

**Kochrezepte
aus Fernsehsendungen**

Flora Hohmann

2012-2014

21 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Borlotti-Bohnen	2
Semmel-Knödel	2
Dessert	3
Apfel-Crumble	4
Frischkäse-Tarte mit Himbeer-Soße	4
Heidelbeer-Mandel-Tarte	5
Karamelliesierter Grießkuchen, Blutorange-Kompott	6
Topfen-Auflauf mit Trauben-Riesling-Ragout	7
Fisch	9
Gedämpfter Saibling im Pergament mit Sommer-Gemüse	10
Orecchiette mit Saibling, Gelbe Bete, Koriander, Zitrone	11
Warmes Crostino mit jungem Spinat und pochiertem Ei	11
Zander mit Borlotti-Bohnen	12
Geflügel	13
Backhendl mit Kürbiskern-Kräuter-Kruste und Spargel	14
Hähnchen-Brust im Mangold-Mantel mit Pilz-Risotto	15
Salat	17
Spargel-Fenchel-Salat mit Egerlingen und Rinder-Tatar	18
Suppen	19
Zucchini-Rahm-Suppe mit Basilikum-Klößchen	20

Vegetarisch	21
Gratinierte Kartoffeln mit Pilzen und Wildkräuter-Salat	22
Kartoffel-Bergkäse-Flan mit Feld-Salat	23
Milchreis-Pudding mit Aprikosen-Minz-Kompott	24
Vorspeisen	25
Lachs-Timbale mit Joghurt-Anis-Soße und Feld-Salat	26
Wild	27
Reh-Ragout mit Quitten und Semmel-Knödeln	28
Wurst-Schinken	29
Sauerkraut-Kuchen mit Speck	30
Index	31

Beilagen

Borlotti-Bohnen

Für 2 Personen

100 g große, weiße, getrocknete Bohnen	1 weiße Zwiebel	1 Möhre
100 g Knollensellerie	4 getrocknete Aprikosen	100 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe	40 g frischer Ingwer	5 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe	Salz	1/4 rote Chilischote
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill	

Die Bohnen nach Packungsanleitung einweichen (am besten über Nacht). Bohnen in einem hohen Topf in reichlich Wasser ca. 1,5 Stunden weich kochen. Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Die Möhre und Sellerie ebenfalls schälen. Möhre in dünne Scheiben schneiden. Sellerie in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Aprikosen in feine Streifen schneiden und im Weißwein marinieren. Ingwer schälen und auf einer Reibe fein reiben. Knoblauch schälen. In einer hohen Pfanne oder einem Wok 2 EL Olivenöl erhitzen. Zuerst die Zwiebel, dann Sellerie, Möhre, Ingwer und den ganzen Knoblauch anschmoren und dabei leicht anrösten lassen. Weißwein und Aprikosen untermischen. Bohnen abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Gemüsebrühe ebenfalls zugeben. Mit Salz würzen und etwa um ein Drittel einköcheln lassen. Chilischote entkernen und fein schneiden. Petersilie und Dill abspülen und trockenschütteln. Blättchen bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen. Blättchen und Fähnchen grob hacken. Kräuter zu den Bohnen geben. Bohnengemüse abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Zum Schluss jeweils etwas von dem übrigen Olivenöl über das Gemüse geben.

Flora Hohmann 08. Februar 2013

Semmel-Knödel

Für 6 Personen

10 Brötchen	200 ml Milch	1 Zwiebel
40 g Butter	1 Bund Petersilie	4 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat		

Die Brötchen klein schneiden und in warmer Milch einweichen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Petersilie fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Petersilie untermischen und lauwarm abkühlen. Dann zum Brot geben und verkneten. Eier unterkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit feuchten Händen ca. tischtennisballgroße Knödel formen. In siedendem Salzwasser etwa 25 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Flora Hohmann am 08. Oktober 2013

Dessert

Apfel-Crumble

Für 4 Personen

6 säuerliche Äpfel	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	160 g Vollrohrzucker
1 Pck. Vanillezucker	1 Bio-Orange, fein gerieben	140 g Butter
100 g gemahlene Haselnüsse	80 g Weizenvollkornmehl	1 EL Puderzucker
150 g Crème-fraîche	1 Vanilleschote	

Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln und anschließend in 2 cm große Würfel schneiden. Zitronensaft darüber träufeln. Vollrohrzucker und Vanillezucker zufügen und mit den Apfelwürfeln mischen. Orange abspülen und trockenreiben. Die Schale dünn abreiben und unter die Apfelmischung geben. Eine runde flache Auflaufform oder 4 kleinen Porzellanformen mit der 2 EL Butter ausreiben. Die Äpfel in der/den Form (en) verteilen und 2 EL Butter in Flocken darüber verteilen. Für die Streusel Haselnüsse, Mehl und den Zucker in einer Schüssel vermischen. Die Butter in Flocken darüber geben und alles kurz verkneten, am besten mit den Knethacken des Handrührgerätes. Den entstandenen Teig in den Händen zerbröseln und über den Äpfeln gleichmäßig verteilen. Den Crumble im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen und dabei die Äpfel karamellisieren lassen. In der Zwischenzeit die Orange dick schälen, so dass die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets ausschneiden. Die Filets in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Crème-fraîche in eine Schüssel geben, mit dem Puderzucker mischen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark heraus schaben. Vanillemark und Orangenstücke zur Crème-fraîche geben. Alles gut vermischen. Den Crumble aus dem Ofen nehmen und warm mit je 1 EL Crème-fraîche servieren. Dazu passt auch Vanilleeis oder Nusseis.

Flora Hohmann 08. Februar 2013

Frischkäse-Tarte mit Himbeer-Soße

Für ca. 12 Stücke:

150 g Mehl	120 g feiner Zucker	1 Eigelb
1 Prise Salz	100 g kalte Butter	300 g Doppelrahmfrischkäse
1 Pk. Vanillezucker	2 EL Zitronensaft	250 ml Schlagsahne
1 EL. Sahnefestiger	300 g Himbeeren (TK)	1 EL Vanillesaucenpulver

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Mehl, 40 g Zucker, Eigelb, 1 Prise Salz, 2 EL kaltes Wasser und Butterstücke mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 30 cm groß ausrollen. In eine gefettete Springform (24 cm) legen, den Boden mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15-17 Minuten goldbraun backen. In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen. Den Frischkäse, 60 g Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen. $\frac{1}{3}$ der Sahne unter die Frischkäsecreme rühren, die restliche Sahne vorsichtig unterheben. Crème auf den vorgebackenen Boden streichen. 30 Minuten kalt stellen. 150 g Himbeeren und 20 g Zucker fein pürieren, Vanillesaucenpulver mit einem Schneebesen gut unterrühren. Die übrigen Beeren untermischen. Alles auf der Crème verteilen.

Flora Hohmann am 29. Mai 2013

Heidelbeer-Mandel-Tarte

Für ca. 12 Stücke:

300 g Blätterteig 600 g Heidelbeeren 120 g geschälte Mandeln
120 g weiche Butter 150 g Puderzucker 3 Eier

Blätterteig gegebenenfalls auftauen lassen. In der Zwischenzeit Heidelbeeren abspülen und trockentupfen. Die Mandeln in einem Mixer fein mahlen. Butter und 130 g Puderzucker zufügen und alles kurz zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Eier ebenfalls unterrühren. Aufgetauten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (ca. 32 cm Durchmesser) ausrollen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig in eine mit Backpapier ausgelegte Tarteform (32 cm Durchmesser) legen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, Backpapier darauflegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Den Teig im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten backen. Herausnehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Den Boden nochmals mit einer Gabel einstechen. Den Boden weitere 5 Minuten backen, bis der Rand leicht gebräunt ist. Die Backofen-Temperatur auf 190 Grad zurückstellen. Die vorbereitete Mandelcreme auf den Blätterteigboden gießen und darauf die Heidelbeeren verteilen. Die Tarte weitere 35 bis 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis die Mandelcreme gut aufgegangen und gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und nach dem Abkühlen mit übrigem Puderzucker bestreuen. Schmeckt auch lauwarm sehr gut.

Flora Hohmann am 26. Juli 2013

Karamellierter Grießkuchen, Blutorange-Kompott

Für 6 Personen

Für den Kuchen:

1 Bio-Zitrone	1 Vanilleschote	60 g Puderzucker
80 g Butter	3 Eier	50 g Mehl (Type 405)
1 TL Backpulver	100 g Weichweizengrieß	2 EL Rum
100 ml Milch	Butter, Grieß	60 ml Orangensaft
60 ml Orangenlikör	60 g brauner Zucker	

Für das Kompott:

6 Blutorange	500 ml Orangensaft	6 Kardamomkapseln
3 EL Akazienhonig		

Für den Kuchen:

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zitrone mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Zitronenschale abreiben. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Zitronenschale mit Vanillemark, 50 g Puderzucker und Butter cremig aufschlagen. Nach und nach die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver sieben und zusammen mit dem Grieß unter die aufgeschlagene Masse rieseln lassen und unterrühren. Zuletzt Rum und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Eine Kuchenform mit 28 cm Durchmesser dünn mit Butter ausstreichen und etwas Grieß ausstreuen. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Für das Kompott:

In der Zwischenzeit für das Kompott die Blutorange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann über einer Schüssel die Fruchtfleisch heraus schneiden und so den dabei entstehenden Saft auffangen. Diesen Saft mit dem Orangensaft und dem Kardamom in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann den Topf zur Seite stellen, Honig unterrühren und, durch ein Sieb passieren. Die Blutorange fruchtfleisch zugeben und abkühlen lassen. Orangensaft mit Orangenlikör mischen. Nach dem Backen die Kuchenoberfläche mit einer feinen Nadel einstechen und die Saft-Likör-Mischung mit einem Pinsel darüber verteilen. Kurz vor dem Servieren den Kuchen dünn mit braunem Zucker bestreuen. Mit einem Küchenbunsenbrenner den Zucker karamellisieren, mit restlichem Puderzucker bestäuben. Den Kuchen in Stücke schneiden und mit dem Kompott servieren.

Flora Hohmann am 21. März 2014

Topfen-Auflauf mit Trauben-Riesling-Ragout

Für 6 Personen

4 Eier	2 Vanilleschoten	1/2 Bio-Zitrone
500 g Topfen	70 ml Brandy	100 g Zucker
1 EL Butter	10 Löffelbiskuit	1 Prise Zimt
300 g weiße Trauben, kernlos	100 g Puderzucker	300 ml Riesling
1 EL Speisestärke		

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark heraus kratzen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. In einer Rührschüssel Topfen, Eigelbe, Vanillemark, Zitronenabrieb, Brandy und 50 g Zucker mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Eine ofenfeste Auflaufform mit Butter ausfetten. Löffelbiskuit mit einer Prise Zimt in ein sauberes Küchentuch geben und zerstoßen, die Brösel dann in der Auflaufform verteilen. Die Topfenmasse gleichmäßig auf den Bröseln verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Eiweiß ca. 4 Minuten steif schlagen, dabei den übrigen Zucker nach und nach einrieseln lassen. Die Masse sollte fest und glänzend sein. Nach 20 Minuten die Eischnee-Masse auf dem Topfen-Auflauf verteilen. Dann nochmals weitere 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Trauben waschen, trockentupfen und die Trauben halbieren. In einem kleinen Topf den Puderzucker karamellisieren lassen. Riesling unterrühren. Trauben ebenfalls zugeben und ca. 1 Minuten dünsten. Stärke mit 2 EL Wasser verrühren. Stärke unter die Trauben mischen und kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen. Topfenaufbau herausnehmen und kurz ruhen lassen. Topfenaufbau mit Traubenragout anrichten.

Flora Hohmann am 08. Oktober 2013

Fisch

Gedämpfter Saibling im Pergament mit Sommer-Gemüse

Für 2 Personen

Für den Saibling:

1/2 Karotte	1 Staud Sellerie	1 Lauchzwiebel
1/2 Petersilienwurzel	2 Saibling-Filets à 150 g	Pfeffer, Meersalz
2 frische Lorbeerblätter	2 EL Butter	1 Eiweiß

Für das Sommergemüse:

200 g junger Spinat	5 Stangen grüner Spargel	8 Perlzwiebeln
150 g frische Erbsen in Schote	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Minze	2 EL Olivenöl	

Für den Saibling:

Karotte, Staudensellerie, Lauchzwiebel und Petersilienwurzel waschen und putzen bzw. schälen. Das Gemüse längs in feine Scheiben schneiden (so dünn wie möglich). Dann wieder quer in feine Streifen schneiden (so dünn wie ein Streichholz). Fisch abspülen und trockentupfen. Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Aus Backpapier einen Kreis ausschneiden (Durchmesser ca. 24 cm). Das Gemüse und den Fisch mittig auf das Papier legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter und Butter auf den Fisch legen. Das Backpapier an den Rändern mit Eiweiß bestreichen und zuklappen. Die Tasche an den Rändern umfalten. Den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten dämpfen, bis die Tasche vom Dampf aufgebläht wird.

Für das Sommergemüse:

In der Zwischenzeit das Gemüse zubereiten. Dafür den Spinat waschen und abtropfen lassen. Grünen Spargel abspülen, das evtl. holzige untere Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden. Perlzwiebeln schälen, die Erbsen aus der Schale palen. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen fein schneiden. In einem Topf oder tiefen Teflon-Pfanne das Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Spargel und Erbsen dazu geben, zum Schluss den Spinat hinzufügen und alles ca. 5-6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter dazugeben und ein paar Tropfen Olivenöl. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Tasche aufstechen. Den Fisch mit dem Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten

Flora Hohmann am 30. Juli 2013

Orecchiette mit Saibling, Gelbe Bete, Koriander, Zitrone

Für 2 Personen

1 Gelbe Bete (100 g)	1 weiße Zwiebel	1/2 Chili
1 Zitrone	150 g Saiblingsfilet	200 g Orecchiette
1 Bund frischer Koriander	1 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
100 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	

Die Gelbe Bete in einem Topf mit 2 Liter Wasser 30 Minuten kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und längs in 1cm dünne Spalten schneiden. Die Chili mit einem kleinen Messer der Länge nach halbieren, die Kerne mit Hilfe des Messers herausschaben und in feine Streifen schneiden. Die Gelbe Bete schälen und so wie die Zwiebel in 1cm dicke Spalten schneiden. Die Zitrone filetieren dazu die Schale mit einem Messer entfernen und zwischen den Häuten der Zitrone die Filets herausschneiden. Den Saibling in 0,5 cm feine Würfel schneiden. Die Orecchiette in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Eine große Pfanne aufstellen Öl hinein geben und erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten. Dann die Gelbe Bete mit anschwitzen und alles mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Die gekochte Pasta dazu geben und den in kleine Würfel geschnittenen Saibling. Alles gut durch mischen. Die frische Chili, den Koriander und die Zitronenfilets untermischen. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Flora Hohmann 08. Januar 2013

Warmes Crostino mit jungem Spinat und pochiertem Ei

Für 4 Personen

1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	200 g geräucherter Saibling
100 g Crème double	Pfeffer	Saft, Schale 1/4 Zitrone
1 EL Anislikör	700 g frischer Spinat	1 rote Zwiebel
4 Eier	Salz, Essig	1 EL Butter
4 Scheiben Weißbrot	1 Bund Radieschen	

Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Den Saibling in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit Knoblauch, Crème double, Pfeffer, Zitronensaft und Anislikör zu einer feinen Crème pürieren. Nach Geschmack noch etwas Zitronenschale untermischen. Petersilie unterheben. Spinat gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem hohen Topf schmelzen, den Spinat darin ca. 5 Minuten dünsten. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und den Sud in einer Schüssel auffangen. Für die pochierten Eier etwa 1 l Wasser mit ca. 20 ml Essig zum Kochen bringen. Die Eier aufgeschlagen, mit Hilfe einer kleinen Suppenkelle in die kochende Flüssigkeit gleiten lassen und 5 Minuten pochieren (Wasser sollte nur simmern). 2 EL Salz in heißem Wasser auflösen, pochierte Eier darin kurz abspülen (neutralisiert den Essiggeschmack). In der Zwischenzeit in einer flachen Pfanne die Butter schmelzen. Brotscheiben (ca.15 cm x 10 cm) darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zum Anrichten jeweils eine Brotscheibe auf einen Teller legen. Großzügig mit der Saiblingscreme bestreichen. Spinat darauf verteilen und das pochierte Ei darauflegen. Radieschen putzen, waschen und trockenreiben. Auf dem Teller anrichten. Mit etwas Salz würzen und servieren.

Flora Hohmann am 19. April 2013

Zander mit Borlotti-Bohnen

Für 2 Personen

100 g große, weiße, getrocknete Bohnen	1 weiße Zwiebel	1 Möhre
100 g Knollensellerie	4 getrocknete Aprikosen	100 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe	40 g frischer Ingwer	5 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe	Salz	1/4 rote Chilischote
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill	300 g Zanderfilet

Die Bohnen nach Packungsanleitung einweichen (am besten über Nacht). Bohnen in einem hohen Topf in reichlich Wasser ca. 1,5 Stunden weich kochen. Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Die Möhre und Sellerie ebenfalls schälen. Möhre in dünne Scheiben schneiden. Sellerie in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Aprikosen in feine Streifen schneiden und im Weißwein marinieren. Ingwer schälen und auf einer Reibe fein reiben. Knoblauch schälen. In einer hohen Pfanne oder einem Wok 2 EL Olivenöl erhitzen. Zuerst die Zwiebel, dann Sellerie, Möhre, Ingwer und den ganzen Knoblauch anschmoren und dabei leicht anrösten lassen. Weißwein und Aprikosen untermischen. Bohnen abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Gemüsebrühe ebenfalls zugeben. Mit Salz würzen und etwa um ein Drittel einköcheln lassen. Den Fisch in 2 Portionen schneiden und von beiden Seiten salzen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den auf der Hautseite in die Pfanne geben und so lange braten bis das Fleisch oben nur noch leicht glasig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Fisch wenden. Ohne zusätzliche Hitze ca. 2 Minuten fertig ziehen lassen. Chilischote entkernen und fein schneiden. Petersilie und Dill abspülen und trockenschütteln. Blättchen bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen. Blättchen und Fähnchen grob hacken. Kräuter zu den Bohnen geben. Bohnengemüse abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Den Zander darauf legen. Fisch oben drauf legen. Zum Schluss jeweils etwas von dem übrigen Olivenöl über das Gemüse geben.

Flora Hohmann 08. Februar 2013

Geflügel

Backhendl mit Kürbiskern-Kräuter-Kruste und Spargel

Für 2 Personen

Für das Hendl:

2 Hähnchenbrustfilets	1/2 Bund Petersilie	3 Zweige Dill
3 Zweige Kerbel	1 Zweig Estragon	30 g Kürbiskerne
300 g Paniermehl	100 g Mehl	2 Eier
Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz	500 g weißen Spargel
3 EL Milch	1 EL Zucker	

Für den Kartoffelstampf:

400 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer	2 EL Butter
3 EL Crème-double	1 Prise Muskat	100 g Butter
1 Zitrone		

Für das Hendl:

Die Filets einmal quer halbieren so dass man dünnere Hälften hat. Die Kräuter für die Panade waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kürbiskerne fein hacken. Kräuter und Kürbiskerne mit dem Paniermehl mischen. Auf flachen Tellern einmal das Kräuter- Paniermehl, einmal das Mehl und einmal das verquirlte Ei vorbereiten. Die Hähnchenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, erst im Mehl wenden, dann im Ei und zum Schluss in der Panade. Vorsichtig die Panade abschütteln. Nicht festdrücken. In einer tieferen Pfanne Butterschmalz schmelzen lassen. Hähnchenschnitzel darin ca. 5 Minuten ausbacken. Spargel schälen und in einem flachen Topf Wasser mit der Milch, dem Zucker und einer Prise Salz zum kochen bringen. Die geschälten Spargel bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ca. 15 Minuten, bis sie sich leicht über einer Gabel biegen.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und ca. 30 Minuten in Salzwasser ganz weich kochen. Die Kartoffeln abgießen und Butter, Crème-double, Muskat und Pfeffer dazu geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen bis sie goldgelb ist. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Abrieb und Saft zur Butter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Das Backhendl, den Spargel und die Kartoffeln auf dem Teller anrichten. Alles mit der Zitronenbutter beträufeln.

Flora Hohmann am 29. Mai 2013

Hähnchen-Brust im Mangold-Mantel mit Pilz-Risotto

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste (á ca 120 g)	1 frisches Schweinenetz	100 g Mangoldblätter
100 g Kalbsbrät (vom Metzger)	170 g Sahne	1 EL gehackte Petersilie
1 TL gehacktes Basilikum	1 TL gehackter Kerbel	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 Schalotten	150 g gemischte Pilze
100 g Risottoreis (Arborio)	250 ml Geflügelbrühe	100 ml trockener Weißwein
1 EL Butter	50 g frischer Parmesan	

Die Hähnchenbrüste abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schweinenetz wässern. Mangoldblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Das Kalbsbrät mit Sahne und den Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste gleichmäßig, etwa 5 mm dick bestreichen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Schweinenetz abtropfen lassen und etwas trockentupfen. Das Netz auf der Arbeitsfläche ausbreiten und halbieren. Die Hälften jeweils mit den Mangoldblättern belegen. Die Hähnchenbrüste jeweils darauf legen und einwickeln. 1 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenrollen darin von allen Seiten kurz anbraten. Die Rollen mit der Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10 Minuten braten. Die Temperatur auf 150 Grad zurückschalten und weitere ca. 5 Minuten braten. Anschließend die Rollen bei 70 Grad warm stellen. Für das Risotto Schalotten schälen und fein würfeln. Pilze putzen und klein schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl andünsten. Den Reis zugeben und ebenfalls glasig andünsten. Die Pilze zugeben und anbraten. Mit Brühe ablöschen und mit Weißwein auffüllen. Das Risotto unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel ca. 15 Minuten garen. Parmesan unterrühren. (Falls das Risotto zu dick sein sollte noch etwas Brühe oder Wein zugießen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenrollen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Flora Hohmann am 15. November 2013

Salat

Spargel-Fenchel-Salat mit Egerlingen und Rinder-Tatar

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	1 Fenchelknolle	6 Egerlinge
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel	1 Bund glatte Petersilie	3 EL Estragonessig
Pfeffer	4 EL natives Olivenöl	20 g Kapern in Salzlake
1/2 kleine rote Chilischote	350 g Rinderfilet	2 extrafrisches Eigelb
1 TL Zitronensaft		

Für den Salat, Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fenchel waschen, halbieren, den harten Strunk heraus schneiden. Fenchel ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Spargel und Fenchel in eine Schüssel geben, leicht salzen, zuckern und gut vermischen. (dadurch werden Spargel und Fenchel weicher). Spargel und Fenchel ca. 20 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch, Kerbel und Petersilie abspülen und trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kerbel- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen grob hacken. Essig, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl verrühren. Über die Fenchel-Spargelmischung geben und gut mischen. Pilze unterheben. Für das Tatar die Kapern gut abtropfen lassen und evtl. mit kaltem Wasser abspülen. Kapern fein hacken. Chilischote längs einschneiden, entkernen fein schneiden. Das Fleisch durch einen Fleischwolf geben oder mit einem Messer sehr fein schneiden. Tatar in eine Schüssel geben. Kapern, Chili, Eigelbe sowie Salz und Pfeffer dazu geben. Alles mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Zitronensaft kurz durchmischen. Tatar auf flachen Tellern dekorativ (mit einem Metallring oder Nocken) anrichten. Salat ebenfalls darauf anrichten. Dazu passen Brotchips oder frisches Baguette.

Flora Hohmann am 19. April 2013

Suppen

Zucchini-Rahm-Suppe mit Basilikum-Klößchen

Für 4 Personen

80 g Schichtkäse	2 Eigelb	20 g Semmelbrösel
20 g Mehl	1/2 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	100 g Lauch	50 g Staudensellerie
250 g Zucchini	2 EL Olivenöl	150 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	1 Limette

Für die Klößchen:

Schichtkäse und Eigelbe gründlich verrühren, dann die Semmelbrösel und das Mehl unterheben. Basilikum abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Klößchenmasse mischen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse, mit einem Kaffeelöffel, kleine Klößchen ausstechen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Suppe:

Zwiebel, Lauch und Sellerie putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die grüne Zucchinischale 0,5 cm stark abschneiden und fein würfeln. Das Fruchtfleisch der Zucchini würfeln und mit dem Wurzelgemüse in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Den Ansatz mit Weißwein ablöschen, etwas später mit Brühe und Sahne auffüllen und weich kochen. Die Suppe pürieren und durch ein grobes Sieb passieren. Die Zucchinischalenwürfel untermischen. Limette abreiben und den Saft auspressen. Zuletzt die Suppe mit Limettensaft, Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten und die Klößchen als Einlage dazu geben.

Flora Hohmann am 30. Juli 2013

Vegetarisch

Gratinierte Kartoffeln mit Pilzen und Wildkräuter-Salat

Für 2 Personen

600 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer	200 g Romadur
100 g Wildkräutersalat-Mischung	3 EL Estragonessig	8 EL Sonnenblumenöl
1 TL brauner Zucker	1 Msp. Zitronen-Abrieb	100 g Kräutersaitlinge

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich kochen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Den Backofen auf ca. 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die gekochten Kartoffeln aufbrechen oder halbieren. Mit der offenen Seite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und auf den Kartoffeln verteilen. Alles pfeffern. Die Kartoffeln mit dem Käse ca. 10 Minuten goldgelb überbacken. In der Zwischenzeit die Wildkräuter waschen und trockenschütteln. Aus Estragonessig, 6 EL Sonnenblumenöl, Zucker, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer eine Salatsauce zubereiten. Die Kräutersaitlinge in feine Scheiben schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aus dem Ofen holen. Wildkräuter mit der Salatsauce mischen. Kartoffeln mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Salat dazu servieren.

Flora Hohmann am 26. Juli 2013

Kartoffel-Bergkäse-Flan mit Feld-Salat

Für 4 Personen

Für den Flan:

250 g Kartoffeln	3 EL Butter	250 ml Gemüsefond
2 TL Mehl	80 ml Milch	4 Eier
3 EL geriebener Bergkäse	1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer
1 Zweig frischer Majoran		

Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 EL Kürbiskerne	1/2 Apfel
1 kleine Schalotte	4 EL Apfelbalsamico	1/2 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	6 EL Natives Rapsöl
1 EL Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In 2 EL Butter und etwas Gemüsefond weich dämpfen (nicht bräunen). Durch eine Kartoffelpresse drücken. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und unter Rühren die Milch dazugeben und kurz aufkochen zu einer Bechamel. Eier, Bechamel und Bergkäse in die Kartoffelmasse rühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Majoran waschen, trocken schütteln, fein schneiden und unterheben. Die Masse in gebutterte Förmchen gießen. Im vorgeheizten Backofen im warmen Wasserbad bei 160 Grad Umluft stocken lassen. Wenn eine Nadel in die Mitte gestochen wird, und keine flüssige Masse mehr daran klebt, ist der Flan fertig. Das dauert je nach Größe der Förmchen zwischen 30 und 50 Minuten. Den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Apfel mit Schale in 0,5 cm kleine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette die Schalotte schälen und fein würfeln. Apfelbalsamico, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel vermischen, die fein geschnittene Schalotte dazu geben und alles verrühren. Zum Schluss unter Rühren das Öl einfließen lassen. In der Butter die Apfelstücke mit den Kürbiskernen kurz in einer Pfanne farblos anschwanken. Die Vinaigrette mit dem Feldsalat mischen. Den Salat und die Apfel-Kürbiskern-Mischung auf 4 Teller verteilen. Den Flan aus dem Förmchen nehmen und zu dem Salat auf den Teller setzen.

Flora Hohmann 08. Januar 2013

Milchreis-Pudding mit Aprikosen-Minz-Kompott

Für 4 Personen

3 Blatt Gelatine	1 Vanilleschote	200 ml Milch
100 g Milchreis	2-3 EL Zucker	200 g Sahne
10 Aprikosen	100 ml Orangensaft	20 ml brauner Rum
1-2 Stiele frische Minze	Puderzucker	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote der Länge nach teilen und das Mark herausstreichen. Das Vanillemark, und auch die ausgekratzte Schote mit der Milch, und dem Reis in einem Topf zum Kochen bringen. Dann den Herd etwas zurückschalten und den Reis ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. 1 EL Zucker unter den Reis mischen, solange weiter köcheln lassen bis der Reis weich ist. Die Gelatine ausdrücken und unter den heißen Reis rühren, dann den Reis abkühlen. Die Sahne steif schlagen und unter den nahezu abgekühlten Reis heben. Die Masse in Cocktailschalen abfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen. Die Aprikosen waschen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Die Aprikosen schälen, halbieren und entkernen. Aprikosen in einem Topf mit 100 ml Wasser, Orangensaft, 1-2 EL Zucker und Rum aufkochen, dann einige Minuten ziehen lassen, bis die Aprikosen nicht mehr hart sind. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Minze unter die Aprikosen mischen und das Kompott abkühlen lassen. Zum Servieren das Aprikosenkompott auf dem Reis anrichten und mit etwas Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit frischer Minze garnieren.

Flora Hohmann 27. Juli 2012

Vorspeisen

Lachs-Timbale mit Joghurt-Anis-Soße und Feld-Salat

Für 6 Personen

1 Stange Lauch	Salz	6 Garnelen
4 EL Olivenöl	Pfeffer	350 g Lachsfilet
300 ml Sahne	1 Ei	20 ml Cognac
1 EL Butter	50 ml Fischfond	2 Sternanis
100 g Feldsalat	150 g Joghurt	150 g Crème-fraîche
10 ml Anisschnaps	1 Schalotte	1 -2 EL Himbeeressig

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. Den Lauch längs halbieren und in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gebratene Garnelen in grobe Stücke schneiden. Den Lachs fein schneiden, mit Sahne und Ei in einen Cutter geben und zu einer Farce verarbeiten. Mit Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken. 6 Timbaleförmchen (Becherförmchen aus Edelstahl, Inhalt ca. 100 ml) mit Butter ausstreichen und mit den blanchierten Lauchblättern auslegen, am oberen Rand jeweils 5 cm überhängen lassen, damit, wenn die Form gefüllt ist, auch die Oberfläche mit Lauch abgedeckt werden kann. Dann die Förmchen bis zur Hälfte mit Farce füllen, die Garnelen als Einlage platzieren und mit der restlichen Farce füllen. Mit den überhängenden Lauchblättern gut abdecken. Die Förmchen in ein Wasserbad stellen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten pochieren. Herausnehmen und stehen lassen. Fischfond aufkochen, Sternanis zugeben, auf 1-2 EL einkochen, abseihen und abkühlen lassen. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Joghurt mit Crème-fraîche mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dem abgekühlten Fond vermischen, evtl. noch etwas Anisschnaps zugeben. Schalotte schälen und fein schneiden. 3 EL Olivenöl und Himbeeressig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schalotte zugeben und den Feldsalat damit anmachen. Die Lachstimbale aus der Form stürzen und mit Sauce und Feldsalat anrichten.

Flora Hohmann am 15. November 2013

Wild

Reh-Ragout mit Quitten und Semmel-Knödeln

Für 6 Personen

Für das Ragout:

600 g Rehfleisch	Salz, Pfeffer	6 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 kleine Karotte	50 g Knollensellerie
40 g geräucherter Speck	40 g Ingwer frisch	1/2 Chilischote
4 EL Rapsöl	2 EL Tomatenmark	100 ml Rotwein
250 ml Wildfond	1 Gewürznelke	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	400 g Quitten	1 EL Vollrohrzucker
100 ml Quittensaft		

Für die Knödel:

10 Brötchen	200 ml Milch	1 Zwiebel
40 g Butter	1 Bund Petersilie	4 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat		

Für das Ragout:

Rehfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch, Karotte und Sellerie putzen, schälen und würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und fein schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Dann Zwiebeln, Karotte, Sellerie und Speck im Bratfett anbraten. Ingwer, Chili und Knoblauch dazugeben und ca. 10 Minuten schmoren. Das Fleisch zurück in den Topf geben. Tomatenmark untermischen, alles mit dem Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Anschließend die Brühe zugeben. Nelken, Lorbeerblatt und Wacholder in ein Teesieb oder einen Teefilter geben verschließen und zum Fleisch geben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren. Die Quitten schälen, das Kerngehäuse entfernen. Quitten in 1 cm dicke Würfel schneiden. Quitten nach ca. 40 Minuten zum Fleisch geben und mit weitere 20 Minuten schmoren. Wenn das Fleisch weich ist mit Salz, Pfeffer, Zucker und Quittensaft abschmecken.

Für die Semmelknödel:

die Brötchen klein schneiden und in warmer Milch einweichen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Petersilie fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Petersilie untermischen und lauwarm abkühlen. Dann zum Brot geben und verkneten. Eier unterkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit feuchten Händen ca. tischtennisballgroße Knödel formen. In siedendem Salzwasser etwa 25 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Ragout abschmecken und mit den Knödeln servieren. Dazu passt Rotkohlsalat

Flora Hohmann am 08. Oktober 2013

Wurst-Schinken

Sauerkraut-Kuchen mit Speck

Für 4 Personen

Für den Teig:

125 g kalte Butter 1 TL Salz 250 g Mehl
1 Ei

Für die Füllung:

500 g frisches Sauerkraut 1 Zwiebel 150 g geräucherter Speck
1/2 Bund Petersilie 1/2 Bund Schnittlauch 1-2 EL Öl
100 g Sahne 2 Eier 1 Msp gemahlener Koriander
1 Prise Muskat Salz, Pfeffer

Für den Teig:

Kalte Butter würfeln, in die Schüssel geben. Mehl und Salz zugeben und leicht verkneten. Eier unterkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Handballen verkneten. Mit kalten Händen arbeiten. Ist der Teig noch krümelig, etwas kaltes Wasser esslöffelweise unter den Teig kneten, so wird er geschmeidig. Den fertigen Teig zu einem flachen Ziegel formen. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Für die Füllung:

Das frische Sauerkraut schneiden. Nach Belieben in eine Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. (damit die saure etwas abgemildert wird) Kraut ausdrücken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Speck ebenfalls fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin farblos dünsten. Das Kraut kurz mit schwenken und würzen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (ca. 30 cm Durchmesser) einfetten. Den Boden mit Backpapier auslegen. Teig ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Das Kraut und Speck auf den Teig geben. Sahne, Eier, Kräuter, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Masse über das Kraut gießen. auf der dem Kuchen verteilen. Den Kuchen etwa 40 Minuten backen. Herausnehmen, ruhen lassen und servieren. Dazu passt grüner Salat.

Flora Hohmann am 06. Dezember 2013

Index

Apfel, 4
Auflauf, 7

Biskuit, 7
Bohnen, 2, 12
Brathähnchen, 14

Creme, 4
Crumble, 4

Eier, 23
Erbsen, 10

Feld-Salat, 26
Fenchel, 18
Fleisch, 28
Früchte, 7

Garnelen, 26
Grieß, 6

Hähnchen-Brust, 14, 15
Heidelbeeren, 5
Himbeeren, 4

Käse, 20, 23
Kürbis, 14, 23
Kartoffel, 22, 23
Klößchen, 20
Knödel, 2, 28
Kuchen, 6

Lauch, 20, 26

Möhren, 28
Mangold, 15

Nudeln, 11

Orangen, 4, 6

Pilze, 22

Quark, 7

Radieschen, 11

Reh-Ragout, 28
Reis, 15, 24
Rind, 18
Rote-Bete, 11

Saibling, 11
Saibling-Filet, 10, 11
Sauerkraut, 30
Speck, 30

Tarte, 4, 5

Vegan, 22

Zander-Filet, 12