1/8 l Weißwein
200 ml Geflügelfond	160 ml Sahne	40 g Crème fraîche
Salz	weißer Pfeffer	Muskat
1 Spritzer Zitronensaft	3 Stiele glatte Petersilie	

Für die Champignons:

20 Champignons	50 g Butter	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	30 ml heller Balsamico	20 g Zucker
1 Msp. Anis, gemösert	1 Lorbeerblatt	weißer Pfeffer
50 ml Wasser		

Die Rosinen müssen über Nacht eingeweicht werden! Am Vorabend die Teebeutel mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen, etwa 10 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen.

Rosinen heiß waschen, abtropfen lassen und dann über Nacht im Tee ziehen lassen.

Am Serviertag Brühe, Chilischoten, Lorbeerblätter, Piment und Muskatblüte in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Den Couscous in die Brühe einstreuen. Couscous zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen.

Tomate waschen, trocken reiben, putzen und in feine Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und inklusive Stielen fein hacken.

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rosinen abtropfen lassen. Mit Tomatenwürfeln, Schalotten, Petersilie, 2 EL Mandelstiften und Orangenschale unter den Couscous mischen. Den Couscous auflockern, dabei Orangensaft untermischen.

Den Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer und Chilischoten entfernen.

Eine Springform (Ø 26,28 cm) mit Backpapier auslegen. 3 Teigblätter dünn mit flüssiger Butter

bestreichen und die Form damit so auslegen, dass etwas Teig über den Rand hängt.

Die Couscousmischung in der Form verteilen.

Übrige Teigblätter ebenfalls dünn mit Butter bestreichen, auflegen.

Überstehende Teigränder zu Mitte überklappen und mit der restlichen Butter bestreichen.

Die Form in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Inzwischen die Kerne aus dem Granatapfel auslösen.

Minzblättchen abbrausen und trocken tupfen.

Die Brickteig-Torte aus dem Ofen nehmen. Granatapfelkerne, übrige Mandeln und Minzblättchen aufstreuen.

Mit etwas Honig beträufeln und mit einem Hauch gemahlenem Zimt bestäuben. Sofort servieren. Nach Belieben dazu Blattsalat und gegrilltes Fleisch, z. B. Hähnchen oder Lamm, servieren.

Jörg Sackmann

Januar 2020 Fl: Marmorierte Spinat-Brezelknödel, Zwiebel-Kompott, Champignons Rezept für 4 Personen

Für die Spinatknödel:

Für die Spinatknödel die Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in der Butter glasig andünsten. Milch angießen.

Die Brezeln fein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel- Milch überträufeln und kurz ziehen lassen.

Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Spinat, Salz, Pfeffer, Muskat und Eier in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren.

Die Spinatmischung, Quark und Mehl zu den Brezelstückchen geben und alles zu einem Teig vermengen. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für das Zwiebelkompott die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.

Olivener Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Zunächst mit Essig ablöschen.

Portwein zugießen. Offen einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist.

Johannisbeergelee einrühren. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen. Knoblauch abziehen halbieren. Den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben. Bei schwacher Hitze offen reduzieren, bis Fond und Wein nahezu eingekocht und die Zwiebeln gar sind.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Teig in 2 Portionen teilen. Jeweils als Rolle in eine saubere Stoffserviette oder ein Geschirrtuch einrollen und mit Küchengarn die Enden fest zubinden.

Die Knödelrollen ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren. Knödelrollen ca. 40 Minuten im siedenden Wasser garen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotte darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Geflügelfond, Sahne und Crème fraîche zugeben und um die Hilfe einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Für die Pilze die Champignons putzen. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Pilze darin andünsten. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Währenddessen Balsamico und Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Anis und Lorbeer zugeben. 30 g Butter und 50 ml Wasser einrühren und alles um die Hälfte einkochen. Champignons unter den Sud mischen,

15 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unter die Zwiebeln schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Die Blätter fein schneiden. Die Sauce kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab aufschäumen. Petersilie zugeben. Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen.

Brezelknödelrouladen aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Knödelscheiben auf der Sauce anrichten. Mit Zwiebelkompott und Champignons anrichten.

Christina Richon am 27. Januar 2020

Mini-Käse-Tartelettes mit Champignons

Für 12 Tartelettes:

Rapsöl	Mehl	150 g Champignons
3 Lauchzwiebeln	1 TL Currypulver	Salz
Pfeffer	150 g mittelalter Bergkäse	100 g Dinkelmehl (Type 630)
3 Eier (Größe M)	50 ml Vollmilch	1 TL geräuch. Paprikapulver
Muskatnuss	1 Schalotte	250 g gekochte Rote Bete
2 EL Essig	1 TL Rohrzucker	1 TL getrock Dillspitzen
4 EL saure Sahne		

Außerdem:

12 Mini-Tartelette-Förmchen

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Tartelette-Förmchen mit Rapsöl einpinseln und dünn mit Mehl bestäuben.

Champignons mit einem Küchenpapier abreiben, dunkle Ansätze an den Stielen abschneiden und die Pilzköpfe in feine Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Das fein geschnittene Grün von einer Lauchzwiebel beiseite legen.

Die Champignons in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten, dabei die austretende Flüssigkeit fast vollständig verdampfen lassen.

Dann 2 EL Öl und Lauchzwiebeln dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

Vom Käse 100 g fein reiben. Restlichen Käse mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln und beiseite legen.

Das Mehl und die Eier in einer Schüssel verrühren. Milch, geriebenen Käse, Paprikapulver und Champignon-Masse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

Die Förmchen auf ein Backblech stellen. Die Masse in die Förmchen verteilen.

Das Blech in den heißen Backofen schieben. Die Törtchen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen die Schalotte schälen. Schalotte und Rote Bete-Knollen fein in eine Schüssel hobeln. Dann 2 EL Rapsöl, Essig, Zucker und Dillspitzen untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Käsetartelettes aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Törtchen aus den Förmchen lösen und auf Tellern anrichten. Mit übrigen Lauchzwiebelringen und Käsespänen garnieren. Marinierte Rote Bete und jeweils 1 Klecks saure Sahne dazu reichen.

Christina Richon am 23. Dezember 2019

Paprika-Grünkern-Risotto mit Haselnuss-Pesto

Für 4 Personen

Für das Risotto:

300 g Grünkern	2 Zwiebeln	2 kleine, junge Knoblauchzehen
3 rote Paprikaschoten	2 EL Olivenöl	2 TL mildes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	750 ml heiße Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Liebstöckel	1 TL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

45 g Haselnüsse	20 g glatte Petersilie	1 kleine Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote	20 g grüne Bio-Rosinen	3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig	1 dünne Scheibe Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 EL Crème-fraîche	glatte Petersilie	einige Zitronenzesten
--------------------	-------------------	-----------------------

Grünkern in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und beides fein hacken.

Paprikaschoten waschen, entkernen und zwei Schoten in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Grünkern und beide Sorten Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe ablöschen.

Paprikawürfel, Lorbeer und Liebstöckel dazugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Umrühren und noch weitere 10 Minuten weitergaren lassen.

Inzwischen die übrige Paprikaschote grob hacken und in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. Paprikapüree zum Grünkern geben und alles in 5 – 10 Minuten offen zu einem cremigen 'Risotto' einkochen lassen.

Währenddessen für das Pesto die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. 1 EL Haselnüsse grob hacken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

Knoblauch schälen, Chilischote waschen und nach Belieben entkernen. Beides fein hacken.

Ganze Haselnüsse mit Petersilie, Knoblauch, Chili, Rosinen, Olivenöl, Balsamico und Zitronenscheibe in einen Zerkleinerer mit Schneidemesser geben und fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Risotto mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter und Liebstöckel entfernen.

Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je mit einem Klecks Crème fraîche und Pesto garnieren. Mit einigen Blättern Petersilie, gehackten Haselnüssen und Zitronenzesten bestreuen und servieren.

Christina Richon am 09. Juli 2018

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-Frikadellen mit Wacholder-Rahm, Birnen und Nudeln

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

500 g braune Champignons	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Stängel Blattpetersilie	10 Blätter Salbei	2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 Ei	2 TL scharfer Senf	6 EL Instant-Couscous
Salz	Pfeffer	1 Prise Koriander, gemahlen
1 Prise Muskat	1 EL Butter	2 frische Lorbeerblätter

Für die Birnen:

1 EL Zucker	2 große reife Birnen	2 EL Zitronensaft
-------------	----------------------	-------------------

Für die Sauce:

1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	2 EL Preiselbeerkompott
---------------	---------------------------	-------------------------

150 g Sahne

außerdem:

1 Schalotte	10 Wacholderbeeren
1 TL Butter	100 ml Gemüsebrühe
2 EL Cognac	
400 g Eier-Bandnudeln	

Champignons mit einem Küchenpapier abreiben und in sehr kleine Würfel schneiden. Champignonwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett andünsten, bis das Wasser aus den Pilzen verdunstet ist (ca. 8 Minuten). Die Masse in ein feines Sieb geben und mit einem Kochlöffel die restliche Flüssigkeit herausdrücken, den Pilzsud dabei auffangen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie, Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Vom Salbei 4 Blätter beiseite legen. Die anderen Kräuter fein hacken.

Die Pilzmasse in eine Schüssel geben. Schalotten, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Kräuter, Curry- und Paprikapulver, Ei, Senf und Couscous dazugeben und gut vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Muskat abschmecken und kurz ruhen lassen.

Die Birnen schälen, halbieren und mit einem kleinen Kugelausstecher das Kerngehäuse rund ausstechen.

Birnen in einen weiten Topf legen, mit Zitronensaft und Wasser bedecken. Zucker und Zimtstange dazugeben. Aufkochen lassen. Deckel auflegen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld bis zum Servieren durchziehen lassen.

Für die Sauce Schalotte schälen und fein hacken. Wacholderbeeren im Mörser zerkleinern.

Schalotte mit Wacholderbeeren in Olivenöl und Butter in einer Pfanne kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Den aufgefangenen Pilzsud dazugeben und die Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

Restliches Olivenöl und Butter in der Pfanne heiß werden lassen. Lorbeer- und Rest Salbeiblätter ins Bratfett geben. Mit einem Eisportionierer 8 Kugeln von der Pilzmasse abstechen. Mit den Händen Frikadellen formen und im heißen Fett pro Seite ca. 4 Minuten anbraten, dabei die Frikadellen vorsichtig mit einer Palette wenden.

Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, dann die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Bratlinge auf eine Platte legen, Kräuter und restliches Bratfett darüber geben und im Ofen bei 80 Grad warm halten.

Zum Servieren die Sauce in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab kurz schaumig mixen. Birnenhälften mit Preiselbeeren füllen und auf die Teller legen. Die Frikadellen, Nudeln und Wacholdersauce anrichten.

Christina Richon am 01. Oktober 2018

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

Polenta-Parmesan-Knödel mit herbstlichem Salat

Für 4 Personen

Polenta-Parmesan-Knödel:

360 ml Gemüsebrühe	100 g feiner Polentagrieß	40 g Butter
1 Ei	50 g Parmesankäse	Muskatnuss
Pfeffer	2 EL Olivenöl	12 Salbeiblätter
2 frische Lorbeerblätter	1 Knoblauchzehe	

Für den Salat:

2 EL Pinienkerne	100 g Feldsalat	1 gelber Chicorée
1 roter Chicorée	1 Schalotte	4 getrocknete Öl-Tomaten
2 EL Rapsöl	2 EL mildes Olivenöl	2 EL Rotweinessig
2 TL gereifter Balsamico-Essig	1 TL scharfer Senf	Salz
Zucker	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Polentagrieß einstreuen. Hälfte der Butter dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten unter ständigem Rühren ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Das Ei und 30 g fein geriebenen Parmesankäse verquirlen, unter die Polentamasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ruhen lassen.

In einer weiten beschichteten Pfanne das Olivenöl und restliche Butter erhitzen.

Mit einem in kaltes Wasser getauchten Eisportionierer aus der Masse 10–12 Kugeln abstechen. Mit angefeuchteten Händen rund formen.

Polenta-Knödel im heißen Bratfett anbraten. Salbei- und Lorbeerblätter zugeben. Knoblauch schälen, vierteln und ebenfalls zugeben. Bei mittlerer Hitze rundherum 10–15 Minuten braten, bis die Polenta-Knödel eine feine Kruste bekommen. Zwischendurch vorsichtig wenden.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Feldsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Vom Chicorée die äußeren Blätter ablösen, restliche Blätter in mundgerechte Streifen schneiden. Chicorée abspülen, trocken schleudern.

Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten in schmale Streifen schneiden.

Öl, Essig, Senf, Schalotte, Tomatenstreifen mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schale verquirlen.

Kurz vor dem Servieren übrigen Parmesankäse über die Polenta-Knödel streuen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld ruhen lassen.

Salat und Dressing in einer Schüssel mischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen abziehen. Pinienkerne und Zitronenschalenstreifen über den Salat streuen. Polenta-Knödel und Salbeiblättern anrichten. Den Salat dazu servieren.

Christina Richon am 23. November 2018

Ratatouille mit Reis-Talern

Für 4 Personen

Für die Taler:

150 g Langkornreis	300 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	3 Eier	125 ml Milch
3 EL Mehl	1 TL Ras-el-Hanout	1 TL Kurkumapulver
1,5 TL getrocknete Minze	1 EL Korinthen	2 Lauchzwiebeln
150 g schnittfester Käse	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	Olivenöl	

Für das Ratatouille:

150 g rote Paprika	150 g gelbe Paprika	350 g Auberginen
350 g Zucchini	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Prise Chilipulver	300 ml Gemüsebrühe
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

zusätzlich:

150 g Sahnejoghurt	2 EL grob gehackte Pistazien	frische Minze, Koriander
--------------------	------------------------------	--------------------------

Reis mit der Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Gewürznelken in einen Topf geben und nach Packungsanweisung garen. Dann etwas abkühlen lassen.

Eier mit Milch und Mehl in einer Schüssel verrühren. Ras-el-Hanout, Kurkuma, getrocknete Minze und Korinthen unterrühren.

Lauchzwiebel waschen, putzen und klein schneiden. Käse grob reiben.

Lauchzwiebeln, 2/3 vom geriebenen Käse, Korinthen und gekochtem Reis unter die Eiermilch rühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Ca. 15 Minuten ruhen lassen, dabei einige Male umrühren.

Paprikaschoten, Auberginen und Zucchini waschen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden. Von Aubergine und Zucchini jeweils die Enden abschneiden und das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Paprikapulver, Kreuzkümmel und s Chilipulver dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für die Reis-Taler etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Eisportionierer Reisteighäufchen hineinsetzen und beidseitig jeweils ca. 2 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit restlichem Käse bestreuen. Im Ofen warm halten.

Die Taler mit Ratatouille, einem Klecks Joghurt und Pistazien servieren. Nach Belieben mit Minze- und Korianderblättchen garnieren. Tipp: Die Reis-Käsetaler können auch mit einem Rest gekochten Reis (ca. 300 g) zubereitet werden.

Christina Richon am 12. August 2019

Risoni-Nudel-Salat mit Gemüse, gegrillte Feta-Aprikosen

Für 4 Personen

200 g Risoni	100 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
250 g Kirschtomaten	200 g Salatgurke	100 g roter Spitzpaprika
10 Stiele Blattpetersilie	3 Stiele Minze	1 Bio-Zitrone
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1/2 TL Sumach	1 Prise Rohrzucker
8 Aprikosen	125 g Ziegenfeta	1 Zweig Thymian
2 TL Honig	1 Prise Zimtpulver	2 EL Pinienkerne
1 Prise Piment-d'Espelette		

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abschütten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauchzehe und die Zwiebeln fein schneiden.

Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen, Paprika klein schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und klein schneiden. Tomaten vierteln.

Petersilie und Minze abrausen, trocken schütteln. Blattpetersilie mit den Stielen fein schneiden. Von der Minze die Blättchen abzupfen und diese ebenfalls klein schneiden.

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

Gekochte Nudeln in eine große Salatschüssel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gurke, Paprika und Kräuter untermengen. Etwas Zitronensaft und -schale, Kreuzkümmel und die Hälfte vom Olivenöl dazugeben. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Backofengrill auf 250 Grad vorheizen.

Die Aprikosen waschen und halbieren, dabei entsteinen.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln. Die Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen.

Den Feta würfeln und auf den Aprikosen verteilen. Mit restlichem Olivenöl und Honig beträufeln. Mit Zimtpulver, Thymianblättchen und Pinienkernen bestreuen.

Unter dem Ofengrill die Aprikosen ca. 3-5 Minuten garen, bitte den Gargrad überwachen, da es sehr schnell geht.

Den Nudelsalat auf Teller verteilen, gegrillte Aprikosen daraufsetzen und mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 24. Juni 2019

Rote-Bete-Forellen-Tatar mit Kartoffel-Karotten-Rösti

Für 4 Personen

500 g gegarte Rote Bete	1 Lauchzwiebel	4 EL Apfelessig
5 EL Rapsöl	1 TL scharfer Senf	Kräutersalz
Pfeffer	1 Prise Zucker	3 EL abgez. Mandelkerne
350 g festk. Kartoffeln	350 g Möhren	1 säuerlicher Apfel
50 g Mehl	30 g Hartweizengrieß	3 Eier
$\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
5 EL Rapsöl	125 g geräuch. Forellenfilets	200 g Schmand
3 EL Schnittlauchröllchen		

Rote Bete eventuell abtropfen lassen, dann in sehr kleine Würfel schneiden.

Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen. Grüne Teile der Zwiebel in feine Ringe schneiden. Übrige Zwiebel fein würfeln.

Essig mit Öl, Senf, Kräutersalz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Rote Bete und Lauchzwiebel untermengen und ziehen lassen.

Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelgrob hacken.

Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln.

Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und ebenfalls raspeln.

Kartoffeln, Möhren und Apfel in einer Schüssel mischen. Mandeln, Mehl, Grieß, Eier, Muskatnuss, Koriander und Kreuzkümmel gründlich untermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Backofen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen.

Z. B. mit einem Eisportionierer jeweils eine Portion von der Röstmasse abnehmen und in die Pfanne setzen. Masse mit einem Löffel etwas andrücken. Auf beiden Seiten knusprig backen. Mit dem restlichen Röstiteig genauso verfahren. Rösti bis zum Servieren im Backofen warmhalten.

Rote-Bete-Tatar nochmals abschmecken. Forellenfilets in kleine Stücke zupfen.

Jeweils einen Portionerring (Durchmesser ca. 6 cm) auf einen Teller setzen. Ca. 2 EL Rote-Bete-Tatar einfüllen. Etwas Forellenfilet auf dem Tatar verteilen. 1 EL Schmand und einige Schnittlauchröllchen darauf geben. Mit Rote-Bete-Tatar abschließen. Portionerring vorsichtig abnehmen. Übrige Zutaten auf 3 weitere Teller schichten.

Rote-Bete-Tatar, Rösti, restlichen Schmand und Schnittlauchröllchen anrichten. Tipp: Wer dieses Gericht vegetarisch servieren möchte, schichtet das Tatar ohne Räucherforelle ein.

Christina Richon am 08. April 2019

Safran-Reis mit Trauben und Ei aus dem Ofen

Für 4 Personen

Für den Safranreis:

2 EL Korinthen	450 ml Gemüsebrühe	250 g Langkornreis
50 g Parmesan	2 Schalotten	1 Bio-Zitrone (Saft, Abrieb)
450 ml heiße Gemüsebrühe	3 EL Olivenöl	1 Mps. Safranfäden
Salz	Pfeffer	Rohrzucker

Für die Ofen-Trauben:

300 g blaue, grüne Weintrauben	2 EL Olivenöl	2 TL Mohnsamen
2 EL Pistazienkerne	1 TL Fenchelsamen	25 g Butter
Pfeffer		

Für die ofengegarten Eier:

4 Eier	Salz	Pfeffer
--------	------	---------

Für den Möhrensalat:

350 g große Möhren	1 Schalotte	10 g frischer Ingwer
3 Stängel frische Minze	3 EL Rapsöl	2 EL Essig
1 TL Worcestersoße	2 TL flüssiger Honig	Salz
Pfeffer	einige Chiliflocken	

außerdem:

4 kleine Gar-Förmchen

Die Korinthen mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Parmesan fein reiben. Schalotten abziehen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Reis mit Parmesan, Zitronensaft, -schale, heißer Gemüsebrühe und etwas Olivenöl mischen und in eine ofenfeste Garform (z. B. aus Glas; etwa 1,2 l Inhalt) oder einen Topf geben. Schalotten überstreuen und die Form mit einem passenden Deckel schließen. Reis im heißen Backofen ca. 35 Minuten garen.

Inzwischen Trauben abzupfen, abbrausen und abtropfen lassen. In eine Auflaufform geben.

Olivenöl, Mohnsamen, Pistazienkerne, Fenchelsamen und Butter in Flöckchen auf den Trauben verteilen. Mit Pfeffer würzen. Die Trauben nach etwa 20 Minuten Garzeit mit zum Reis in den Ofen schieben.

Für die Eier jeweils 1 EL Wasser in die kleinen Gar-Förmchen geben. Die Eier aufschlagen und in die Formen geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises mit in den Ofen geben und garen. Dabei soll das Eiweiß gegart werden, das Eigelb kann aber noch etwas flüssig bleiben. Wer die Eier durchgegart möchte, lässt sie etwas länger im ausgeschalteten Ofen stehen.

Für den Salat Möhren putzen und schälen. Mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen.

Schalotte abziehen und fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minze, bis auf einige Blättchen, fein hacken.

Möhrenstreifen mit Schalotte, Ingwer, Öl, Essig, Worcestersoße, Honig und fein gehackte Minzblättchen mischen. Abgetropfte Korinthen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Safranfäden und 1 Prise Salz fein mörsern. Den Reis aus dem Ofen nehmen, umrühren. 1 EL Olivenöl und gemörserten Safran unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Ei-Förmchen aus dem Ofen nehmen, Eier vorsichtig mit einem Messer aus den Formen lösen. Zitronen-Safranreis, Ofen-Trauben und Möhrensalat auf Tellern anrichten. Das ofenpochierte Ei dazugeben und mit übrigen Minzblättchen garniert servieren.

Christina Richon am 25. November 2019

Tomaten-Tarte-Tatin

Für 6 Personen

Für den Belag:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Rohrzucker	Salz	600 g kleine Tomaten
2 TL Balsamico	1 TL Worcestersoße	1 grüne Chilischote
Pfeffer	4 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Stängel Estragon	3 Stängel Basilikum	

Für den Teig:

240 g Dinkelmehl (Type 630)	1 TL Weinsteinbackpulver	1 Prise Salz
1 Prise Rohrzucker	65 g Olivenöl	85 ml heißes Wasser

Für den Salat:

250 g Blattsalate	1 Bund gemischte Kräuter	4 getrock. Öl-Tomaten
1/2 Bio-Zitrone	4 EL Rapsöl	2 EL Weißweinessig
1 TL Senf	1 Prise Salz	1 Prise Rohrzucker
Pfeffer		

zusätzlich:

2 EL Pinienkerne	80 g Ziegenfrischkäse-Taler	3 Stängel Minze
3 Stängel Basilikum		

Eine auslaufsichere Tarteform (Ø 2830 cm) bereitstellen.

Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zucker darüber streuen und weiterbraten, bis die Zwiebeln karamellisiert sind.

Salzen und die Zwiebelmasse auf dem Boden der Tarteform gleichmäßig verteilen.

Tomaten, waschen, abtrocknen, halbieren. Bei größeren Tomaten den grünen Strunk entfernen.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin kurz scharf anbraten. Balsamico, Worcestersoße dazugeben.

Chilischote nach Belieben entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili unter die Tomaten heben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vorsichtig umrühren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit für den Teig Mehl, gesiebtetes Backpulver, Salz und Zucker in eine fest verschließbare Schüssel geben und gründlich mischen. Olivenöl und heißes Wasser verquirlen, zugeben. Die Schüssel mit passendem Deckel fest verschließen und alles kräftig schütteln. Deckel abnehmen und die entstandene Mischung mit den Fingern kurz zu einem Teig vermengen.

Thymian, Rosmarin, Estragon und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Die geschmorten Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Kräuter unterrühren. Die Tomatenmasse soll nicht zu flüssig sein, eventuell noch etwas einkochen lassen. Die gegarten Tomaten gleichmäßig über die Zwiebeln geben.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und z. B. mit Hilfe einer großen Palette, Kuchenretter oder der Teigrolle über die Tomaten legen. Den Teig innen am Rand nach unten umklappen und gut an den Formrand festdrücken.

Die Tarte auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Der Teig soll goldbraun und knusprig sein.

Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, Schnittlauch und getrocknete Tomaten klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft

auspressen. Öl, Essig und Senf vermischen, mit Salz, einer Prise Zucker, Pfeffer, wenig Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Salat in einer Schüssel mit Kräutern, getrockneten Tomaten und dem Salatdressing vorsichtig mischen.

Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz in der Form ruhen lassen, dann vorsichtig vom Formrand lösen und auf eine große Platte stürzen.

Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne trocken rösten.

Die Ziegenkäsetaler zerkrümeln und zusammen mit den Pinienkernen über die Tarte streuen. Mit einigen Pfefferminz- und Basilikumblättchen belegen und sofort servieren. Dazu den Blattsalat reichen.

Christina Richon am 27. Juli 2020

Vegetarische Lasagne mit fruchtigem Kopfsalat

Für 4 Personen

30 g getrocknete Tomaten	10 g getrocknete Steinpilze	200 g Kirschtomaten
300 g Mini-Zucchini	1 grüne Chilischote	2 milde rote Chilischote
200 g Champignons	3 EL Olivenöl	1 TL Worcestersauce
1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{4}$ TL Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver
1 TL Bio-Zitronenschale	Kräutersalz	Pfeffer
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Stängel Basilikum
50 g Parmesan	250 g Ricotta	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Muskatnuss
300 ml Gemüsebrühe	9 Lasagne-Nudelblätter	125 g Mozzarella

Für den Salat:

1 Kopfsalat	100 g Brombeeren	4 EL Rapsöl
2 EL Himbeeressig	1 TL Senf	2 EL Kräuterblättchen
1 EL Schnittlauchröllchen	Kräutersalz	Rohrzucker
Pfeffer		

Getrocknete Tomaten fein hacken und mit getrockneten Pilzen in einer kleinen Schale mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen.

Kirschtomaten, Zucchini und Chilischoten waschen und putzen. Champignons putzen. Tomaten, Zucchini und Pilze sehr fein würfeln. Chilis fein hacken.

Alles mit 2 EL Olivenöl, Worcestersauce, Tomatenmark, Curry, Paprika und Zitronenschale vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Schalotten und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. Basilikumblättchen fein schneiden. Parmesan reiben.

Schalotten mit Knoblauch, Basilikum, Parmesan, Ricotta, Muskat und der heißen Gemüsebrühe verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eingeweichte Pilze gut ausspülen und fein hacken. Mit den abgetropften Tomaten unter das Gemüse mengen. Eventuell nochmals nachwürzen.

In eine Lasagne- oder Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) 1 EL Olivenöl und 2 EL Ricottasoße geben und verteilen. 3 Lasagneblätter darauf verteilen. Die Hälfte des Gemüses einschichten.

Weitere 3 Teigblätter auflegen und die übrige Gemüsefüllung darauf verteilen. Mit den letzten 3 Teigblättern abschließen. Die gesamte übrige Ricottasoße darüber gießen.

Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarellascheiben auf der Lasagne verteilen.

Lasagne im heißen Ofen ca. 35-40 Minuten garen und goldbraun überbacken.

Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Die Beeren kurz abbrausen und abtropfen lassen. Beeren je nach Größe halbieren.

Die Zutaten für die Salatsoße mischen und mit Kräutersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in einer Schüssel mit Beeren und Salatsoße vorsichtig mischen. Die Lasagne und Salat anrichten.

Christina Richon am 23. September 2019

Zucchini-Küchlein mit Tomaten-Mandel-Salsa auf Rucola

Für 4 Personen

Für die Küchlein:

3 mittelgroße Zucchini	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer
2 Zweige Minze	4 Zweige Basilikum	50 g Parmesan
3 Eier	250 g ital. Frischkäse	4 EL Hartweizengrieß
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	Muskatnuss	3 EL Mandelblättchen

Für die Salsa:

50 g geschälte Mandelkerne	50 g Rauke	4 getrock. Öl-Tomatenhälften
2 eingelegte Sardellen	250 g Kirschtomaten	1 Bio-Zitrone (Saft, Schale)
1 TL flüssiger Honig	1 Lauchzwiebel	4 Stiele Schnittlauch
glatte Petersilie	Basilikum	2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig	Tabasco	Paprikaflocken

außerdem nach Belieben:

Kräuterblättchen	Kräuterblüten
------------------	---------------

Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer großen Pfanne portionsweise 3 EL Olivenöl erhitzen. Zucchinischeiben und Knoblauch mit insgesamt ½ TL Currypulver darin nach und nach kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

Kräuter fein hacken und in eine Schüssel geben. Parmesan fein hobeln. 2/3 des Parmesans, Eier, Ricotta und Grieß zu den Kräutern geben. Alles gut vermengen. Dann etwa 2/3 der Zucchinischeiben unterheben. Mit Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Mulden einer Muffinform (mit 12 Mulden) mit Olivenöl auspinseln.

Die Zucchini-Ei-Masse gleichmäßig in die Mulden einfüllen. Mandelblättchen aufstreuen.

In den heißen Backofen schieben und 20-25 Minuten goldgelb backen.

Währenddessen die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben, abkühlen lassen und dann grob hacken.

Die Rauke verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Getrocknete Tomaten und Sardellen abtropfen lassen und klein schneiden.

Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. In eine Schüssel geben.

Gehackte Tomaten, Sardellen, Zitronensaft, wenig Zitronenschale und Honig unter die Kirschtomaten mengen.

Schnittlauch, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Lauchzwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit Kräutern unter die Tomaten mengen.

Olivenöl und Balsamico untermischen und mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco abschmecken.

Inzwischen etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Die restlichen Zucchini-Scheiben darin kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rauke auf 4 Teller verteilen. Tomaten-Salsa darüber träufeln. Mit Mandeln, etwas Zitronenschale und Pul Biber bestreuen.

Die Zucchini-Küchlein vorsichtig aus den Mulden lösen. Auf die Teller setzen und mit Zucchinischeiben und der Rauke anrichten. Mit einigen Kräuterblättchen, restlichem Parmesan und nach Belieben mit Kräuterblüten bestreuen.

Christina Richon am 22. Juni 2020

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 untermischen 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, Zitronenstücke 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. Tomatenstücke, 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

Verschiedenes

Brottarte mit Lauch

Für 4 Personen

Für den Teigboden:

150 g altes Baguette-Brot 80 ml Wasser 3 EL Olivenöl
¼ TL Currypulver 2 EL Hartweizengrieß

Für die Füllung:

500 g Lauch 50 g durchwachsener Speck 50 g junger Bergkäse
3 EL Olivenöl 3 EL trockener Weißwein 2 Eier (Größe M)
200 g Sahne Salz Pfeffer
2 Prisen Muskatnuss

Für den Salat:

200 g Feldsalat 1 Chicorée 1 fein gehackte Schalotte
1 TL Senf 2 EL Rotweinessig 3 EL Rapsöl
Kräutersalz 1 Prise Zucker

Eine Tarteform von 28 cm Ø mit Backpapier auslegen.

Das Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel portionsweise im Hochleistungsmixer fein zerkrümeln. Alle Brotkrümel wieder in den Mixer geben und Wasser, Öl und Currypulver untermixen.

Brotmasse gleichmäßig in die Tarteform drücken. Mit Grieß bestreuen.

Für die Füllung den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Speck klein würfeln und den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 200 ° C Umluft vorheizen.

Den Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten. 2 EL Öl dazugeben und den Lauch darin ca. 5 Minuten mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Die Eier mit der Sahne verquirlen und unter den gedünsteten Lauch rühren. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskat abschmecken.

Die Lauchmasse auf dem Teigboden verteilen. Den Käse darüberstreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Tarte ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Dann die Tarte direkt auf den Backofenboden stellen, Backofen ausschalten und ein gefaltetes Geschirrtuch zwischen die Tür klemmen. 5 – 10 Minuten nachgaren lassen.

Den Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée in schmale Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein schneiden. Schalottenwürfel mit Senf, Essig, Öl, Kräutersalz und Zucker zu einer Salatsoße verrühren und mit dem Salat vermengen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Noch warm mit dem Salat servieren.

Christina Richon am 11. März 2019

Vorspeisen

Brokkoli-Senfcreme-Suppe mit Crostini

Für 4 Personen

Für die Suppe:

2 EL Pinienkerne	1 EL schwarze Senfsamen	500 g Brokkoli
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	750 ml Gemüsebrühe
1 EL scharfer Senf	1 TL Currypulver	200 g Crème-fraîche
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Crostini:

200 g ital. Landbrot	125 g Sardinen in Öl	2 hart gekochte Eier
1 EL eingelegte Kapern	1/2 Bund Blattpetersilie	3 Zweige Thymian
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	getrock. Paprikaflocken

Für die Suppe Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann auf deinem Teller abkühlen lassen. Die Senfsamen in die Pfanne geben und rösten, bis sie anfangen aufzuplatzen. Dann abkühlen lassen.

Brokkoli waschen, putzen und holzige Strunkenden entfernen.

Brokkoliröschen abschneiden, Strunk schälen und in Stücke schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Dann die Zitrone mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem Messer die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden, dabei den Saft auffangen. Fruchtfilets beiseite legen.

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.

Brühe in einem Topf aufkochen, Brokkoli, Knoblauch, Senf, Currypulver und Zitronensaft dazugeben. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Brot für die Crostini in Scheiben schneiden, auf ein Backofengitter legen und einige Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

Von den Ölsardinen evtl. Gräten entfernen, dann Sardinen klein schneiden. Die Eier schälen und fein hacken, Kapern ebenfalls fein hacken.

Petersilie, Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln.

Petersilienblätter und Thymianblättchen abzupfen, einen Teil für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Von der übrigen Zitrone den Saft auspressen.

Sardinen, Eier, Kapern, Petersilie, Thymian, Schnittlauch mit Olivenöl vermengen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Brote halbieren. Sardinencreme aufstreichen. Mit einigen Kräuterblättchen garnieren und mit Paprikaflocken bestreuen.

Sobald der Brokkoli weich gegart ist, die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren.

Von der Crème fraîche 4 Teelöffel für die Garnitur abnehmen, restliche Crème fraîche mit Honig und Zitronenschale mischen und unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die Suppe nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Jeweils einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe setzen, mit Pinienkernen und Senfsamen bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Christina Richon am 02. März 2020

Wurst-Schinken

Flammkuchen mit Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Für den Flammkuchenteig:

250 g Mehl
125 ml Wasser

1 Prise Salz	1 EL Öl
--------------	---------

Für den Radieschensalat:

4 getrock. Apfelscheiben	2 Eier	100 g Emmentaler
½ Bund Schnittlauch	2 Stiele Petersilie	2 Stiele Dill
1 TL Senf	3 EL Apfelessig	4 EL Sonnenblumenöl
Kräutersalz	Pfeffer	Rohrzucker
2 Bund Radieschen mit Grün		

Für den Belag:

3 Frühlingszwiebeln	200 g Crème-fraîche	1 EL rosa Pfefferbeeren
100 g luftgetrock. Speck	Kräutersalz	Pfeffer

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.

Öl und Wasser verquirlen, zugießen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig in 3 Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen getrocknete Apfelscheiben in warmem Wasser einweichen.

Eier 8 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken und pellen. Eier in Scheiben schneiden.

Emmentaler in kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch, Petersilie und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Vinaigrette Senf, Essig und Öl verrühren. Kräuter unterrühren.

Apfelscheiben abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Unter die Vinaigrette rühren.

Etwa 30 Minuten vor dem Zubereiten der Flammkuchen Backofen und sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) auf 275 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Radieschen inklusive der zarten Blätter waschen, abtropfen lassen.

Radieschen putzen und in dünne Scheiben hobeln. Radieschenblätter verlesen und zugedeckt beiseite stellen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Jeweils eine Teigkugel auf wenig Mehl möglichst dünn ausrollen.

Crème fraîche auf den ausgerollten Fladen streichen.

Frühlingszwiebeln und rosa Pfefferbeeren aufstreuen. Mit den Speckscheiben belegen und mit wenig Kräutersalz und schwarzem Pfeffer würzen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein schieben.

Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen und sofort servieren. Mit den übrigen Fladen genau so verfahren.

Vorbereitete Radieschenscheiben, -blätter, Käse und Eier vorsichtig unter die Vinaigrette mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Rohrzucker abschmecken.

Radieschensalat und herzhaft Flammkuchen anrichten.

Christina Richon am 30. März 2020

Flammkuchen

Für 3 Personen

Teig:

250 g Mehl 125 ml Wasser 1 Prise Salz
1 EL Öl

Belag:

2 Zwiebeln 100 g Schinkenspeck 1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Blattpetersilie 200 g Crème-fraiche Salz, Pfeffer

Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl rasch zu einem glatten Teig kneten. Diesen abgedeckt 10 Minuten stehen lassen.

Dann aus dem Teig 3 Kugeln formen, diese nochmals abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen mit Backstein auf 280 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorheizen.

Für den Belag Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schinkenspeck fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Teig nach und nach auf der bemehlten Arbeitsfläche in 3 dünne Teigkreise ausrollen. Dann einen Teigfladen auf den bemehlten Holzschieber ziehen. Schnell arbeiten, liegt der Teigfladen zu lange auf dem Schieber, rutscht er nicht mehr auf den Backstein.

Etwas Crème fraîche auf den ausgerollten Fladen streichen. Mit Zwiebeln und Schinkenspeck belegen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Den Fladen mit Schwung auf den heißen Backstein schieben und ca. 6 – 8 Minuten knusprig backen. In der Zwischenzeit den 2. und 3. Teigfladen belegen. Nach und nach backen.

Gebackenen Flammkuchen mit dem Schieber aus dem Ofen holen, mit Kräutern bestreuen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

Christina Richon am 14. Oktober 2016

Spinat-Salat, Radieschen, Schnittlauch-Haselnuss-Krokant

Für 4 Personen

2 EL Haselnusskerne	1 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe	1 EL heller Rohrzucker	3 EL Schnittlauchröllchen
1 Bund Radieschen mit Grün	400 g Babyspinat	1 rote Zwiebel
100 g geräuch. Bauchspeck	1 Bio-Zitrone	weiche Butter
Kurkumapulver	4 Eier (Größe M)	1 Fladenbrot
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Haselnussöl	2 – 3 EL Weißweinessig
1 TL scharfer Senf	2 EL Crème-fraîche	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	essbare Blüten

Haselnüsse grob hacken. In einer beschichteten Pfanne zunächst die Nüsse rösten, bis sie zu duften anfangen, dann die Sonnenblumen- und Kürbiskerne dazugeben und alles kurz weiterrösten. Knoblauch schälen. Rohrzucker über die Nüsse und Kerne streuen und leicht karamellisieren lassen. Knoblauch direkt in die Pfanne pressen, untermengen und kurz weiterrösten. Achtung, der Krokant darf nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter!

Pfanne von der Kochstelle nehmen. 2 EL Schnittlauchröllchen unter den Krokant-Mix rühren. In der Pfanne auskühlen lassen.

Zartes Grün von den Radieschen abzupfen. Spinat und Radieschengrün verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen. Radieschen und Zwiebeln auf einem feinen Küchenhobel fein hobeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und mit einem Zestenreiser einige feine Streifen von der Schale ziehen. Eine Zitronenhälfte auspressen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 4 ofenfeste Tassen oder Förmchen (125 ml Inhalt) mit Butter auspinseln. Mit restlichem Schnittlauch und etwas Kurkuma ausstreuen.

Eier aufschlagen und in die Tassen gleiten lassen. Speckwürfel auf eine ofenfeste Platte legen. Eier und Fladenbrot im heißen Backofen 7 – 10 Minuten (je nach Wunsch des Gargrads) und den Speck 10 Minuten garen.

Inzwischen in einer Salatschüssel beide Öle, Essig, Senf und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und wenig Zitronensaft abschmecken.

Abgetropfte Spinatblätter und Radieschengrün, Radieschenscheiben, Zwiebelringe und Speckwürfel untermengen.

Fladenbrot kurz abkühlen lassen und in Rauten schneiden. Salat auf Tellern anrichten.

Mit einem Messer die Eier vom Tassenrand lösen, auf den Salat gleiten lassen. 12. Mit Schnittlauchkrokant, Zitronenzesten und nach Belieben Blüten bestreuen. Das Fladenbrot dazu servieren. Tipp: Vegetarier lassen einfach die Speckwürfel weg.

Christina Richon am 28. Mai 2018

Index

- Apfel, 2
- Aubergine, 32, 60
- Auflauf, 13

- Birne, 57
- Bohnen, 32
- Bratklops, 20, 22
- Brokkoli, 14, 74
- Brot, 72, 74

- Chicoree, 49, 56, 59, 72
- Couscous, 20, 24, 40, 47, 48, 52, 57
- Crème, 3
- Curry, 24, 43, 44, 49, 50, 54, 57, 67, 68

- Eier, 40, 42, 44, 49, 52, 54, 56, 57, 60, 62, 63, 68
- Eisberg, 11
- Erbsen, 6, 43–45, 56, 59

- Falafel, 45
- Filet, 17, 24, 30
- Flammkuchen, 3, 76, 77
- Fleisch, 35
- Frischkäse, 65, 68

- Gans, 13
- Gulasch, 25
- Gurke, 16, 22, 61

- Hähnchen, 12, 16
- Hähnchen-Brust, 11, 14
- Hähnchen-Schenkel, 10
- Huhn, 13, 15

- Käse, 47–49, 54, 58–60, 63, 67
- Kürbis, 78
- Kartoffel, 43, 45, 49, 62, 69
- Kartoffeln, 34, 35
- Knödel, 58, 59
- Kohlrabi, 12, 36
- Kokos, 36, 37
- Kuchen, 2, 3, 68

- Lachs-Filet, 7

- Lamm, 22
- Lasagne, 67
- Lauch, 40, 54, 69, 72
- Linsen, 50

- Möhren, 6, 13, 20, 25, 28, 34, 35, 42, 43, 45, 49, 62, 63
- Mandeln, 3
- mit-Alkohol, 72
- Mozzarella, 67
- Muffins, 2

- Nüsse, 72
- Nudeln, 12, 14, 25, 41, 42, 57, 61

- Paprika, 22, 32
- Pfannkuchen, 2
- Pilze, 15, 28, 37, 40, 42, 47, 48, 52, 54, 57, 58, 67
- Polenta, 59
- Pute, 15

- Quark, 52

- Rösti, 45, 62
- Radieschen, 20, 76, 78
- Ragout, 58
- Ratatouille, 60
- Reis, 10, 15, 44, 50, 55, 60, 63
- Rettich, 30
- Rhabarber, 3
- Riesen-Garnelen, 28
- Rinder-Hack, 20
- Roastbeef, 30
- Rote-Bete, 13, 49, 54, 62
- Rucola, 68
- Rumpsteak, 32

- Salat, 76, 78
- Schinken, 77
- Schoten, 52, 55
- Sellerie, 13, 34
- sonstige, 46
- Speck, 76–78

Spinat, 34, 52, 78
Suppe, 74

Tarte, 72
Tatar, 62
Thunfisch, 6

Waffel, 49

Zucchini, 41, 47, 48, 60, 67–69