

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Horst Lichter**

**2011 - 2012**

**146 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Kohlrabi-Gemüse . . . . .	2
Zucchini-Gemüse . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Apfel-Kompott mit Amaretto-Sahne und Knusper-Mandeln . . . . .	4
Apfel-Küchlein auf Erdbeer-Püree mit Krokant-Sahne . . . . .	5
Bayerisches Karamell-Apfel-Körbchen . . . . .	6
Beeren-Auflauf mit Baiser-Haube . . . . .	6
Birnen-Schnitten mit Zimt-Schaum . . . . .	7
Birnenpuffer mit Eier-Likör-Schaum . . . . .	8
Blätterteig-Wölkchen mit Eier-Creme und Beeren . . . . .	8
Butter-Kuchen vom Blech mit Sahne-Krokant . . . . .	9
Buttermilch-Pfannkuchen mit Zwetschgen-Kompott . . . . .	9
Eier-Pfannkuchen mit Kirsch-Kompott und Guss . . . . .	10
Erdbeer-Eierlikör-Torte . . . . .	11
Gebackene Birne mit Rotwein-Schaum . . . . .	12
Grieß-Strudel mit Vanille-Creme und Nuss-Nougat-Soße . . . . .	13
Johanns Kaiserschmarrn . . . . .	14
Mandel-Quark-Keulchen mit selbstgemachtem Apfelmus . . . . .	14
Mascarpone-Creme mit gedünstetem Obst . . . . .	15
Nuss-Törtchen mit Johannisbeeren . . . . .	15
Orangen-Pfann-Küchlein mit Beeren-Eis . . . . .	16
Pfirsich-Törtchen mit Vanille-Soße . . . . .	17
Rhabarber-Grütze mit Vanille-Soße . . . . .	18

Sahne-Creme auf gedünstetem Apfel . . . . .	18
Sauerkirsch-Schnecken mit Zimt-Creme . . . . .	19
Schnelles Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen . . . . .	19
Schokoladen-Éclaires, Vanille-Creme, Pfirsich, Vanille-Eis . . . . .	20
Süße Birnen-Pizzettis mit Haselnuss-Creme . . . . .	21
Süße Grieß-Plätzchen mit Schattenmorellen und Sahne . . . . .	22
Überbackene Pflaumen mit Streuseln und Vanille-Soße . . . . .	23
Zitronen-Törtchen mit Himbeeren . . . . .	23
Zwetschgen-Schlupfer . . . . .	24

## **Fisch** **25**

Dorade mit Kräutern und Pfannen-Kartöffelchen . . . . .	26
Fisch mit Senf-Soße, Kartoffeln und Endivien-Salat . . . . .	27
Fisch-Auflauf - very british . . . . .	28
Forellen-Filets mit Speck, Salbei und Kohlrabi-Gemüse . . . . .	29
Gebackener Kabeljau mit grünen Bohnen und Zitronen-Reis . . . . .	30
Gebratene Forellen-Filets, Schmorgurken, Bratkartoffeln . . . . .	31
Gebratener Lachs mit Kartoffel-Lauch-Plätzchen . . . . .	32
Gebratener Rotbarsch auf Kräuter-Nudeln . . . . .	33
Gebratenes Lachs-Filet auf gedünstetem Spitzkohl . . . . .	34
Gedünsteter Lachs auf Kürbis-Gemüse und Spinat . . . . .	35
Kabeljau aus dem Ofen mit Buttermilch-Püree . . . . .	36
Kabeljau aus der Folie mit Rahm-Mangold . . . . .	37
Kabeljau-Filet mit Muschel-Ragout in Sahne-Soße . . . . .	38
Käse-Soufflé mit gebratenem Lachs und feinem Sößchen . . . . .	39
Knusper-Kabeljau mit Wild-Reis und Krebs-Soße . . . . .	40
Lachs mit Blatt-Spinat und Zitronen-Hollandaise . . . . .	41
Lachs-Steak und gefüllte Paprika, Reis-Nudeln, Hüttenkäse . . . . .	42
Rotbarsch im Knusper-Mantel auf Zucchini-Tomaten-Gemüse . . . . .	43
Rotbarsch-Filet in Sesam-Kruste mit knackigem Gemüse . . . . .	43
Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartöffelchen . . . . .	44
Seelachs-Filet auf Mangold mit Kürbis-Plätzchen . . . . .	45
Seelachs-Filet mit Petersilienwurzel-Kartoffel-Gemüse . . . . .	46

Seeteufel im Kräuter-Mantel mit Sellerie-Püree . . . . .	47
Spinat-Gurken-Ensemble, Butter-Kartoffeln mit Lachs . . . . .	48
Steinbeißer im Speck-Mantel mit grünem Spargel . . . . .	49
Überbackenes Seelachs-Filet . . . . .	50
Zander mit süß-saurem Bohnen-Gemüse und krossem Speck . . . . .	51
<b>Geflügel</b>	<b>53</b>
Gebratene Enten-Brust, Bandnudeln, Pfeffer-Soße, Broccoli . . . . .	54
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Rosenkohl-Bandnudeln . . . . .	55
Hähnchen 'Bayrische Art' mit Zucchini-Gemüse . . . . .	56
Hähnchen-Brust im Speck-Mantel auf Kürbis-Linsen-Gemüse . . . . .	57
Hähnchen-Schnitzel mit Brokkoli-Püree . . . . .	57
Pfannkuchen, Puten-Geschnetzelttes und Salat-Herzen . . . . .	58
Puten-Geschnetzelttes mit Porree in feiner Rahmsoße . . . . .	59
Puten-Röllchen mit Camembert, Lauch und Wildreis . . . . .	60
Puten-Schnitzel mit Zucchini-Risotto und Salbei-Butter . . . . .	61
Speck-Hähnchen mit Kartoffel-Stampf und Krautsalat . . . . .	62
Whisky-Grill-Hähnchen mit Spaghetti-Salat . . . . .	63
<b>Hack</b>	<b>65</b>
Falscher Hase mit Schmormöhrchen und Senf-Zwiebel-Soße . . . . .	66
Folien-Kartoffeln mit Chili con Carne . . . . .	67
Frische Bandnudeln mit Rucola-Sahne und Mini-Buletten . . . . .	68
Gefüllte Frikadellen mit Bratkartoffeln . . . . .	69
Lichters Kohl-Rouladen . . . . .	70
Zigeuner-Buletten mit Petersilien-Nudeln . . . . .	71
<b>Kalb</b>	<b>73</b>
Carpaccio vom Kalb mit Spargel-Vinaigrette . . . . .	74
Herzhafter Gemüse-Salat mit Kalb-Schnitzelchen . . . . .	75
Johanns Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln . . . . .	76
Kalb-Medaillons mit Trüffel-Rahm-Soße und Spaghetti . . . . .	77
Kalb-Schnitzel mit Sherry-Soße . . . . .	77
Knusper-Schnitzel mit warmem Kartoffel-Pfifferling-Salat . . . . .	78
Medaillons vom Kalb mit Trüffel-Rahm-Soße und Spaghetti . . . . .	79

<b>Lamm</b>	<b>81</b>
Grüner Spargel mit Stiel-Koteletts vom Lamm . . . . .	82
<b>Meer</b>	<b>83</b>
Mit Kräuter-Butter überbackene Miesmuscheln . . . . .	84
<b>Rind</b>	<b>85</b>
Gedämpftes Rinder-Filet mit Butter-Spargel und Sößchen . . . . .	86
Rinder-Filet, Apfel-Kruste, Butter-Wirsing, Kartoffeln . . . . .	87
Rinder-Filet-Steak mit Kräutern, Bandnudeln, Trüffel-Soße . . . . .	88
Rumpsteak mit Kräuter-Soße und gefüllten Kartoffeln . . . . .	89
Zwiebel-Rostbraten mit Butter-Spätzle und Chicorée-Salat . . . . .	90
<b>Salat</b>	<b>91</b>
Feld-Salat mit Mozzarella und Feigen . . . . .	92
Forellen-Gurken-Salat . . . . .	92
Fruchtig-herzhafter Sommer-Salat . . . . .	93
Hähnchen-Brust-Salat mit Joghurt-Basilikum-Dressing . . . . .	94
Matjes-Salat mit Speck-Kartoffeln . . . . .	94
Sommer-Salat mit Mozzarella und Blutorange . . . . .	95
Spargel-Rucola-Salat an Birne und Flusskrebse anno 1911 . . . . .	95
Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	96
<b>Schwein</b>	<b>97</b>
Estragon-Schweine-Medallions mit frittiertem Spargel . . . . .	98
Gebratene Schweine-Koteletts mit Petersilien-Kruste . . . . .	99
Herzhaftes Schweine-Geschnetzeltes mit Speck-Kartoffeln . . . . .	99
Schweine-Filet im Schlafrock mit Möhren-Mangold Puffer . . . . .	100
Schweine-Filet mit Waldpilz-Risotto, Wacholder-Apfel-Soße . . . . .	101
Schweine-Rücken-Steak mit Kartoffel-Risotto, Blumenkohl . . . . .	102
Überbackene Schweine-Filets mit krossen Ofen-Kartoffeln . . . . .	103

<b>Suppen</b>	<b>105</b>
Bärlauch-Suppe mit geröstetem Weißbrot . . . . .	106
Deftiger Kartoffel-Eintopf mit Speck und Mettenden . . . . .	106
Dreierlei Bohnen-Eintopf . . . . .	107
Fenchel-Suppe mit Butter-Croutons . . . . .	107
Horsts` Milchsuppe mit Einlage . . . . .	108
Kalte Tomaten-Suppe mit Blätterteig-Taschen . . . . .	108
Kaltes Kräuter-Süppchen mit Knoblauch-Baguette . . . . .	109
Linsen-Eintopf mit Kasseler . . . . .	109
Maronen-Creme-Suppe mit krossem Speck . . . . .	110
Sellerie-Apfel-Creme-Suppe . . . . .	111
Sommerliche Erbsen-Suppe . . . . .	112
<b>Vegetarisch</b>	<b>113</b>
Blumenkohl-Schnitzel mit Tomaten-Remoulade, Kopfsalat . . . . .	114
Püree mit Eiern in Senf-Soße und Kopfsalat . . . . .	115
Scharfes Gemüse-Curry mit Reis . . . . .	116
<b>Vorspeisen</b>	<b>117</b>
Apfel-Speck-Pfannküchlein . . . . .	118
Brot-Körbchen mit Krabben-Nudel-Salat . . . . .	118
Feldsalat mit Malz-Dressing und mariniertem Fetakäse . . . . .	119
Garnelen-Cocktail . . . . .	120
Garnelen-Pfännchen . . . . .	120
Gebratener Zander auf Kürbis-Gemüse . . . . .	121
Gefüllte Fleischkäse-Schnitten . . . . .	122
Gefüllte Kohlrabi . . . . .	123
Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffel-Salat . . . . .	124
Gefüllte Zucchini auf Tomaten-Soße . . . . .	125
Heilbutt-Schnittchen mit Roter Bete und verlorenen Eiern . . . . .	126
Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Kräuter-Quark . . . . .	126
Kartoffel-Teigtaschen auf Tomaten-Soße . . . . .	127
Kleiner Nudel-Auflauf im Glas mit gebratener Gamba . . . . .	128

Krabben-Cocktail . . . . .	129
Rievkooche Himmel-und-Äd . . . . .	130
Rinder-Tatar mit Wachtelei . . . . .	131
Toast Hawaii Deluxe . . . . .	131
Tomaten-Törtchen mit Kräuter-Butter . . . . .	132
Überbackener Ziegenkäse-Crostini . . . . .	133
<b>Wild</b>	<b>135</b>
Hirsch-Kalb-Rücken-Steak im Speck-Mantel . . . . .	136
Kaninchen-Ragout mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln . . . . .	137
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>139</b>
Bohnen-Apfel-Gemüse mit Bratwurst . . . . .	140
Herzhafter Brot-Auflauf mit Tomaten-Salat . . . . .	141
Kartoffel-Omelette mit Büffel-Mozzarella und Mettenden . . . . .	142
Nudel-Omelette auf Endivien-Salat und Speck-Krusteln . . . . .	143
Ofenschmaus mit Salat der Saison . . . . .	144
Steckrüben-Mus mit durchwachsenem Speck . . . . .	144
<b>Index</b>	<b>145</b>

# Beilagen

## Kohlrabi-Gemüse

### Für vier Personen

2 Kohlrabi	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
40 g Butter	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi offen weich kochen, so dass der Gemüfefond verkocht. Danach Butter und Semmelbrösel zugeben und unter Rühren anrösten.

Horst Lichter am 15. Dezember 2012

## Zucchini-Gemüse

### Für 4 Personen

1 Zitrone	3 Zehen Knoblauch	3 Zucchini, klein
4 EL Olivenöl	0,5 Bund Petersilie	Pfeffer, Salz

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben portionsweise kurz goldbraun braten. Herausnehmen, wenn nötig auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und leicht salzen und pfeffern. Die Knoblauchscheiben in einer separaten Pfanne leicht anbraten und mit dem Saft der Zitrone und dem übrig gebliebenen Öl aus der Zucchini-Pfanne ablöschen. Das Knoblauchdressing sofort über den Zucchini geben, leicht durchmengen, mit frischer Petersilie bestreuen.

Horst Lichter am 08. Juli 2011

# Dessert

## Apfel-Kompott mit Amaretto-Sahne und Knusper-Mandeln

### Für vier Portionen

600 g Äpfel	1 Nashi-Birne	1 Zitrone
1 Vanilleschote	1 Zimtstange	100 g Zucker, extrafein
100 ml Weißwein, trocken	100 ml Apfelsaft	100 g Butter
120 g Mandelblättchen	4 EL Puderzucker	0,5 TL Zimtpulver
500 g Sahne	1 Päckchen Sahnesteif	1 Päckchen Vanillezucker
4 EL Amaretto		

Die Nashi-Birne sowie die Äpfel schälen, halbieren, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Obst mit dem Zitronensaft und -abrieb vermengen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zusammen mit der Schote, 80 Gramm Zucker, der Zimtstange, dem Weißwein und dem Apfelsaft unter das Obst rühren. Das Ganze zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten zu einem Kompott garen. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Vanilleschote sowie die Zimtstange wieder entfernen. 100 Gramm Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Die Mandeln zufügen und mit dem Puderzucker und dem Zimtpulver unter Rühren goldbraun karamellisieren. Anschließend abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen, dabei den übrigen Zucker, den Vanillezucker und das Sahnesteif einrieseln lassen. Den Amaretto unter die Sahne heben. Das Obstkompott in Dessertgläser füllen, die Sahne in einem Spritzbeutel mit großer Tülle darauf verteilen und mit den karamellisierten Mandeln garnieren.

Horst Lichter am 28. April 2012

## Apfel-Küchlein auf Erdbeer-Püree mit Krokant-Sahne

### Für zwei Personen

2 Äpfel, Elster	300 g Erdbeeren	1 Zitrone
1 Zweig Minze	2 Eier	200 g Mehl
100 g Zucker	4 EL Puderzucker	1 TL Zimt
2 EL Krokant	1 Päckchen Vanillezucker	1 Prise Salz
1 Päckchen Sahnesteif	600 g Butterschmalz	200 g Sahne
1 EL Grand Manier	4 EL Eierlikör	250 ml trockener Weißwein

Das Butterschmalz in die Friteuse geben und auf 160 Grad erhitzen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Die Äpfel in einen Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Ringe mit 20 Gramm Zucker, der Hälfte des Zitronensaftes und dem Zimt marinieren. Für den Teig das Mehl sieben und die Eier trennen. Vorher einen Esslöffel Mehl zum Mehlieren abfüllen. Das Mehl zusammen mit den Eigelb, dem restlichen Zucker, dem Salz und dem Weißwein zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Apfelscheiben beidseitig in dem übrig gelassenen Mehl wenden und danach in den Teig tauchen. Anschließend in die heiße Friteuse geben und goldgelb ausbacken. Die Apfelküchlein herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Abschließend mit zwei Esslöffeln Puderzucker bestäuben. Die Sahne steif schlagen, dabei den Vanillezucker und den Sahnesteif einrieseln lassen. Die Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Circa 100 Gramm davon für die Garnierung zur Seite stellen. Die Erdbeeren in ein hohes Gefäß geben, den restlichen Zitronensaft, den übrigen Puderzucker, sowie den Grand Manier zugeben und pürieren. Die warmen Apfelküchlein zusammen mit der Sahne und dem Erdbeermus anrichten. Den Krokant auf die Sahne streuen, den Eierlikör darüber träufeln und mit den übrigen Erdbeerhälften, sowie der Minze garnieren und servieren.

Horst Lichter am 20. Juli 2012

## Bayerisches Karamell-Apfel-Körbchen

### Für vier Personen

300 ml Milch	60 g Karamellbonbons, weich	1 Ei
1 EL Zucker	2 EL Speisestärke	2 Tiefkühl-Blätterteigplatten
2 Äpfel, mürbe	3 EL Honig	1 Zitrone
1 Vanilleschote	1 EL Puderzucker	Mehl, Butter

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen. Für das Karamell die Milch aufkochen und die Bonbons darin langsam auflösen, die Milch sollte dabei nicht kochen. Das Ei trennen. Eigelb, Zucker und Speisestärke verrühren. Ein Drittel der Karamellmilch unterrühren. Diese Mischung in die restliche Karamellmilch gießen. Unter Rühren kochen, bis eine feste Crème entstanden ist. In eine Schüssel füllen und lauwarm abkühlen lassen. Die Blätterteig-Platten auf einer bemehlten Fläche 20 x 20 Zentimeter groß ausrollen und in je vier Quadrate schneiden. In die Mulden eines gefetteten Muffinblechs legen und andrücken. Die Karamellcreme nochmals durchrühren und in die Mulden füllen. Die Körbchen im Backofen auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Die Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Die Zitrone pressen, die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Honig in einer Pfanne schmelzen und die Äpfel darin anschwitzen. Mit dem Zitronensaft ablöschen, das Vanillemark zugeben und die Äpfel weich dünsten. Das Apfelkompott auf den fertig gebackenen Törtchen verteilen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Horst Lichter am 22. September 202

## Beeren-Auflauf mit Baiser-Haube

### Für vier Portionen

350 g Beeren, gemischt	750 ml Vollmilch	1 Vanilleschote
180 g Zucker	90 g Grieß	4 Eier (Kl. M)
2 cl Bitterorangenlikör	1 EL Butter	1 EL Mandelblättchen
Salz		

Die tiefgekühlten Beeren auftauen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Die Milch mit einer Prise Salz und dem ausgekratzten Vanillemark zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Danach kurz vom Herd nehmen, den Grieß und 60 Gramm Zucker einrühren, wieder auf den Herd stellen und nochmals kurz aufkochen lassen. Zugedeckt etwa fünf Minuten quellen lassen, anschließend vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Zwei Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe verquirlen und in die lauwarmer Grießbreimasse einrühren. Nun den Eischnee vorsichtig unterheben. Feuerfeste Tassen mit Butter einfetten. Die aufgetauten Beeren mit 20 Gramm Zucker und nach Belieben mit dem Bitterorangenlikör vermengen und dann abwechselnd mit der Grießmasse schichtweise in die gefetteten Tassen füllen. Die letzte Schicht dabei ist Grieß. Im vorgeheizten Backofen für etwa zehn Minuten backen. Die übrigen zwei Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz sowie dem übrigen Zucker zu sehr steifem Schnee schlagen und den Eischnee anschließend in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle füllen. Nach den zehn Minuten Backzeit den Beerenauflauf aus dem Backofen nehmen, mit Eischnee bedecken und mit den Mandelblättchen bestreuen. Für weitere zehn Minuten goldgelb backen. Den fertigen Beerenauflauf auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 09. Juni 2012

## Birnen-Schnitten mit Zimt-Schaum

### Für 4 Portionen

450g Blätterteigplatten	4 Birnen, Williams-Christ	4 Eier (Kl. M)
50 g Marzipanrohmasse	130 g Zucker	0,5 TL Zimt
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Butter	1 Vanilleschote
2 EL Amaretto	100 ml Weißwein, trocken	2 EL Puderzucker
4 Stangen Zimt		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Blätterteigplatten nebeneinander legen und gegebenenfalls auftauen lassen, anschließend in 12 x 12 Zentimeter große Quadrate schneiden. Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und die Birnenspalten mit dem Saft beträufeln. Die Blätterteigquadrate etwa vier Millimeter dünn ausrollen, mittig etwas Marzipanmasse mithilfe einer Reibe raspeln und darauf fächerförmig die Birnenspalten verteilen. 50 Gramm Zucker mit dem Zimt vermischen und über die Birnen streuen. Die Butter in Flöckchen gleichmäßig darauf verteilen. Ein Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Anschließend den Teig außen mit einem Messer mehrmals einritzen und mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Die Blätterteigschnitten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwa 16 bis 20 Minuten im Backofen backen. Für den Amaretto-Schaum die übrigen Eier trennen. Die Vanilleschote halbieren und das Mark einer Hälfte herauskratzen. Die Eigelbe mit dem Vanillemark und dem übrigen Zucker über einem Wasserbad leicht aufschlagen. Den Amaretto und den Weißwein hinzufügen und weiterschlagen bis die Sabayon eine schöne cremige Konsistenz erhält. Die Sabayon in Tassen oder Dessertgläser füllen und mit den Zimtstangen garnieren. Die Birnenschnitten aus dem Backofen nehmen, auf Tellern anrichten, mit dem Puderzucker bestäuben und mit dem Amaretto-Schaum servieren.

Horst Lichter am 21. Januar 2012

## Birnenpuffer mit Eier-Likör-Schaum

### Für 4 Personen

200 g Mehl	1 TL Backpulver	2 Birnen
5 Eier	7 EL Zucker	250 g Buttermilch
2 EL Butter	4 EL Preiselbeeren	3 EL Butterschmalz
6 EL Eierlikör	Salz	Minzblätter

Die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Drei Esslöffel Zucker und zwei Eier schaumig rühren. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und abkühlen lassen. Anschließend die flüssige Butter sowie die Buttermilch in den Eier-Zuckerschaum einrühren. Das Mehl zusammen mit dem Backpulver sowie einer Prise Salz vermischen und kurz unterrühren. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und portionsweise kleine Pfannkuchen aus dem Teig backen. Jeweils mit zwei Birnenspalten und einigen Preiselbeeren belegen. Die Küchlein von jeder Seite goldbraun backen. Aus dem restlichen Teig weitere Küchlein backen. Für den Eierlikör-schaum die übrigen drei Eier trennen. Anschließend drei bis vier Esslöffel Zucker zusammen mit den Eigelben und dem Eierlikör in eine Metallschüssel geben. Alles in einem heißen Wasserbad mit den Schneebesen des Handrührgerätes einige Minuten dickcremig aufschlagen. Anschließend die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und weiterschlagen, bis die Masse lauwarm ist. Jeweils zwei bis drei Birnenpuffer auf Desserttellern anrichten und den Eierlikör-Schaum daneben verteilen. Nach Belieben mit den Minzblättern und den übrigen Preiselbeeren garnieren.

Horst Lichter am 15. Oktober 2011

## Blätterteig-Wölkchen mit Eier-Creme und Beeren

### Für zwei Personen

200 g TK-Blätterteig	250 g gemischte Beeren	1 Zitrone
3 Eier	70 g Puderzucker	20 g Mehl
350 ml Milch		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 50 Gramm Puderzucker sieben. Den Blätterteig mit Puderzucker bestäuben und den Teig flach ausrollen. Mit der Schneidewalze circa fünf Zentimeter große Rauten schneiden. Die Rauten auf ein Backblech legen, noch mal mit Puderzucker bestäuben und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Für die Eiercreme die Eier trennen. Die Eigelbe mit 2-3 Esslöffeln Puderzucker aufschlagen. Das Mehl sieben und unter die Masse geben. Die Schale einer halben Zitrone reiben. Den Abrieb mit der Milch aufkochen und unter die Eiercreme rühren. Die Masse dick einköcheln lassen. Die Crème mit den Blätterteigwölkchen und den gemischten Beeren auf Tellern anrichten. Mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 30. März 2012

## Butter-Kuchen vom Blech mit Sahne-Krokant

### Für vier Portionen

5 Eier (Kl. M)	420 g Butter, zimmerwarm	225 g Zucker
360 g Mehl	170 ml Buttermilch	1,5 TL Backpulver
1 Zitrone, unbehandelt	2 Pck. Vanillezucker	1 TL Zimtpulver
200 g Mändelblättchen	80 g Zucker, braun	250 g Sahne
1 Pck. Sahnefestiger	4 EL Eierlikör	2 EL Krokant
Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der Zitrone abreiben. Den Zucker zusammen mit 300 Gramm Butter mit dem Handmixer gut schaumig rühren. Die Eier nach und nach einrühren. Die Buttermilch, eine Prise Salz, den Zitronenabrieb und ein Päckchen Vanillezucker hinzufügen. Das Backpulver und 330 Gramm Mehl sieben und ebenfalls nach und nach unterrühren. Das Backblech mit 20 Gramm Butter gut einfetten, mit 30 Gramm Mehl bestreuen und den Teig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Die Mandelblättchen, den braunen Zucker sowie den Zimt gut vermengen und über dem Teig verteilen. 100 Gramm Butter in Flöckchen ebenfalls über den Teig geben und für etwa 20 Minuten goldgelb backen. Währenddessen die Sahne steif schlagen, dabei das zweite Päckchen Vanillezucker und den Sahnefestiger einrieseln lassen. Den noch warmen Butterkuchen mit der Schlagsahne auf Desserttellern anrichten. Die Sahne mit dem Krokant bestreuen, mit dem Eierlikör beträufeln und servieren.

Horst Lichter am 21. April 2012

## Buttermilch-Pfannkuchen mit Zwetschgen-Kompott

### Für vier Personen

Für das Kompott	50 g Zucker	1 Stange Zimt
200 ml Rotwein	400 g Zwetschgen, Tk	Für die Pfannkuchen
2 Eier	200 ml Buttermilch	150 g Mehl
1 TL Zucker	1 Prise Salz	50 g Butter
Puderzucker		

50 Gramm Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die Zimtstange zugeben und mit Rotwein ablöschen. Die Hälfte der Zwetschgen zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend die restlichen Zwetschgen zugeben und zwei bis drei Minuten im Sud erwärmen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Für den Pfannkuchen die Eier mit Buttermilch, Mehl, Salz und 150 Gramm Zucker verquirlen. Bei Klümpchen den Teig durch ein feines Sieb gießen. Jeweils einen halben Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und jeweils zwei Pfannkuchen von etwa zehn Zentimeter Durchmesser ausbacken. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten. Die Buttermilchpfannkuchen auf Tellern auslegen. Das Zwetschgenkompott daneben anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 27. Oktober 2012

# Eier-Pfannkuchen mit Kirsch-Kompott und Guss

## Für 4 Portionen

1 Glas Schattenmorellen (720 ml)	100 ml Rotwein	20 g Speisestärke
1 TL Piment, gemahlen	3 EL Honig	4 Eier (Kl. M)
300 ml Milch	250 g Mehl	0,5 TL Backpulver
5 TL Butter	100 ml Sahne	1 Päckchen Vanillezucker
2 EL Mandelblättchen	1 EL Puderzucker	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für das Kompott die Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. 200 Milliliter des Kirschsafte zusammen mit dem Rotwein aufkochen lassen. Die Speisestärke mit dem Piment und fünf Esslöffeln Kirschsafte verrühren, in den köchelnden Saft einrühren und damit binden. Anschließend den Honig einrühren, die Kirschen unterheben und beiseite stellen. Drei Eier mit der Milch und einer Prise Salz verrühren, das Mehl und das Backpulver unterrühren. Portionsweise vier Teelöffel Butter in der Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander vier Pfannkuchen backen. Jeden Pfannkuchen mit einem guten Esslöffel Kirschkompott bestreichen und schräg in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit einem Teelöffel Butter einfetten und die Pfannkuchenstücke schön dekorativ darin verteilen. Die Sahne hinzufügen. Das übrige Ei trennen und das Eigelb mit dem Vanillezucker schaumig rühren. Anschließend das Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelb-Zuckermasse heben. Die komplette Masse gleichmäßig auf den Pfannkuchenröllchen verteilen, mit den Mandelblättchen bestreuen und für etwa zehn Minuten im Backofen backen. Abschließend aus dem Backofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und den restlichen Kirschkompott dazu reichen. Dazu schmeckt eine Eierlikörsahne!

Horst Lichter am 11. Februar 2012

## Erdbeer-Eierlikör-Torte

### Für 1 Torte von 20 cm::

250 g Amarettini	100 g Butter	50 g Walnusskerne
300 g Mascarpone	125 g Zucker	2 EL Vanillezucker
5 cl Eierlikör	500 g Erdbeeren	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Puderzucker	1 Päckchen Erdbeer-Tortenguss	250 ml Wasser

Die Amarettini in einem Gefrierbeutel zerbröseln. Die Butter zerlassen und mit dem Bröseln vermischen. Die Masse anschließend in eine Springform (Ø 20 Zentimeter) füllen, den Boden gut andrücken. Die Brösel etwa drei Zentimeter am Rand hoch drücken, damit später die Füllung nicht ausläuft. Kalt stellen. Die Walnusskerne fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Die Mascarpone mit 50 Gramm Zucker, dem Vanillezucker, den Walnüssen und dem Eierlikör mit den Schneebesen des Handrührgerätes kurz aufschlagen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Die Masse dekorativ auf den vorbereiteten Boden spritzen und erneut kalt stellen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen. Je nach Größe halbieren. Mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft marinieren. Die Erdbeeren auf der Mascarponecreme verteilen und wieder kalt stellen. Den Tortenguss zubereiten, dafür das Pulver mit 75 Gramm Zucker in einem kleinen Topf verrühren. Nach und nach 250 Milliliter kaltes Wasser untermischen. Unter Rühren aufkochen lassen. Sobald es kocht, vom Herd nehmen und den Guss mit einem Löffel über den Erdbeeren verteilen und fest werden lassen. Die Erdbeer-Eierlikör-Torte auf einer Platte anrichten und servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2012

## Gebackene Birne mit Rotwein-Schaum

### Für vier Portionen

100 g Zucker	500ml Rotwein, trocken	1 Zimtstange
2 Gewürznelken	1 Vanilleschote	5 Eier (Gr. M)
200 g Weißbrot (Brioche)	50 g Haselnüsse, gemahlen	2 Birnen, groß
1 Zitrone, unbehandelt	50 g Mehl	3 EL Pflanzenöl
Puderzucker		

Für den Rotweinschaum den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Das Vanillemark zusammen mit den Nelken und der Zimtstange zum Rotwein geben und bei milder Hitze auf etwa 200 Milliliter einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und in eine Schlagschüssel geben. Drei Eier trennen, die Eigelbe zufügen und alles über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Herd nehmen und weitere ein bis zwei Minuten schlagen, damit der Schaum nicht gerinnt. Für die gebackenen Birnen das Weißbrot grob würfeln und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Mit den Haselnüssen mischen und in eine flache Schale geben. Anschließend die Birnen schälen und links und rechts vom Kerngehäuse in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Birnenscheiben mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die übrigen zwei Eier in einer flachen Schale verquirlen. Die Birnenscheiben nun in dem Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in den Weißbrot-Bröseln panieren. Das Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben portionsweise darin goldbraun ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die gebackenen Birnen auf Tellern anrichten, mit etwas Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Rotweinschaum servieren.

Horst Lichter am 25. August 2012

# Grieß-Strudel mit Vanille-Creme und Nuss-Nougat-Soße

## Für vier Portionen

1 Packung Strudelteig	150 g Butter	150 g Zucker, feinkörnig
400 ml Sahne	220 g Grieß	9 Eier (Klasse M)
2 EL Puderzucker	1 TL Kakaopulver	1 Vanilleschote
250 ml Milch	2 EL Nuss-Nougatcreme	50 g Zartbitterschokolade
Salz		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Den Strudelteig auf einem Küchentuch nach Packungsanweisung verarbeiten. Für die Füllung die Butter zerlassen und 50 Gramm Zucker einrühren. Fünf Eier trennen und die Eigelbe einzeln in die Butter-Zucker-Mischung einrühren. Anschließend den Grieß und 250 Milliliter Sahne unterheben. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die übrige Butter in einem Topf schmelzen lassen. Anschließend die Grießmasse circa zwei Zentimeter dick auf den gezogenen Strudelteig streichen, die Teigenden einschlagen und mit Hilfe des Küchentuches zu einem Strudel rollen und mit der Hälfte der flüssigen Butter bestreichen. Den Strudel auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und etwa 30 Minuten im Backofen goldgelb backen. Herausnehmen, erneut mit der zerlassenen Butter bestreichen und für drei Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt stehen lassen. 125 Milliliter Sahne und die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, die Vanilleschote sowie 50 Gramm des Zuckers hinzufügen und etwa drei Minuten mitköcheln lassen. Die Vanilleschote anschließend wieder entfernen. Drei Eier trennen und die Eigelbe zusammen mit dem ganzen Ei und dem übrigen Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eiermasse langsam im siedenden Wasserbad unter die heiße Vanille-Milch-Mischung rühren, bis sich eine dickliche Crème ergibt. Die Milch und 25 Milliliter Sahne erhitzen. Die Schokolade grob hacken und zusammen mit der Nuss-Nougatcreme darin unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Strudel schräg aufschneiden. Einen Spiegel aus der Vanillecreme und der Nougatsoße auf Tellern zubereiten und portionsweise den Strudel darauf verteilen. Mit Puderzucker und Kakaopulver bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 07. April 2012

# Johanns Kaiserschmarrn

## Für 4 Personen

2 EL Rosinen	3 cl Rum, braun	4 Eier (Kl. M)
125 ml Milch	120 g Mehl	100 g Zucker
1 EL saure Sahne	50 g Butterschmalz	50 g Butter
Puderzucker	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Rosinen in dem Rum einweichen. Anschließend die Eier trennen. Die Eigelbe in eine große Schüssel geben und das Eiweiß bis zur Verwendung kalt stellen. Das Eigelb, die Milch, das Mehl, 50 Gramm Zucker und die saure Sahne in eine hohe Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einem glatten Teig mixen. Das Eiweiß und eine Prise Salz mit einem Handrührer steif schlagen. Anschließend den Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Teig heben. Das Butterschmalz in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingießen. Die eingeweichten Rosinen darauf streuen. Den Schmarrn bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Anschließend die Pfanne auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und den Schmarrn zehn bis 15 Minuten fertig backen. Den Kaiserschmarrn mit zwei Pfannenwendern in Stücke teilen. Die Butter in Flocken sowie den übrigen Zucker darüber verteilen und den Schmarrn damit karamellisieren. Abschließend den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestreuen, auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 10. Dezember 2011

## Mandel-Quark-Keulchen mit selbstgemachtem Apfelmus

### Für vier Portionen

500 g Pellkartoffeln, mehlig	150 g Zucker	1,5 EL Vanillezucker
2 Eier (Klasse M)	1 Zitrone, unbehandelt	250 g Magerquark
1 TL Backpulver	100 g Mehl	200 g Mandelblättchen
1 TL Zimtpulver	4 Äpfel, säuerlich und mürbe	Butterschmalz, Mehl
Salz, Puderzucker		

Die Kartoffeln am Vortag in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abkühlen lassen und schälen. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Anschließend die Kartoffeln fein reiben und zusammen mit 50 Gramm Zucker, einem halben Esslöffel Vanillezucker, den Eiern, einer Prise Salz, etwas abgeriebener Zitronenschale, dem Magerquark und dem Backpulver in eine Schüssel geben. Das Mehl zufügen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell noch etwas Mehl unterarbeiten, falls der Teig klebt. Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in zwölf gleich große Stücke schneiden. Diese zu Plätzchen formen, in den Mandelblättchen wenden und leicht andrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten goldbraun ausbraten. Anschließend herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 30 Gramm Zucker mit dem Zimt vermischen und die fertigen Plätzchen damit bestreuen. Für das Apfelmus die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. 70 Gramm Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Anschließend die Äpfel zusammen mit dem Zitronensaft und einem Esslöffel Vanillezucker zugeben. Bei geschlossenem Deckel zehn Minuten köcheln lassen und abschließend mit einem Mixstab kurz pürieren. Die Quarkkeulchen mit dem Apfelmus auf Tellern anrichten, mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 14. Juli 2012

## Mascarpone-Creme mit gedünstetem Obst

### Für 2 Personen

1 kleine Birne	1 kleiner Apfel	2 violette Feigen
1 unbehandelte Zitrone	1 Zimtstange	1 EL Butter
2 EL Zucker	50 ml Portwein	125 g Mascarpone
100 g Sahnejoghurt	2-3 EL Honig	1 EL gehackte Pistazienkerne

Die Birne und den Apfel abbrausen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Die Feigen mit Schale vierteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Feigen darin mit der Zimtstange und dem Zucker andünsten. Anschließend die Feigen wieder herausnehmen, beiseite stellen und den Sud mit Portwein ablöschen. Die Birnen und die Äpfel hinzufügen und etwa zehn Minuten mit ziehen lassen. Danach die Zimtstange entfernen und die Feigen wieder hinzufügen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt und die Mascarpone cremig rühren und mit dem Honig und dem Zitronensaft abschmecken. Das Obst mit der Mascarponecreme in Dessertgläser anrichten und mit den Pistazienkernen garnieren.

Horst Lichter am 14. Dezember 2011

## Nuss-Törtchen mit Johannisbeeren

### Für vier Portionen

150 g Mehl	0,5 TL Backpulver	75 g Zucker
60 g Butter, zimmerwarm	1 Ei (Gr. M)	100 g Nussmischung
200 g Johannisbeerkonfitüre	100 g Johannisbeeren, frisch	1 Orange, unbehandelt
1 EL Vanillezucker	200 ml Sahne	50 g Puderzucker
0,5 Bund Minze	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver, einer Prise Salz, dem Zucker, der Butter und dem Ei in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Die Nüsse in einer Küchenmaschine grob mahlen und mit der Johannisbeerkonfitüre und den frischen Johannisbeeren mischen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa fünf Millimeter dick ausrollen und vier Tartelette-Formen damit auslegen. Mit einer Gabel einstechen und die Johannisbeer-Nuss-Mischung darauf verteilen. Im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten backen. Die Schale der Orange fein abreiben und die Orangenschale anschließend mit dem Vanillezucker vermischen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Sobald die Sahne halbstief ist, den Puderzucker einrieseln lassen. Abschließend die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen sowie klein hacken und gemeinsam mit dem Orangenschalenabrieb und dem Vanillezucker unter die Sahne mischen. Die fertig gebackenen Nusstörtchen aus den Formen lösen, auf Tellern anrichten und mit der Minz-Sahne servieren.

Horst Lichter am 04. August 2012

## Orangen-Pfann-Küchlein mit Beeren-Eis

### Für vier Personen

125 ml Milch	3 Eier (Kl. M)	130 g Mehl
80 g Butter	1 Päckchen Vanillezucker	3 Orangen, unbehandelt
2 EL Pflanzenöl	5 Stück Zucker, gewürfelt	4 cl Bitterorangenlikör
100 g Beeren, frisch	400 g Beeren, gemischt, TK	4 EL Puderzucker
1 Limette, unbehandelt	1 Vanilleschote	4 EL Sahne
Salz		

Aus der Milch, dem Mehl, den Eiern, 20 Gramm Butter, dem Vanillezucker und einer Prise Salz einen cremigflüssigen Teig herstellen. Anschließend mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Von zwei Orangen die Schale mit dem Würfelzucker abreiben. Die Orangenschale soll dabei an allen Seiten des Würfelzuckers haften. Die Orangen anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die dritte Orange in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander dünne Pfannkuchen ausbacken. 60 Gramm Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Orangen-Würfelzucker darin auflösen. Mit dem Saft der Orangen ablöschen und etwas reduzieren. Mit dem Bitterorangenlikör abschmecken. Die fertigen Pfannküchlein aufrollen oder zusammenfalten und in die Orangensauce legen, kurz erhitzen und ziehen lassen. Die Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Vanilleschote halbieren, eine Hälfte längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Die frischen Beeren abbrausen und trocknen. Für das Eis die tiefgekühlten Beeren, den Puderzucker, den Limettensaft, das Vanillemark und die Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Pfannkuchen auf Tellern verteilen, mit der Orangensauce beträufeln und mit dem Beereis anrichten. Abschließend mit den Orangenscheiben und den frischen Beeren garnieren und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

## Pfirsich-Törtchen mit Vanille-Soße

### Für vier Portionen

100 g Butter, weich	150 g Zucker	1 EL Vanillezucker
1 Prise Salz	1 Zitrone, unbehandelt	4 Eier (Kl. M)
160 g Mehl	1 gestr. TL Backpulver	1 EL Milch
4 Pfirsiche	2 EL Zucker, braun	1 Vanilleschote
150 ml Milch	150 ml Sahne	1 TL Speisestärke
2 cl Pfirsichlikör	Puderzucker	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen. Die Butter mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Nach und nach 100 Gramm Zucker und den Vanillezucker sowie eine Prise Salz unterrühren. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und ebenfalls hinzufügen. Anschließend ein Ei trennen. Das Eigelb sowie ein weiteres ganzes Ei zu der Masse geben und ein bis zwei Minuten unterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und fein sieben. Die Mehlmischung und einen Esslöffel Milch auf niedriger Stufe unterrühren. Den Teig in vier gefettete Tarteförmchen (circa 10 cm) verteilen und glatt streichen. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Spalten kreisrund in den Teig drücken und mit dem braunen Zucker bestreuen. Anschließend im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 150 Milliliter Milch zusammen mit der Sahne, dem Vanillemark, 50 Gramm Zucker sowie der ausgekratzten Schote aufkochen. Zwei Eier trennen. Die Eigelbe mit der Speisestärke verrühren. Den Topf nun von der Kochstelle nehmen und die Vanilleschote entfernen. Einen Teil der heißen Milchlösung unter die Eigelbmischung rühren. Diese Mischung unter ständigem Rühren zu der restlichen Milch gießen. Die Soße unter Rühren langsam erwärmen, bis sie dicklich wird. Dann sofort durch ein Sieb in eine kalte Schüssel gießen und abkühlen lassen. Den Likör abschließend unterrühren. Die Pfirsichtörtchen aus den Förmchen heben, auf Tellern anrichten und mit etwas Puderzucker bestäuben. Die Vanillesoße um die Törtchen träufeln und servieren.

Horst Lichter am 23. Juni 2012

## Rhabarber-Grütze mit Vanille-Soße

### Für zwei Personen

400 g Rhabarber	4 Erdbeeren	1 Zitrone
140 g Zucker	3 Eier	400 ml Milch
50 ml halbtr. Weißwein	70 g Sago	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	4 Minzblätter	

Den Rhabarber waschen, trocken tupfen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Rhabarber in eine Schüssel geben und anschließend mit Zucker bestreuen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und von der Hälfte der Zitrone, die Zitronenschale dünn abschälen. Den Saft ebenfalls auspressen. Den Rhabarber zusammen mit dem Zitronensaft, der Zitronenschale und der Hälfte der Zimtstange in einen Topf geben. Das Ganze zusammen mit dem Weißwein, 250 Millilitern Wasser und dem Sago zum Kochen bringen. Bei gelegentlichem Rühren circa fünfzehn Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken und abkühlen lassen. Die Zitronenschale und die Zimtstange entfernen. Anschließend die fertige Rhabarbergrütze in Dessertgläser füllen und abkühlen lassen. Für die Vanillesoße, die drei Eier über zwei Schüsseln trennen und das Eigelb zusammen mit sechs Esslöffeln von der Milch und dem Zucker verquirlen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Hälfte des ausgekratzten Vanillemarks zusammen mit der restlichen Milch in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Anschließend vom Herd nehmen, die Eiermasse hinzugeben und kräftig unterschlagen. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und das Grün abschneiden. Ein paar Blätter von der Minze zupfen. Die Rhabarbergrütze in die Dessertgläser geben, mit der Vanillesoße beträufeln, den Erdbeeren und den Minzblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 01. Juni 2012

## Sahne-Creme auf gedünstetem Apfel

### Für vier Personen

4 Äpfel, klein, süß-sauer	120 g Zucker	200 ml Weißwein
1 Stange Zimt	4 Eier	1 Schote Vanille
2 EL Zucker	2 EL Rum	100 ml Sahne
10 Amarettini-Kekse		

100 Gramm Zucker mit der Zimtstange und dem Weißwein in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen die Äpfel schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden, anschließend zu dem Sud geben und bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Die Eier trennen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Die Sahne steif schlagen. Nun die Eidotter mit dem restlichen Zucker und dem Vanillemark schaumig rühren und unter die geschlagene Sahne heben. Nach Belieben mit etwas Rum abrunden und kühl stellen. Die Amarettini-Kekse fein zerbröseln. Die gedünsteten Apfelspalten in Dessertschalen verteilen, die Crème daraufgeben und mit den Amarettini bedecken.

Horst Lichter am 15. Januar 2011

## Sauerkirsch-Schnecken mit Zimt-Creme

### Für vier Personen

150 g Mehl	1 TL Backpulver	70 g Zucker, braun
1 EL Vanillezucker	250 g Magerquark	3 EL Sonnenblumenöl
3 EL Milch	1 Pck. Vanillepuddingpulver	1 Orange, unbehandelt
250 g Tk-Sauerkirschen	20 g Butter	150 g Sahne
40 g Zucker, weiß	1 TL Zimtpulver	

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 170 Grad) vorheizen. Für den Teig Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, 50 Gramm braunen Zucker, Vanillezucker, 150 Gramm Quark, Öl und Milch dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer leicht bemehlten Fläche kurz mit den Händen durchkneten. Danach den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck (30 x 20 Zentimeter) ausrollen. Die Schale der Orange abreiben. 100 Gramm Magerquark, eine halbe Packung Vanillepuddingpulver, die Orangenschale und den restlichen braunen Zucker verrühren und auf den Teig streichen. Dabei an den Enden einen Rand von drei Zentimetern lassen. Die Kirschen unaufgetaut auf der Quarkschicht verteilen und den Teig von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle auf die Naht drehen, mit einem scharfen Messer die Rolle in zehn bis zwölf Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Butter zerlassen. Die Oberseiten der Schnecken danach dünn mit der Butter bestreichen und mit 20 Gramm weißem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten 30 bis 35 Minuten backen. Anschließend die Sauerkirschschnecken auf dem Blech abkühlen lassen. Für die Zimtcreme die Sahne steif schlagen, Zimt und den restlichen Zucker unterschlagen und zu den Kirschschnecken servieren.

Horst Lichter am 08. September 2012

## Schnelles Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen

### Für 4 Personen

125 g Mehl	2 TL Backpulver	2 EL Kakaopulver
120 g Zucker	2 Päckchen Vanillezucker	1 Prise Salz
2 cl Kirschwasser	3 Eier (Kl. M)	3 EL Pflanzenöl
80 g Crème-fraîche	250 ml Milch	150 g Sauerkirschen
200 g Sahne	2 EL Schokospäne, edelbitter	12 Kirschen

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Kakaopulver, dem Zucker, einem Päckchen Vanillezucker sowie einer Prise Salz gut vermischen. Die Crème-fraîche glattrühren, das Öl einrühren und die Eier, die Milch sowie das Kirschwasser unter Rühren hinzufügen. Anschließend die Mehlmischung nach und nach in die Eiermasse einrühren. Nun die Kirschen gut abtropfen lassen und unter den Teig heben. Die Papierförmchen in die Mulden eines Muffinbleches setzen und den Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen circa 25 bis 30 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Die Sahne mit dem zweiten Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Abschließend die Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und mittig auf die Muffins drapieren. Mit Schokospänen und jeweils einer Kirsche garnieren und servieren.

Horst Lichter am 12. November 2011

# Schokoladen-Éclaires, Vanille-Creme, Pfirsich, Vanille-Eis

## Für vier Personen

### Französische Vanillecreme:

500 ml Milch	1 Schote Vanille	6 Eier
125 g Zucker	50 g Mehl	600 ml Sahne

### Éclaires:

250 ml Milch	5 g Zucker	1 Prise Salz
150 g Butter	150 g Mehl	6 Eier

### Glasur:

200 g Schokolade, zartbitter	100 ml Schlagsahne	1 EL Butter
1 EL Puderzucker		

### Chartreuse-Gelee:

120 ml Chartreuse-Likör, grün	50 g Zucker	180 ml Wasser
1 – 2 Blatt Gelatine		

### Vanilleeiscreme:

500 ml Milch	130 g Zucker	6 Eier
1 Schote Vanille		

### Anrichten:

8 Pfirsichhälften, aus dem Glas	8 Erdbeeren, frisch	1 EL Puderzucker
---------------------------------	---------------------	------------------

#### Vanillecreme::

400 Milliliter Milch mit der längs aufgeschlitzten Vanilleschote und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Eigelbe mit Zucker in einer Metallschüssel kräftig aufschlagen. Mehl und 100 Milliliter kalte Milch einrühren. Es dürfen sich keine Klümpchen bilden. Anschließend die gekochte Milch einrühren. Die Vanilleschote entfernen. Die Masse wieder zurück in den Topf geben, aufkochen lassen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen drei Minuten kochen lassen. Abkühlen lassen und kalt stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

#### Éclaires:

Milch, Zucker, Salz und die klein geschnittene Butter in eine Kasserolle geben und langsam zum Kochen bringen. Wenn die Butter geschmolzen ist, das gesiebte Mehl zugeben und bei schwacher Hitze mit einem Holzspatel kräftig rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig ein bis zwei Minuten abbrennen. Wenn er sich gut vom Spatel löst, vom Herd nehmen und die Eier einzeln, nacheinander zufügen und gut verrühren. Den Teig in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle füllen. Backblech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig circa zehn Zentimeter lange und zweieinhalb Zentimeter breite Liebesknochen (Éclaires) spritzen. Genügend Abstand lassen. Die Éclaires nun für etwa zehn Minuten im vorgeheizten Backofen goldgelb backen, dann die Hitze auf 180 Grad herunterschalten und den Teig dabei gut trocknen lassen. Dann aus dem Ofen nehmen, auf einem Gitter abkühlen lassen und vorsichtig quer durchschneiden.

Die steif geschlagene Sahne unter die bereits abgekühlte Vanillecreme heben und die Unterseite der Éclaires mit Hilfe eines Spritzbeckens mit Sterntülle füllen. Die obere Hälfte wieder darauf setzen und leicht andrücken.

#### Glasur:

Die Schokolade klein hacken. Ein Wasserbad erhitzen (nicht zu heiß!) und die klein gehackte Schokolade darin schmelzen. Nach und nach die Sahne, die Butter und den Puderzucker einarbeiten und alles zu einer cremigen Masse glatt ziehen. Die Eclairs mit der Schokoladenglasur großzügig verzieren.

#### Chartreuse-Gelee:

Den Kräuterlikör zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und Wasser sowie Zucker unter Rüh-

ren zufügen. Der Zucker muss vollständig aufgelöst sein. Die Flüssigkeit abmessen und entsprechend eingeweichte Blatt- Gelatine in die noch warme Kräuterlikörmischung rühren. Das Ganze in eine flache, mit Backpapier ausgelegte Form füllen und ins Gefrierfach stellen. Kurz vor dem Anrichten stürzen und in kleine Würfel schneiden.

Vanilleiscreme:

Die Milch zum Kochen bringen. Eigelbe mit Zucker zu einer Schaummasse schlagen. Das ausgekrazte Mark der Vanilleschote zur Milch geben. Die Milch nun zur Eiermasse gießen und verrühren. Für drei Minuten bei 90 Grad köcheln, kurz abkühlen, in die Eismaschine füllen und fest werden lassen.

Anrichten:

Die Pfirsiche gut abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Die Kräuterlikör-Geleewürfel verteilen und die Pfirsichspalten fächerförmig darauf setzen und mit jeweils zwei Éclaires und einer Kugel Vanilleeis anrichten. Die Teller mit frischen Erdbeeren und Puderzucker garnieren.

Horst Lichter am 30. März 2012

## Süße Birnen-Pizzettis mit Haselnuss-Creme

### Für vier Personen

400 ml Milch	30 g Zucker, weiß	1 Päck. Schokoladen-Puddingpulver
150 g Nougat	1 Rolle Hefeteig, frisch	50 g Haselnusskerne, gehackt
3 Birnen, reif	2 EL Zucker, braun	150 ml Weißwein
1 Stange Zimt	2 Eier	1 Prise Salz
3 EL Vanillezucker		

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. 350 Milliliter Milch und den weißen Zucker in einem Topf aufkochen. Die restliche Milch mit dem Puddingpulver verrühren. Sobald die Milch kocht, das angerührte Puddingpulver zugeben und unter Rühren ein bis zwei Minuten kochen lassen. Die Masse vom Herd nehmen und in eine Schüssel füllen. Den Nougat würfeln und in den heißen Pudding rühren, bis es geschmolzen ist. Den Hefeteig ausrollen, das Trägerpapier entfernen und aus dem Teig Kreise (circa sechs Zentimeter Durchmesser) ausstechen. Diese mit jeweils etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die gehackten Haselnüsse unter die Crème mischen und auf die vorbereiteten Teigkreise streichen. Im Backofen etwa 15 Minuten backen. Die Birnen waschen, schälen und entkernen. Die Birnenhälften anschließend in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den braunen Zucker in einem Topf schmelzen. Die Birnenwürfel zugeben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, die Zimtstange zugeben und die Birnen darin weichkochen. Das Obst anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Pizzettis aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen das Ganze zu einem steifen, festen Schnee schlagen. Den Eischnee hiernach in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Birnenwürfel etwas abtropfen lassen und auf den Pizzettis verteilen. Jedes Törtchen mit etwas Eischnee verzieren und mit einem Bunsenbrenner goldbraun flambieren. Auf eine Platte setzen und mit dem restlichen Birnensud servieren.

Horst Lichter am 10. November 2012

# Süße Grieß-Plätzchen mit Schattenmorellen und Sahne

**Für vier Personen**

**Für die Plätzchen:**

1 Zitrone, unbehandelt	300 ml Milch	1 Vanilleschote
50 g Honig	100 g Polentagrieß	2 Eier
200 g Mandeln, gemahlen	Butterschmalz	

**Für die Kirschen:**

1 Glas Schattenmorellen	2 EL Speisestärke	2 EL Vanillezucker
2 EL Ahornsirup	Für die Sahne	200 ml Schlagsahne
100 g Zartbitterschokolade	1 Prise Zimt	3 cl Schokoladenlikör

Die Schale der Zitrone dünn abschälen, die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch mit Vanillemark, ausgekratzter Vanilleschote und Honig einmal aufkochen. Nun den Polentagrieß einrühren und unter Rühren kochen, bis die Masse dickflüssig ist. Das Ganze in eine flache Auflaufform gießen und mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen. Die Kirschen in ein Sieb zum Abtropfen geben, den Saft dabei auffangen. 50 Milliliter vom Kirschsafte mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Saft mit Vanillezucker und Ahornsirup aufkochen. Die angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren zwei Minuten kochen lassen. Die Kirschen untermischen und in eine Schüssel zum Abkühlen geben. Die Polenta in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Eier trennen. Das Eiweiß verquirlen und danach die Polenta zunächst in Eiweiß, dann in den Mandeln wenden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten knusprig und goldbraun ausbacken. Die Sahne in einem hohen Becher steif schlagen und anschließend in eine Schüssel geben. Die Zartbitterschokolade fein raspeln und zusammen mit dem Likör und dem Zimt unter die Sahne heben. Die Grießplätzchen und Schattenmorellen auf Tellern anrichten. Je einen großzügigen Löffel Schokosahne darauf geben und einige Schokospäne darüber raspeln.

Horst Lichter am 01. Dezember 2012

## Überbackene Pflaumen mit Streuseln und Vanille-Soße

### Für 4 Personen

300 g Mehl	240 g Zucker	170 g Butter
1 TL Zimt	750 g Pflaumen	3 EL Bitterorangenlikör
2 EL Mandeln, gehobelt	1 Vanilleschote	250 ml Milch
3 Eier	20 ml Sahne	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft oder 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pflaumen waschen, entkernen, vierteln und in eine Schüssel geben. Den Bitterorangenlikör und dreißig Gramm Zucker hinzugeben, alles gut vermengen und etwas ziehen lassen. Für die Streusel 150 Gramm Zucker mit 150 Gramm Butter, dem Mehl und dem Zimt zu Streuseln verkneten. Entweder vier kleine Auflaufformen oder eine große Auflaufform mit etwa 20 Gramm Butter einfetten und die Hälfte der Streusel hineingeben. Die Pflaumen darauf verteilen und die übrigen Streusel darauf geben. Anschließend mit den Mandeln bestreuen, in den Backofen geben und für circa 25 bis 30 Minuten backen. Für die Vanillesauce die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schote und das Mark mit 60 Gramm Zucker und der Milch in einen Topf geben und aufkochen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit der Sahne verquirlen. Anschließend den Milchtopf vom Herd nehmen und gleich mit der Ei-Mischung verquirlen. Abschließend alles gut mit dem Schneebesen verrühren und durch ein Sieb passieren. Die überbackenen Pflaumen mit der Vanillesauce auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 29. Oktober 2011

## Zitronen-Törtchen mit Himbeeren

### Für vier Personen

200 g Zucker	250 g Mehl	160 g Butter
1 Ei (Gr. M)	3 Zitronen, unbehandelt	300 ml Sahne
1 EL Speisestärke	250 g Himbeeren, frisch	2 EL Puderzucker
1 EL Butter	50 ml Wasser	

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl sieben und das Ei trennen. 150 Gramm Butter in kleine Flöckchen portionieren. Anschließend 100 Gramm Zucker, das Mehl, die Butter sowie das Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Tartelett-Förmchen mit der restlichen Butter einfetten, den Teig gleichmäßig hinein drücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Danach im Backofen auf der mittleren Schiene circa 15 Minuten backen, herausnehmen, fünf Minuten ruhen lassen und anschließend vorsichtig aus den Förmchen stürzen. Eine Zitrone abreiben und halbieren. Eine Hälfte in vier dünne Scheiben schneiden. Anschließend die restlichen Zitronen auspressen. Anschließend 30 Milliliter Wasser, circa 120 Milliliter Zitronensaft, ein Teelöffel Zitronenabrieb und den restlichen Zucker in einem Topf aufkochen lassen, danach beiseite stellen. Die Speisestärke mit dem übrigen Wasser anrühren und in den noch heißen Zitronensaft einrühren. Das Ganze noch mal aufkochen lassen, in eine Schüssel füllen und bei gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Die Zitronencreme erneut gründlich verrühren und die Sahne unterheben. Die Zitronencreme auf den Törtchen verteilen und mit je einer Zitronenscheibe belegen, rundherum die Himbeeren verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Das Ganze servieren.

Horst Lichter am 20. August 2011

## Zwetschgen-Schlupfer

### Für vier Personen

4 Milchbrötchen (250 g)	200 ml Milch	1/2 TL Zimt
1 EL Vanillezucker	50 g Zucker	12 Zwetschgen
2 Eier	125 g Schmand	50 g Mandeln, gehackt
2 EL Puderzucker	Butter	250 g Sahnejoghurt
1 EL Vanillezucker	2 cl Rum, braun	1 Orange

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Milchbrötchen in Scheiben schneiden. Milch, Zimt, Vanillezucker und Zucker verrühren und die Scheiben darin einlegen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Vier flache Auflaufförmchen buttern und die Brötchen- Scheiben sowie die Zwetschgen darin einschichten. Eier und Schmand unter die restliche Milch rühren und in den vier Auflaufformen verteilen. Abschließend mit den Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten circa 20 bis 30 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Den Sahnejoghurt in eine Schüssel geben und mit Vanillezucker und Rum verrühren. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Saft in einen Topf geben und sirupartig einkochen lassen. Den Orangensirup zuletzt unter den Sahnejoghurt mischen. Den Zwetschgen-Schlupfer mit dem Sahnejoghurt servieren.

Horst Lichter am 13. Oktober 2012

**Fisch**

## Dorade mit Kräutern und Pfannen-Kartöffelchen

### Für 2 Personen

2 Doraden a 350g	500 g kleine Kartoffeln	200 g Cocktailtomaten
2 Frühlingszwiebeln	2 junge Knoblauchzehen	1 kleine Zitrone
4 Zweige Basilikum	4 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
2 EL Butter	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, trockentupfen und vierteln. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter ständigem Wenden etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Doraden waschen und trockentupfen. Die Haut mehrmals einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in die Bauchöffnungen der Fische jeweils einen Rosmarinzweig, einen Zweig Basilikum, eine Knoblauchzehe und zwei Butterflöckchen verteilen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Fische nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Zitronenscheiben ebenfalls darauf verteilen und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Das Ganze dann für etwa 20-25 Minuten im Backofen garen. Die Tomaten halbieren und die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blätter und dem Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Die Rosmarinnadeln von einem Zweig abzupfen, fein hacken und etwa fünf Minuten vor Bratzeitende mit den Frühlingszwiebeln und den Tomaten zu den Kartoffeln geben und mit braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doraden mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum und den übrigen Rosmarinzweigen garnieren.

Horst Lichter am 19. August 2011

# Fisch mit Senf-Soße, Kartoffeln und Endivien-Salat

## Für 4 Personen

4 Kabeljaukoteletts, a 180 g	1 Lorbeerblatt	1 EL Wacholderbeeren
1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	5 Pfefferkörner
250 ml Weißwein	2 Zitronen, unbehandelt	800 g Kartoffeln
1 Bund Petersilie, glatt	30 g Butter	2 EL Mehl
250 ml Fischfond	200 ml Sahne	3 EL Dijon-Senf, scharf
1 Endiviensalat	1 EL Senf	3 EL Pflanzenöl
2 EL Kräuternessig	50 g Bacon	1 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch	Zucker	Salz
Pfeffer, weiß		

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Die Kabeljaukoteletts abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Suppengrün putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Den Weißwein zusammen mit 500 Milliliter Wasser, den Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Zitronenscheiben, dem Lorbeerblatt, Suppengrün und einer Prise Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen, anschließend die Hitze reduzieren und die Kabeljaukoteletts etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel pochieren. Für die Senfsauce eine Mehlschwitze herstellen. Hierfür die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren nach und nach den Fischfond sowie die Sahne einrühren. Soviel Flüssigkeit zugeben, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Anschließend den Dijonsenf einrühren. Die zweite Zitrone pressen und die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Dill hacken und zwei Esslöffel davon unterrühren. Den Salat waschen und gut abgetropft in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilienblättchen eines halben Bundes zupfen und fein hacken. Pflanzenöl, Kräuternessig, Senf sowie Schnittlauch, Petersilie und den restlichen Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer ungefetteten Pfanne kross ausbraten. Ein bis zwei Kartoffeln mit einer Gabel gut zerquetschen und in die Salatsauce einrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Sauce vermengen und die Speckstreifen darüber streuen. Die Kabeljaufilets vorsichtig aus dem Topf nehmen und mit den Kartoffeln und der Senfsauce auf Tellern anrichten. Die restliche Petersilie fein hacken und über die Kartoffeln streuen. Den Endiviensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 08. Oktober 2011

# Fisch-Auflauf - very british

## Für vier Personen

### Auflauf:

750 g Kartoffeln, mehlig	500 g Blattspinat	4 Eier
2 Zwiebeln	30 g Butter	250 g Crème-double
250 g Cheddarkäse	1 – 1,5 EL Senf, scharf	0,5 Zitrone, unbehandelt
500 g Seelachs	100 g geräuch. Makrelenfilet	80 ml Sahne
2 – 3 EL Olivenöl	2 EL Semmelbrösel	Pfeffer, Muskatnuss
Salz		

### Salat:

1 Kopfsalat	4 EL Weißweinessig	1 – 2 TL Honig
1 – 2 TL Senf	1 Bund Kräuter, gemischt	8 EL Olivenöl
1 Frühlingszwiebel	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 220 bis 230 Grad vorheizen.

Auflauf:

Die Kartoffeln in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Den Blattspinat in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. Die hart gekochten Eier pellen und vierteln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, mit Crème double aufgießen und kurz zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Den geriebenen Cheddarkäse und Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Fischfilets abbrausen und in Streifen oder Stücke schneiden. Den geräucherten Fisch ebenfalls zerkleinern. Die ofenfesten Formen mit Butter ausfetten. Den Fisch mit Spinat und Eiern darin verteilen, mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Soße darüber verteilen. Die Kartoffeln abgießen und mit Sahne und Olivenöl zu Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Kartoffelpüree auf die übrigen Zutaten geben und glatt streichen. Mit Semmelbröseln bestreuen und für etwa 20 bis 25 Minuten in den Backofen geben.

Salat:

Den Kopfsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette den Essig mit Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein gehackte Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, untermischen. Unter Rühren das Öl einfließen lassen. Das Dressing über den Salat geben, vorsichtig mit der in Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebel vermengen und separat zum Fischeauflauf servieren.

Horst Lichter am 01. Juni 2012

# Forellen-Filets mit Speck, Salbei und Kohlrabi-Gemüse

## Für vier Personen

### Für das Püree:

600 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Milch	100 ml Sahne
50 g Butter	Muskatnuss, Salz	

### Für das Gemüse:

2 Kohlrabi	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
40 g Butter	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

2 Forellenfilets	4 Scheiben Bacon	2 Stiele Salbei
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich kochen. Danach die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch, Sahne und Butter in einem zweiten Topf erhitzen und kräftig mit Salz und Muskat würzen. Anschließend die Milchmischung zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer mischen. Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi offen weich kochen, so dass der Gemüsefond verkocht. Danach Butter und Semmelbrösel zugeben und unter Rühren anrösten. Die Forellenfilets halbieren und jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Salbei vier Blätter abzupfen und jedes Stück mit einem Salbeiblatt belegen, anschließend mit Bacon umwickeln. In einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten zwei Minuten braten. Das Kartoffelpüree und Kohlrabigemüse auf Tellern nebeneinander anrichten. Je ein Stück gebratene Forelle darauf legen und servieren.

Horst Lichter am 15. Dezember 2012

## Gebackener Kabeljau mit grünen Bohnen und Zitronen-Reis

### Für 4 Personen

4 Kabeljausteaks, je 225g	12 Scheiben Bacon-Speck	90 ml Olivenöl
600 g Bohnen, grün, frisch	1 Zehe Knoblauch	3 Zitronen, unbehandelt
3 EL Pinienkerne	250 g Risottoreis	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 g Butter	300 ml Weißwein
650 ml Gemüsebrühe	30 g Parmesan	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kabeljausteaks abrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen abrausen, putzen und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Bohnen in eine große ofenfeste Form geben, Den Knoblauch darüber verteilen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl gleichmäßig beträufeln und nochmals durchmischen. Die Bohnen zusammenschieben, sodass vier Mulden entstehen und die Fischsteaks dort hinein platzieren. Die Baconscheiben über den Fisch legen. Zwei Zitronen halbieren und gleichmäßig in der Form verteilen. Zum Schluss die gesamte Oberfläche mit den Pinienkernen bestreuen. Die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und etwa 15 bis 20 Minuten backen. Die ersten fünf Minuten locker mit Alufolie abdecken, danach wieder entfernen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Mittelgräte leicht entfernen lässt. Die übrige Zitrone fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Den Reis zufügen und kurz mit andünsten. Anschließend 200 Milliliter Brühe und den Weißwein zugießen, einmal aufkochen lassen, den Abrieb der Zitrone, bis auf etwas zum Garnieren, einrühren und bei mittlerer Hitze weiterköcheln. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die restliche Brühe nach und nach angießen und dabei mehrmals umrühren. Den Parmesan reiben und diesen zusammen mit den restlichen Butterflöckchen und circa zwei Esslöffeln Zitronensaft unter das Risotto heben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Fisch und das Bohnengemüse auf Tellern anrichten und mit dem entstandenen Fond überträufeln. Den Risottoreis mit dem Rest des Zitronenabriebs bestreuen und dazu servieren.

Horst Lichter am 13. August 2011

# Gebratene Forellen-Filets, Schmorgurken, Bratkartoffeln

## Für vier Personen

500 g Pellkartoffeln	60 g Butter	3 Zwiebeln
1 Salatgurke	2 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne	4 Forellenfilets	1 Zitrone, unbehandelt
100 g Mehl	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
1 Bund Dill	2 TL Estragonsenf	1 TL Zucker

Die Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Von der Butter 40 Gramm in eine Pfanne geben und die Kartoffelscheiben unter Wenden knusprig braun braten. Eine der drei Zwiebeln schälen und klein würfeln, zugeben und einige Minuten mitbraten. Die Kartoffeln abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Hälften anschließend quer in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die zwei restlichen Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit den Gurken im heißen Olivenöl andünsten. Anschließend mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Das Ganze bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend die Forellenfilets mit etwas von dem Zitronensaft beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Filets in Mehl wenden und gut abklopfen. Die restliche Butter mit dem Rapsöl erhitzen und die Filets darin von jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Den Dill kurz waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Anschließend gemeinsam mit dem Senf unter die Gurken rühren. Mit Salz, Pfeffer, einem Esslöffel Zitronensaft und Zucker würzen. Abschließend die Forellenfilets gemeinsam mit den Schmorgurken auf einem Teller anrichten und mit etwas Dill dekorieren.

Horst Lichter am 20. Oktober 2012

## Gebratener Lachs mit Kartoffel-Lauch-Plätzchen

### Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig	1 Stange Lauch	70 g Mehl
1 Ei (Klasse M)	100 g Semmelbrösel	4 Lachsfilets à 250 g
1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
1 Salatgurke	2 EL Weißweinessig	2 EL Schmand
3 Zweige Dill	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Mehl, Butterschmalz	Zucker	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser etwa 20 bis 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und fünf Minuten ausdampfen lassen. Den Lauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Das Mehl, das Ei und den Lauch zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskat würzen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls der Teig noch klebt, ein bis zwei Esslöffel Mehl unterarbeiten. Den Kartoffelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in fingerdicke Scheiben schneiden und in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Anschließend den Lachs mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin von beiden Seiten anbraten. Mit den Thymianzweigen belegen und im Backofen etwa zehn Minuten fertig garen. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit einer guten Prise Salz vermengen. Fünf Minuten ziehen lassen, das entstandene Gurkenwasser abgießen und die Gurken mit Pfeffer, Zucker sowie dem Weißweinessig würzen. Den Dill abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und klein schneiden. Abschließend den Dill zusammen mit dem Schmand unter den Gurkensalat rühren und kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken. Das Lachsfilet mit den Lauchplätzchen auf Tellern anrichten und den Gurkensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 21. Juli 2012

## Gebratener Rotbarsch auf Kräuter-Nudeln

### Für vier Personen

4 Rotbarschfilets, à 150 g	1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	500 g Tagliatelle	250 g Bohnen, grün
120 ml Olivenöl	50 g Pecorino, am Stück	50 g Parmesan, am Stück
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie, glatt	2 Bund Basilikum
50 Pinienkerne	Meersalz	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Währenddessen die Rotbarschfilets abbrausen, trocken tupfen und in acht Tranchen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Rotbarschfilets beidseitig mit Meersalz sowie Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln und in dem Mehl wenden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Basilikum und die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Anschließend alles miteinander verrühren und drei Esslöffel von der Pinienkern-Mischung zusammen mit einem halben Teelöffel Salz in einer Küchenmaschine zerkleinern. Den Pecorino sowie den Parmesan fein reiben. Das Ganze anschließend in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem geriebenen Käse verrühren. Die Bohnen putzen, je nach Größe halbieren oder dritteln und in kochendem Salzwasser etwa fünf Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln vier Esslöffel des Nudelwassers in eine heiße Pfanne geben und die Bohnen hinzufügen. Danach die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in der Pfanne mit den Bohnen sowie dem Pesto schwenken. Das Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Rotbarschfilets darin beidseitig etwa vier Minuten goldbraun braten. Die Kräuternudeln auf Tellern verteilen und je zwei Stück Fisch darauf anrichten. Mit den übrigen Pinienkernen garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. Mai 2012

# Gebratenes Lachs-Filet auf gedünstetem Spitzkohl

## Für 4 Personen

800 g Lachsfilet (ohne Haut)	2 Eier (Klasse M)	1 Zitrone
3 EL Mehl	1 Spitzkohl (1 kg)	2 Zwiebeln
70 g Butter	400 ml Gemüsefond	100 g Sahne
1 Stück Meerrettich (50 g)	5 EL Sesam, weiß	2 Scheiben Toastbrot
400 g Kartoffeln, klein, fest	1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die fertigen Kartoffeln in der Petersilie wenden. Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Toastbrotsscheiben in einem Zerkleinerer fein zerkleinern und mit dem Sesam vermischen. 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Einen Esslöffel Mehl darüber stäuben und mit anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen, mit Sahne aufgießen und das Ganze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und circa vier Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Soße mit anderthalb Esslöffeln geriebenem Meerrettich, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken und warmhalten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit dem Limettensaft abschmecken. Nun 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebeln sowie den Spitzkohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt etwa zehn Minuten dünsten. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Eier verquirlen. Jetzt die Fischfilets zuerst im restlichen Mehl melieren, danach im Ei wälzen und abschließend in der Brot- Sesam-Mischung panieren. Die Panade gut andrücken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachstranchen darin von jeder Seite etwa drei Minuten goldgelb braten. Den Lachs auf dem Spitzkohlgemüse mit der Meerrettichsoße und den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren. Die restliche Meerrettichsoße separat dazureichen.

Horst Lichter am 25. Februar 2012

## Gedünsteter Lachs auf Kürbis-Gemüse und Spinat

### Für vier Personen

1 Zitrone, unbehandelt	3 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	200 ml Gemüsefond	4 Lachsfilets (à 180 g)
Salz, Pfeffer, Zucker	1 Hokkaidokürbis	1 Zwiebel
30 g Butter	1 Muskatnuss	50 ml Portwein, weiß
200 ml Gemüsebrühe	1 Bund Petersilie, glatt	200 g Babyspinat
2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	

Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln und zusammen mit den Kräutern und den Zitronenscheiben in einer Pfanne auf dem Pfannenboden verteilen. Den Gemüsefond hinzugeben und die Lachsfilets darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei geringer Hitze 15 Minuten auf dem Herd dünsten lassen. Währenddessen den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch mitsamt der Schale in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den gewürfelten Kürbis darin anschwitzen. Anschließend mit weißem Portwein ablöschen, mit der Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Gemüse anschließend weich garen und zuletzt die fein gehackte Petersilie untermischen. Den Babyspinat waschen, putzen und gut trocken schleudern. Mit Essig, Öl, Salz und etwas Zucker abschmecken. Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten und den Lachs darauf legen. Den Spinat als Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 06. Oktober 2012

## Kabeljau aus dem Ofen mit Buttermilch-Püree

### Für 4 Personen

2 EL Pinienkerne	2 Knoblauchzehen	200 g Öl-Tomaten, getrocknet
20 Oliven, schwarz	50 g Pecorino	120 ml Olivenöl
1/2 Bund Thymian	3 Chilischoten, klein, rot	1 kg Kartoffeln, mehlig
4 Tomaten, mittelgroß	3 Zwiebeln	2 EL Butter
800 g Kabeljaufilet	3 Zweige Basilikum	250 ml Buttermilch
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (175 Grad Umluft) vorheizen. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Den Pecorino mit einer Reibe grob raspeln. Anschließend die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, die Kerne je nach Geschmack entfernen und grob hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen entfernen und fein hacken. Die Pinienkerne nun zusammen mit dem Knoblauch, den Chilischoten, den getrockneten Tomaten, den Oliven sowie dem Pecorino in einem Zerkleinerer nicht zu fein pürieren. 100 Milliliter Olivenöl und den Thymian unter das Pesto rühren und mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt 15 bis 20 Minuten gar kochen. Die Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit einem Esslöffel Butter einfetten und die Tomatenscheiben darin verteilen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln enthäuten, fein würfeln und darin glasig dünsten. Fünf Esslöffel von dem Pesto unterrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kabeljaufilet abbrausen, trockentupfen, in vier gleiche Stücke schneiden, und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets anschließend auf die Tomatenscheiben in der Auflaufform legen und mit dem Pesto bestreichen. Die Basilikumblättchen waschen, abzupfen und darüber verteilen. Im Backofen circa 20 Minuten backen. Abschließend die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken, die Buttermilch und die übrige Butter unterrühren und mit Salz und frisch geriebenem Muskatnuss abschmecken. Den Kabeljau mit dem Buttermilch-Püree auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt frischer Salat.

Horst Lichter am 26. November 2011

## Kabeljau aus der Folie mit Rahm-Mangold

### Für vier Personen

3 Stangen Staudensellerie	3 Möhren	1/2 Stange Porree
1 Stück Ingwer, ca. 30 g	1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe
1 Limette, unbehandelt	4 Kabeljaufilets, mit Haut	1/2 Bund Koriandergrün
Sesamöl	1 Staude Mangold	1 Zwiebel
30 g Butter	1 Muskatnuss	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 Stange Baguette	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Staudensellerie putzen und die Möhren schälen. Beides in dünne Scheiben hobeln. Anschließend den Porree putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, den Knoblauch häuten und fein hacken. Den Sellerie mit Möhren, Porree, Knoblauch und Ingwer mischen. Vier Bögen Alufolie auslegen (etwa 20 x 30 Zentimeter) und das Gemüse zu gleichen Teilen darauf verteilen. Die Alufolie an den Seiten hochklappen und anschließend jeweils einen Teil der Gemüsebrühe darauf geben. Die Schale der Limette zunächst fein abreiben und anschließend die Limette auspressen. Die Kabeljaufilets trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft und Limettenschale würzen. Den Fisch auf das Gemüse setzen und die Folie darüber zu Päckchen verschließen. Diese Päckchen auf ein Gitter legen und auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten garen. Währenddessen den Mangold putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Mangold darin anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Muskat würzen. 100 Milliliter Gemüsebrühe sowie die Sahne hinzugeben und das Gemüse darin weich kochen. Dabei die Sahnesoße sämig einkochen lassen. In der Zwischenzeit das gewaschene Koriandergrün grob hacken. Nach dem Garen die Fisch-Päckchen öffnen, den Kabeljau mit etwas Sesamöl beträufeln und mit dem feingehackten Koriander bestreuen. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten. Den fertigen Kabeljau mit der Folie auf Tellern anrichten und dazu den Mangold und das Brot servieren.

Horst Lichter am 29. September 2012

# Kabeljau-Filet mit Muschel-Ragout in Sahne-Soße

## Für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln	3 Möhre, mittelgroß	3 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen	1 Stange Porree	500 ml Wasser
2 EL Olivenöl	500 ml Weißwein, trocken	2 Kabeljaufilets à 150 g
1 EL Pflanzenöl	2 EL Butter	2 Zweige Estragon
1 Zweig Salbei	1 EL Mehl	200 ml Sahne
1 Prise Currypulver	1 Prise Cayennepfeffer	1 Baguettebrot
Salz	Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und den Bart entfernen, bereits geöffnete Muscheln aussortieren. Eine Möhre schälen, eine Stange Staudensellerie putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. Eine halbe Stange Porree ebenfalls putzen, abbrausen und nur den weißen Teil in Stücke schneiden. Anschließend eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Die Muscheln hinzufügen, mit 200 Milliliter Weißwein ablöschen und mit dem Wasser auffüllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel circa fünf bis acht Minuten köcheln lassen bis sich die Muscheln öffnen. Die Muscheln anschließend mit einem Schaumlöffel herausheben, abkühlen lassen und aus der Schale lösen. 12 Stück in der Schale belassen, beiseitelegen und warm halten, diese werden zum Anrichten benötigt. 500 Milliliter des Muschelsuds beiseite stellen. Für die Sahnesoße den übrigen Staudensellerie sowie die übrigen Möhren putzen, abbrausen und in Würfel schneiden. Den restlichen Porree in feine Ringe schneiden. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Estragon und den Salbei abbrausen, gut trockenschütteln, die Blättchen abzupfen sowie fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Anschließend die gewürfelten Möhren zusammen mit dem Staudensellerie und dem Knoblauch darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 250 Millilitern Wein und dem Muschelsud ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend einen Esslöffel Butter mit dem Mehl verkneten. Den Mehlkloß zum Anbinden nun in die kochende Soße rühren. Etwa zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Nun die Sahne und den Porree hinzufügen. Weitere zwei Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Currypulver abschmecken und mit den frischen Kräutern verfeinern. Abschließend den übrigen Wein einrühren, die Muscheln unterheben und etwas ziehen lassen. Die Kabeljaufilets abbrausen, trocken tupfen, in vier Stücke teilen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei starker Hitze knusprig braten. Das Muschelragout auf Tellern anrichten, die Kabeljaufilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten und mit den beiseitegelegten Muscheln garnieren. Mit frischem Baguettebrot servieren.

Horst Lichter am 07. Januar 2012

# Käse-Soufflé mit gebratenem Lachs und feinem Sößchen

**Für vier Personen**

**Käsetörtchen:**

0,5 Zitrone	0,5 Bund Schnittlauch	150 g Bergkäse
50 g Pinienkerne	125 g Speisestärke	125 g Mehl
0,5 TL Salz	1 Päckchen Backpulver	3 – 4 Öl-Tomaten
1 EL Kerbelblätter, gehackt	160 ml Milch	1 Ei
4 EL Pflanzenöl	Butter	

**Soße:**

12 grüne Spargelspitzen	2 Tomaten	1 Schalotte
120 ml Weißwein, Riesling	500 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
250 g Butter, kalt	1 EL Schnittlauchröllchen	Pfeffer, Salz

**Lachs:**

4 Tranchen Lachsfilet, à 100 g	0,5 Zitrone	1 EL Olivenöl
0,5 Bund Kerbel	Pfeffer aus der Mühle	Meersalz

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Käsetörtchen:

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Schnittlauch in vier bis fünf Zentimeter große Halme schneiden. Den Bergkäse grob raspeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken. Speisestärke, Mehl, Salz und Backpulver verrühren. Eingelegte Tomaten fein hacken. Pinienkerne, 100 Gramm geraspelten Käse, Tomaten und Kräuter (Schnittlauch und Kerbel) unter die Mehlmischung rühren. Milch mit Ei und Öl verquirlen, zur Mehlmasse geben und mit einem Holzlöffel rühren, bis die Teigmasse gleichmäßig gebunden ist. Die Förmchen mit Butter ausfetten und den Teig in die Förmchen verteilen, den übrigen geraspelten Käse darüber streuen und für etwa 15 Minuten im Backofen goldgelb backen.

Soße:

Die Spargelspitzen kurz blanchieren. Die Schalotte schälen und fein hacken. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und entkernen sowie fein würfeln. Schalotte und den Weißwein einkochen, Geflügelfond und Sahne dazugeben und um zwei Drittel reduzieren. Für die Bindung die kalten Butterstücke bei schwacher Hitze unter die Soße rühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, durch ein feines Sieb passieren. Dann die Schnittlauchhalme, die Tomaten und die Spargelspitzen in die Soße geben.

Lachs:

Das Lachsfilet abbrausen, gut trocken tupfen, beidseitig mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachstranchen darin beidseitig je drei bis vier Minuten braten. Die Käsetörtchen aus den Formen lösen, je zwei Stück auf Tellern verteilen und mit dem gebratenen Lachs sowie der Spargelsoße anrichten. Mit Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren

Horst Lichter am 27. April 2012

## Knusper-Kabeljau mit Wild-Reis und Krebs-Soße

### Für vier Portionen

200 g Wildreis	600 g Kabeljaufilet	4 Scheiben Weizentostbrot
3 Zweige Petersilie, glatt	120 g Butter	1 Schalotte
1 EL Mehl	150 ml Sahne	400 ml Fischfond
100 ml Weißwein, trocken	50 g Krebsspaste	250 g Flusskrebse
1 Zitrone, unbehandelt	2 Tomaten	Fett, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 225 Grad Umluft (250 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Wildreis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Das Toastbrot in einem Zerkleinerer fein mahlen. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. 50 Gramm Butter in kleine Stückchen portionieren und mit dem zerkleinerten Toastbrot sowie der Petersilie gut vermengen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke teilen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und die Oberseite des Fischfilets mit der Butter-Brotmischung bedecken, dabei gut andrücken. Das Backblech aus dem Backofen nehmen und gut einfetten. Die Fischfilets auf das heiße Blech legen und für etwa 15 Minuten goldgelb backen. Währenddessen die Schalotte schälen und fein würfeln. Weitere 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben und mit anschwitzen. Den Fischfond, den Weißwein und die Sahne hinzufügen und alles aufkochen lassen. Die Krebsspaste einrühren und etwas weiterköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Anschließend die Flusskrebse in die Soße geben und kurz ziehen lassen. Die Tomaten mit einem scharfen Messer einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Nun die Haut abziehen, die Kerne entfernen und die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die übrige Butter erhitzen. Den Wildreis sowie die Tomaten darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knusper-Kabeljau aus dem Backofen nehmen, mit der Krebssoße und dem Wildreis auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 19. Mai 2012

# Lachs mit Blatt-Spinat und Zitronen-Hollandaise

## Für 4 Personen

4 Lachsfilets a 175 g	100 ml Weißwein, trocken	800 g Blattspinat, jung
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	200 g Butter
1 Zitrone, unbehandelt	2 Eier (M)	250 ml Wasser
2 EL Blatt Petersilie, frisch	1 Muskatnuss	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Lachsfilets abrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. 250 Milliliter Wasser und 100 Milliliter Weißwein in einer beschichteten Pfanne aufkochen lassen. Den Lachs hineingeben, die Hitze reduzieren und zehn Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten sowie den Knoblauch kurz andünsten, den Spinat hinzufügen und drei Minuten darin dünsten, bis er zusammengefallen ist. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Für die Hollandaise die übrige Butter in einem Topf schmelzen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, die Schale in Zesten reißen und anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Eier trennen und die Eigelbe, den restlichen Weißwein sowie zwei Esslöffel Zitronensaft über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach die abgekühlte Butter darunter schlagen, bis sie schön cremig ist. Die Zitronen-Hollandaise mit Salz, Pfeffer, eventuell etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Die Petersilie abrausen, trockentupfen, abzupfen und fein hacken. Den Spinat auf Tellern anrichten, die Lachsfilets daraufsetzen und mit der Zitronen-Hollandaise überziehen. Abschließend mit der Petersilie bestreuen und das Ganze servieren.

Horst Lichter am 24. September 2011

# Lachs-Steak und gefüllte Paprika, Reis-Nudeln, Hüttenkäse

## Für vier Personen

### Für die gefüllte Paprika:

150 g Reismudeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Stangen Lauchzwiebeln	1/2 Bund Petersilie	150 g Hüttenkäse
Cayennepfeffer	2 Paprika, rot	1 Stück Parmesan, 50 g
Salz		

### Für den Lachs:

4 Lachssteaks	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 TL Currypulver	200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	30 g Pinienkerne	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Reismudeln knapp mit Salzwasser bedecken und etwa acht Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Jeweils eine Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Nun die Reismudeln mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Hüttenkäse vermischen. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen. Die Reismudelfüllung darin verteilen. Den Parmesan darüber reiben und im Backofen goldbraun überbacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte pressen. Die Lachssteaks mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks darin von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Eine Zwiebel schälen, würfeln und in der gleichen Pfanne anbraten. Das Currypulver zugeben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachssteaks in die Soße geben und darin bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Paprikaschoten auf Tellern anrichten, den Lachs mit der Soße daneben anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 03. November 2012

## Rotbarsch im Knusper-Mantel auf Zucchini-Tomaten-Gemüse

### Für vier Portionen

6 Scheiben Knäckebrot	2 Eier (Klasse M)	2 EL Milch
4 Rotbarschfilets à 200 g	50 g Mehl	50 g Rapsöl
30 g Butter	2 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 g Kirschtomaten	50 g Oliven, grün
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	3 Zweige Thymian
150 ml Tomatensaft	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Knäckebrot in einem Zerkleinerer zermahlen. Die Eier mit der Milch verquirlen. Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Knäckebrot-Bröseln panieren. Nun das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin goldbraun braten. Die Butter hinzufügen und immer wieder über den Fisch träufeln. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Die Zucchini waschen, vierteln, das weiche Innere entfernen und die Zucchini in Streifen schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Oliven in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin kräftig anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben, das Tomatenmark einrühren und alles kurz anrösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Thymianblättchen nun hinzufügen und mit dem Tomatensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind. Die Oliven und die Kirschtomaten zugeben und kurz unterschwenken. Das Zucchini-Tomaten-Gemüse mit dem Rotbarschfilet auf Tellern anrichten. Die Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.

Horst Lichter am 01. September 2012

## Rotbarsch-Filet in Sesam-Kruste mit knackigem Gemüse

### Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets, a 180 g	1 Stück Ingwer, walnussgroß	1 Ei (Gr. M)
1 EL Sesam, weiß	1 EL Sesam, schwarz	2 EL Sesamöl
2 EL Sonnenblumenöl	3 EL Sojasauce	2 EL Mehl
1 Paprika, rot	1 Stange Porree	1 Chinakohl
100 g Sojabohnensprossen	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Die Rotbarschfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprika und den Porree in feine Ringe schneiden. Den Chinakohl halbieren und eine Hälfte in grobe Streifen schneiden. Je einen Esslöffel Sesamöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das geschnittene Gemüse sowie die Sojabohnensprossen etwa vier Minuten bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit dem Ei verquirlen. Den schwarzen mit dem weißen Sesam mischen. Nun die Rotbarschfilets erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Sesam wenden. Die restlichen Öle in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Zum Schluss die Korianderblätter unter das Gemüse heben und mit dem Rotbarsch auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 30. Juli 2011

## Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartöffelchen

### Für 4 Personen

1 kg Drillinge	2 Zitronen, unbehandelt	8 Zehen Knoblauch
9 EL Olivenöl	3 Zweige Rosmarin	4 Stiele Estragon
4 Rotbarschfilets, je 120 g	500 g Tomaten	Salz
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen. Anschließend halbieren, je nach Größe vierteln und den Knoblauch abziehen. Die Zitronen abbrausen, eine davon in Scheiben schneiden und von der anderen den Saft auspressen. Die Kartoffeln auf einem Backblech oder in eine feuerfeste Form geben und mit sechs Esslöffeln Olivenöl, dem Zitronensaft, den Zitronenscheiben, dem Rosmarin sowie dem Knoblauch vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und für circa 30 Minuten im Backofen garen. Die Rotbarschfilets abbrausen und trocken tupfen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, in Würfel schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, das restliche Olivenöl beträufeln und mit Estragonblättchen bestreuen. Die Rotbarschfilets mit Salz und weißem Pfeffer beidseitig würzen und auf die Tomaten geben. Das Ganze 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Kartoffeln, abgedeckt mit Alufolie, auf der mittleren Schiene in den Backofen geben und garen. Die Kartoffeln mit dem Fisch und den Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. September 2011

## Seelachs-Filet auf Mangold mit Kürbis-Plätzchen

### Für 4 Personen

1 Muskatkürbis, ca. 800 g	4 EL Mehl	2 Eier
100 g Parmesan	1 Muskatnuss	4 EL Pflanzenöl
600 g Mangold	200 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	3 EL Butter, eiskalt
4 Seelachsfilet, a 150 g	2 EL Butterschmalz	1 Zitrone, unbehandelt
100 ml Sahne	150 ml Weißwein, trocken	0,5 Bund Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Die Kürbisraspel mit einem Teelöffel Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. Den Parmesan reiben. Anschließend die Kürbisraspel ein wenig ausdrücken und mit dem Mehl, den Eiern und dem Parmesankäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pflanzenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Kürbismasse als Plätzchen darin von beiden Seiten ausgebacken und anschließend warm halten. Den Mangold gründlich waschen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Die Kirschtomaten halbieren. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl und einem Esslöffel Butter glasig andünsten. Den Mangold zufügen und alles garen lassen. Nun die Tomaten unterheben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Seelachs abrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben melieren. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten etwa drei Minuten goldgelb anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Wein und Sahne ablöschen, die übrige eiskalte Butter in kleinen Stückchen einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Seelachsfilet auf dem Mangoldgemüse mit den Kürbisplätzchen anrichten. Die Sauce dazu reichen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Horst Lichter am 22. Oktober 2011

## Seelachs-Filet mit Petersilienwurzel-Kartoffel-Gemüse

### Für vier Personen

4 Seelachsfilets à 180 g	750 g Petersilienwurzeln	500 g Kartoffeln, mehlig
50 ml Sahne	100 g Speck	500 g Champignons, braun
1 Bund Petersilie, glatt	2 EL Rapsöl	50 g Butter, zimmerwarm
2 EL Mehl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Petersilienwurzeln sowie die Kartoffeln schälen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt circa 25 Minuten gar kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten und herausnehmen. Die Champignons im Bratfett derselben Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und den Speck untermengen. Anschließend warm halten. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Seelachsfilets darin von jeder Seite circa vier Minuten goldgelb braten. Die Kartoffel- und die Petersilienwurzelstücke abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butter sowie die Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Fisch mit dem Petersilienwurzel-Kartoffelstampf und den Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 04. April 2012

## Seeteufel im Kräuter-Mantel mit Sellerie-Püree

### Für vier Portionen

200 g Knollensellerie	200 g Kartoffeln, mehlig	30 g Butter
400 ml Sahne	500 g Rote Bete, roh	2 Äpfel, säuerlich
8 EL Sonnenblumenöl	5 EL Sherryessig	2 TL Honig
2 Zitronen, unbehandelt	2 Seeteufelschwänze, à 300 g	3 EL Olivenöl
100 g Paniermehl	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	100 ml Fischfond	15 g Ingwer
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser zugedeckt weich kochen. 250 Milliliter Sahne in einem Topf erwärmen, 20 Gramm Butter hinzufügen und darin zerlaufen lassen. Die Kartoffel-Selleriemischung abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit dem Sahne-Buttergemisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Schale einer Zitrone abreiben. Anschließend die Rote Bete schälen und in sehr feine Streifen hobeln. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen hobeln. Für das Salatdressing das Sonnenblumenöl, den Sherryessig sowie den Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und zwei Teelöffeln Zitronenabrieb würzen. Das Salatdressing mit dem Rote-Bete-Salat und den Äpfeln vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Schale der zweiten Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Seeteufel enthäuten und mit einem Messer die Fetthäutchen entfernen. Die Filets dem Knorpel entlang herausschneiden, mit der Hälfte des Zitronensafts rundherum beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln sowie die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Paniermehl mit den frischen Kräutern, etwas Zitronenabrieb sowie dem Knoblauch vermengen und die Fischfilets in der Kräuterpanade wälzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Filets sollten innen leicht glasig sein. Für den Ingwerschaum den Ingwer schälen und fein reiben. Anschließend 150 Milliliter Sahne, den Fischfond sowie den Ingwer in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Mit dem übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Gramm kalte Butter einrühren und die Soße kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Seeteufelfilets mit dem Selleriepüree und dem Rote-Bete-Salat anrichten. Den Ingwerschaum über die Fischfilets träufeln und sofort servieren.

Horst Lichter am 02. Juni 2012

# Spinat-Gurken-Ensemble, Butter-Kartoffeln mit Lachs

**Für vier Personen**

**Gurkensalat:**

1 Salatgurke	1 Zitrone	2 EL Sahne, geschlagen
Pflaumen, frisch	Olivenöl	Pfeffer, Dill, Salz

**Blattspinat:**

4 Scheiben Serranoschinken	1 Schalotte	300 g Blattspinat
20 g Butter, kalt	Pfeffer, Olivenöl	Muskat, Salz, Chili

**Lachs:**

600 g Lachsfilet	1 Bund Schnittlauch	1 Zehe Knoblauch
Olivenöl	Dill	

**Kartoffelpüree:**

600 g Kartoffeln, klein	Butter, Salz	Pfeffer, Muskat
-------------------------	--------------	-----------------

Gurkensalat:

Die Gurke schälen, entkernen, klein schneiden und salzen. Die Pflaumen entkernen, schälen und klein würfeln. Den Dill fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, geschlagener Sahne und Dill vermengen. Die Gurkenwürfelchen etwas auspressen und alles miteinander vermengen, ziehen lassen.

Blattspinat:

Den Serranoschinken klein würfeln und in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben. Die Schalotte schälen, würfeln und mit den Schinkenwürfeln braten. Den Blattspinat putzen, dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver abschmecken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unterheben. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Lachs:

Den Lachs auf ein Backblech geben. Dill, Schnittlauch, die Knoblauchzehe und Olivenöl miteinander vermengen und auf den Fisch geben. Für circa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser circa 20 Minuten kochen. Zwei mal durch die Kartoffelpresse drücken und dann mit reichlich Butter vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Horst Lichter am 15. Juni 2012

## Steinbeißer im Speck-Mantel mit grünem Spargel

### Für zwei Personen

2 Steinbeißerfilets, à 200 g	4 Scheiben Bacon	4 Scheiben Baguette
50 g Parmesan	1 kg grüner Spargel	2 Tomaten
1 Zitrone	2 Schalotten	1/2 Bund Basilikum
2 EL Pinienkerne	2 EL Butter	3 EL Olivenöl
4 EL weißer Balsamico-Essig	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden großzügig abschneiden. Wenn nötig, das untere Drittel schälen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und halbieren. Einen Topf mit reichlich Salzwasser, einer Prise Zucker und der halben Zitrone zum Kochen bringen. Den Spargel hineingeben und zugedeckt circa acht Minuten garen lassen. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin rösten. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Tomaten häuten, halbieren, entkernen, und ebenfalls fein würfeln. Das Basilikum waschen, trocken, tupfen und in feine Streifen schneiden. Einige Blätter für die Garnierung zur Seite legen. Den Parmesan reiben. Die Baguettescheiben in den vorheizten Backofen geben und anrösten. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Jeden Fisch mit zwei Scheiben Bacon umwickeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten circa zehn Minuten lang anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel aus dem Topf nehmen. Fünf Esslöffel Spargelsud entnehmen und in eine Schüssel geben. Mit dem Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterrühren, anschließend die Tomaten, die Schalotten, das Basilikum, den Parmesan und die Pinienkerne unterheben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel zusammen mit dem Fisch anrichten. Die Marinade darüber träufeln und mit dem Basilikum garnieren. Das Baguette dazu reichen und servieren.

Horst Lichter am 20. Juli 2012

# Überbackenes Seelachs-Filet

## Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, à 180g	1 TL Butter	1 Paprika, gelb
2 Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
6 Stk. Öl-Tomaten	250 g Büffelmozzarella	100 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
2 EL Olivenöl	250 g Feldsalat	3 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Paprika halbieren und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Anschließend die Zucchini und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten und den Mozzarella ebenso würfeln. Den Thymian und den Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse sowie die getrockneten Tomaten und das Tomatenmark kurz darin andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwas köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern würzen. Anschließend das Gemüse mit dem Mozzarella auf den Fischfilets verteilen und im Backofen für etwa 25 Minuten garen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit Alufolie abdecken. Abschließend den Feldsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Die fertigen Fischfilets auf Tellern anrichten. Den Feldsalat daneben verteilen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren. Dazu passt frisches Baguette.

Horst Lichter am 07. Juli 2012

## Zander mit süß-saurem Bohnen-Gemüse und krossem Speck

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets a 180 g	4 Scheiben Frühstücksspeck	200 g grüne Stangenbohnen, breit
1 Schalotte	1 Zitrone	1 EL Butter
100 g Sahne	2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
2 Zweige Majoran	Mehl	Zucker
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Die Bohnen putzen, waschen und schräg in ca. eineinhalb breite Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin zehn Minuten bissfest garen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Anschließend etwa einen halben Esslöffel Mehl darüber streuen, unter ständigem Rühren kurz anrösten und anschließend vom Herd ziehen. Die Bohnen abgießen und dabei 100 Milliliter vom Kochwasser auffangen. Die Bohnen kurz in Eiswasser abschrecken. Die mehlierten Schalottenwürfel mit etwas Bohnenwasser glattrühren und wieder aufkochen lassen. Nun das restliche Bohnenwasser nach und nach in die Mehlschwitze rühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend die Sahne zur Soße geben und einkochen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filets mehlieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze kross anbraten, anschließend wenden und für etwa weitere drei Minuten fertig braten. Die Speckscheiben in einer ungefetteten Pfanne beidseitig kross ausbraten. Anschließend den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Bohnen zur Sahnesoße geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig abschmecken. Das Ganze noch mal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Den Majoran zupfen, fein hacken und zum Gemüse geben. Den gebratenen Zander mit dem süß-sauren Bohnengemüse und dem krossen Speck auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 28. Januar 2011



# Geflügel

# Gebratene Enten-Brust, Bandnudeln, Pfeffer-Soße, Broccoli

## Für vier Personen

500 g Bandnudeln, breit	2 Entenbrüste (je 350 g)	300 g Broccoli
5 EL Butter	2 Schalotten	2 EL Pfeffer, grün
125 ml Sahne	125 ml Weißwein, trocken	1 TL Tomatenmark
2 EL Crème double	4 cl Cognac	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Broccoliröschen abtrennen, abrausen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, die Haut mit einem scharfen Messer schräg einschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin, zuerst auf der Hautseite bei starker bis mittlerer Hitze circa drei Minuten scharf anbraten, dann wenden und weitere zwei Minuten braten. Anschließend herausnehmen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene acht bis zehn Minuten fertig garen. Zwei Esslöffel Butter nun zum Bratensatz geben, erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Tomatenmark und den grünen Pfeffer darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen und etwas reduzieren. Mit der Crème double verfeinern und anschließend die Sauce mit dem Cognac, Salz und Zucker abschmecken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen, die Broccoliröschen darin schwenken und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die gebratenen Entenbrüste schräg aufschneiden, zusammen mit den Bandnudeln, den Broccoliröschen und der Pfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

# Gefüllte Hähnchen-Brust mit Rosenkohl-Bandnudeln

## Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	250 g Rosenkohl	250 g Bandnudeln
50 g Butter	1 Zwiebel, rot	50 g Walnüsse
50 g Champignons	4 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	1 Zweig Salbei	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnüsse hacken und die Champignons putzen sowie in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend den Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, die Champignons sowie die Hälfte der Walnüsse kurz darin anbraten. Die Thymianblättchen unterrühren und die Pilz-Champignonmischung mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pfanne beiseite stellen. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen und in jedes Filet seitliche eine Tasche für die Füllung einschneiden. Das Fleisch außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Taschen der Filets mit der Pilzmischung füllen und mit Hilfe eines Zahnstochers verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundum scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze garen. Die fertigen Hähnchenbrustfilets im vorgeheizten Backofen warm stellen. Die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Rosenkohl ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln sowie das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer tiefen Pfanne schmelzen lassen und anschließend leicht aufschäumen. Den Salbei abrausen, trocken schütteln und vier Blätter abzupfen. Die übrigen Walnüsse sowie die Salbeiblätter zu der Butter geben. Anschließend die Nudeln und den Rosenkohl unter die Nuss-Salbei-Butter heben. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets schräg aufschneiden, mit den Rosenkohl-Bandnudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 21. Januar 2012

## Hähnchen 'Bayrische Art' mit Zucchini-Gemüse

### Für 4 Personen

1 Hähnchen, ca. 1,5 kg	1 Weißbrot	7 EL Rapsöl
1 Zwiebel	5 Zehen Knoblauch	2 Zitronen, unbehandelt
2 Möhren	1 Zweig Majoran	150 ml Weißbier
120 g Bacon	3 Zucchini	3 TL Senf, süß
1/2 Bund Petersilie	1 TL Kümmel	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer und dem süßen Senf einreiben und anschließend das Fleisch in einem Bräter in drei Esslöffeln heißem Rapsöl rundherum goldbraun anbraten. Anschließend die Zwiebel abziehen und fein hacken, zwei Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und diese in feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Ganze zum Hähnchen dazugeben und mit der Hälfte des Weißbieres ablöschen. Den Majoran abzupfen, klein hacken und zusammen mit dem Kümmel ebenfalls zum Fleisch geben. Den Bräter nun in den Backofen geben und das Fleisch etwa 30 Minuten schmoren lassen. Den Bacon in Streifen schneiden, eine Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Beides zum Hähnchen in den Bräter im Ofen geben, das restliche Weißbier hinzufügen und alles noch ein paar Minuten köcheln lassen, damit die Flüssigkeit etwas reduziert wird. In der Zwischenzeit die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das übrige Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben portionsweise kurz goldbraun braten. Anschließend herausnehmen, wenn nötig auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und leicht salzen und pfeffern. Die übrigen Knoblauchzehen abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer separaten Pfanne vorsichtig anbraten. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Anschließend die zweite Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes mit dem übriggebliebenen Öl aus der Zucchinipfanne in die Knoblauchpfanne geben. Das Knoblauchdressing sofort über den Zucchini geben, das Ganze leicht durchmengen und mit der Petersilie bestreuen. Das geschmorte Hähnchen mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit dem Zucchini-Gemüse und frischem Weißbrot servieren.

Horst Lichter am 17. September 2011

# Hähnchen-Brust im Speck-Mantel auf Kürbis-Linsen-Gemüse

## Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets je 160 g	2 EL Butterschmalz	8 Scheiben Baconspeck
2 EL Pflanzenöl	250 g Tellerlinsen	1 Zwiebel
400 g Kürbis (Hokkaido)	1 Apfel (Boskoop)	750 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein, trocken	80 ml Sahne	1 EL Crème-fraîche
2 EL Balsamicoessig, hell	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Die Linsen abbrausen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten und die Linsen zufügen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis und Apfel abwaschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Beides nach der oben genannten Garzeit von 20 Minuten zu den Linsen geben und weitere zwölf Minuten garen lassen. Nun mit der Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer, dem Essig und Zucker abschmecken. Mit der Crème-fraîche verfeinern und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils zwei Scheiben Bacon umwickeln. Mit Zahnstochern fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste unter Wenden zehn bis zwölf Minuten braten. Die Hähnchenbrüste abschließend aus der Pfanne nehmen, in Tranchen schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Von der Petersilie kleine Zweige abzupfen, das Gericht damit garnieren und servieren.

Horst Lichter am 15. Oktober 2011

# Hähnchen-Schnitzel mit Brokkoli-Püree

## Für vier Personen

2 Eier	100 g Emmentaler	100 g Mehl
2 Hähnchenbrustfilets	400 g Kartoffeln, mehlig	2 Brokkoli
200 ml Gemüsebrühe	50 g Butter	50 g Walnusskerne
250 g Kirschtomaten	1 TL Zucker	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	Muskatnuss, Salz
Pfeffer, Paprikapulver		

Den Käse fein reiben und mit den Eiern verquirlen. Die Hähnchenbrustfilets waagrecht halbieren und leicht plattieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in Mehl wenden. Durch die Käse-Ei-Mischung ziehen und in der Pfanne im heißen Fett goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Die Brokkoli abbrausen, klein schneiden und mit den Kartoffelwürfeln und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Das Ganze einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend die Butter zugeben, mit Salz und Muskat würzen und fein pürieren. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In das Püree geben und untermischen. Die Kirschtomaten waschen und mit einem Teelöffel Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis sie platzen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, klein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken. Das Püree mit den Schnitzeln anrichten, die Kirschtomaten dazu servieren.

Horst Lichter am 08. September 2012

## Pfannkuchen, Puten-Geschnetzeltes und Salat-Herzen

### Für 4 Personen

500 g Putenbrustfilet	300 g Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butter	250 ml Gemüsefond	1 Zitrone
200 g Sahne	100 g Mehl	200 ml Milch
1 TL Salz	4 Eier (Gr. M)	2 EL Mineralwasser
2 EL Pflanzenöl	0,5 Bund Schnittlauch	

### Für den Salat:

4 Salatherzen	6 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
1 TL Senf	2 TL Honig	1 Bund Kräuter, gemischt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech sofort einschieben. Das Putenbrustfilet abrausen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Eier mit einem gestrichenen Teelöffel Salz schaumig rühren. Die Milch unter Schlagen dazugeben und das Mehl sowie das Mineralwasser unterrühren. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit Öl einpinseln. Nun den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze im Backofen zwölf Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne erhitzen, die Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und circa fünf Minuten in der Pfanne braten. Das Fleisch anschließend herausnehmen und warmhalten. Im Bratfett die Champignons goldbraun anbraten und die Frühlingszwiebeln nur kurz mitbraten. Mit dem Fond ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und vier Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte abreiben und auspressen. Anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Zitronenabrieb sowie dem Saft abschmecken. Das Fleisch zufügen und unterheben. Für den Salat die Salatherzen abrausen, trockenschleudern, vierteln und auf Tellern anrichten. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Weißweinessig mit Honig und Senf verrühren, das Öl einrühren und die Kräuter zufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren. Das Backblech mit dem Pfannekuchen aus dem Backofen nehmen, das Backpapier abziehen und den Pfannekuchen in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Putenragout und die Pfannekuchenstreifen auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Den Salat dazu reichen.

Horst Lichter am 20. August 2011

## Puten-Geschnetzeltes mit Porree in feiner Rahmsoße

### Für vier Portionen

600 g Putenfilet	200 g Champignons	1 Bund Petersilie, glatt
2 Stangen Porree	2 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
400 g Sahne	150 ml Weißwein, trocken	1 Zitrone, unbehandelt
250 g Reis	1 Kopfsalat, klein	2 Frühlingszwiebeln
6 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig	1 TL Honig
1 TL Senf, mittelscharf	1 Bund Kräuter	Zucker, Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Das Putenfilet abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons säubern, putzen und je nach Größe halbieren. Anschließend den Porree putzen, in feinste Ringe schneiden, abbrausen und abtropfen lassen. Jeweils einen Esslöffel Pflanzenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Porreegemüse darin unter Rühren ein bis zwei Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit einen Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Putenbruststreifen darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend vom Herd nehmen und das Fleisch mit dem Bratensaft, den Champignons sowie der Sahne zum Porree geben. Die glatte Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dreiviertel der Petersilie ebenfalls zum Porree geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Geschnetzelte mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken. Den Reis abgießen, abtropfen lassen, mit dem Sahnegeschnetzelten auf Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Den Kopfsalat putzen, grob zerrupfen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für die Vinaigrette den Essig mit dem Honig und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gemischten Kräuter abbrausen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen sowie fein hacken und untermischen. Unter Rühren das Olivenöl einfließen lassen. Die Salatblätter sowie die Frühlingszwiebeln vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen und sofort zum Geschnetzelten servieren.

Horst Lichter am 09. Juni 2012

## Puten-Röllchen mit Camembert, Lauch und Wildreis

### Für vier Personen

100 g Wildreis	30 g Butter	4 Putenschnitzel
2 EL Senf, mild	8 Scheiben Bauernschinken	150 g Camembert
2 EL Olivenöl	1 Stange Lauch	1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe	150 ml Schlagsahne	Salz, Pfeffer, Öl

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wildreis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einen Topf geben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel und milder Hitze den Reis 40 Minuten garen. Zuletzt Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern. Die Putenschnitzel auslegen, mit etwas Frischhaltefolie bedecken und leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und mit Schinken belegen. Je ein Stück Camembert auf den unteren Rand legen und das Fleisch zu einer Roulade aufrollen. Die Schnitzel nun mit Küchengarn binden. Mit den übrigen Putenschnitzeln ebenso verfahren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten kross anbraten. Danach in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten garen. Den Lauch putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. In der Pfanne Zwiebel und Lauch anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch etwa zehn Minuten weich kochen. Den Wildreis und das Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Die Putenröllchen vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 27. Oktober 2012

## Puten-Schnitzel mit Zucchini-Risotto und Salbei-Butter

### Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, à 180 g	180 g Risotto	50 g Parmesan
300 g Zucchini	150 g Cherrytomaten	1 Zitrone
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	600 ml Gemüsefond
120 ml trockener Weißwein	1 Ei	3 EL Mehl
100 g Semmelbrösel	2 EL Butterschmalz	100 g Butter
2 EL Olivenöl	8 Salbeiblätter	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Einen weiteren Topf mit dem Olivenöl erhitzen und die Zucchini, die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten. Die Hälfte des Gemüses wieder herausnehmen und beiseite stellen. Den Risottoreis in den Topf mit dem Gemüse geben und unter Rühren glasig andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und ein Drittel des Gemüsefonds zugießen. Das Ganze einköcheln lassen und bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten garen. Sobald der Risottoreis die Flüssigkeit aufgenommen hat, nach und nach unter Rühren den Rest des Gemüsefonds hinzufügen. Die Cherrytomaten waschen und gut trocken tupfen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Cherrytomaten im Ganzen darin anbraten, bis die Haut beginnt zu platzen. Anschließend vom Herd nehmen und kurz beiseite stellen. Das Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Das Ei in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Anschließend das gewürzte Putenschnitzel nacheinander zuerst im Mehl, dann in dem Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen, die Putenschnitzel hineingeben und jeweils vier bis fünf Minuten pro Seite gold-braun braten. Den Saft der Zitrone mit einer Zitronenpresse auspressen. In einem weiteren Topf die restliche Butter erhitzen. Sobald sie zu schäumen beginnt, die Salbeiblätter und den frischen Zitronensaft hinzugeben und einrühren. Gegebenenfalls mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Den Parmesankäse reiben und zusammen mit dem restlichen Gemüse unter das Risotto heben. Das Ganze mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Das Putenschnitzel mit dem Zucchini-Risotto und der Salbei-Butter auf Tellern anrichten, mit den Cherrytomaten garnieren und servieren.

Horst Lichter am 01. Juni 2012

# Speck-Hähnchen mit Kartoffel-Stampf und Krautsalat

## Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	1 TL Majoran, getrocknet	8 Scheiben Speck
1 EL Olivenöl	600 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	400 g Weißkohl
1 Zwiebel	2 EL Rapsöl	2 TL Senf
2 EL Weißweinessig	50 ml Rinderfond	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und dem Majoran würzen. Anschließend jeweils zwei Speckscheiben auslegen und die Hähnchenbrüste darin einschlagen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Im Backofen etwa zehn Minuten weiter garen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Diese knapp mit Salzwasser bedeckt weich garen und anschließend abgießen. Nun die Milch sowie die Butter zugeben, die Kartoffeln grob stampfen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und die Kartoffeln weiter stampfen. Den Weißkohl sehr dünn hobeln, mit einem halben Teelöffel Salz bestreuen, kräftig durchkneten und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Rapsöl anschwitzen. Den Senf, den Weißweinessig, den Rinderfond sowie einen Teelöffel Zucker hinzufügen und zwei Minuten köcheln lassen. Die Marinade zum Weißkohl geben und alles gut mischen. Zehn Minuten ziehen lassen und anschließend noch mal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrüste halbieren und zusammen mit dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Den Krautsalat dazu servieren.

Horst Lichter am 18. August 2012

## Whisky-Grill-Hähnchen mit Spaghetti-Salat

### Für vier Portionen

50 ml Sojasoße	2 EL Tomatenmark	2 EL Worcestersoße
2 EL Ahornsirup	1 Knoblauchzehe	4 EL Whisky
4 Hähnchenkeulen	250 g Spaghetti	250 g Kirschtomaten
150 g Mais (aus der Dose)	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie, glatt
4 EL Weißweinessig	1 TL Senf	6 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz, Zucker		

Für die Marinade Sojasoße, Tomatenmark, Worcestersoße, Ahornsirup, etwas Pfeffer und Whisky verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, klein würfeln und ebenfalls dazugeben. Die Hähnchenkeulen auf der Hautseite dreimal tief einschneiden (so kann die Marinade besser einziehen und die Keulen garen schneller.) Die Keulen sowie die Marinade in einen Gefrierbeutel geben, alles gut vermengen und im Kühlschrank etwa zwei Stunden ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, die Marinade abtropfen lassen und aufbewahren. Die Hähnchenkeulen auf einem Grill bei direkter Hitze zwei bis drei Minuten grillen. Bei indirekter Hitze weitere 20 bis 30 Minuten fertig grillen. Dabei gelegentlich wenden. Während der letzten zehn Minuten die Keulen immer wieder mit der Marinade bestreichen. Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser bissfest gar kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Mais gut abtropfen lassen. Anschließend die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schleudern und die Blätter klein hacken. Aus Weißweinessig, Senf und Olivenöl eine Marinade herstellen, mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker kräftig abschmecken und samt dem Gemüse zu den Spaghetti geben. Alles gut mischen, durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spaghettisalat zusammen mit den Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 23. Juni 2012



**Hack**

# Falscher Hase mit Schmormöhrrchen und Senf-Zwiebel-Soße

## Für vier Portionen

4 Eier	150 ml Milch	1 Brötchen, altbacken
3 Zwiebeln	50 g Butter	2 TL Dijonsenf, mittelscharf
1 Knoblauchzehe	700 g Hackfleisch, halb und halb	1/2 Bund Petersilie, glatt
1/2 TL Kümmel, gemahlen	8 Scheiben Bacon	1 EL Dijonsenf, grob
150 ml Sahne	1 Bund Möhren mit Grün	100 ml Gemüsefond
4 Zweige Estragon	1 Zitrone, unbehandelt	Salz, Pfeffer, Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Hackbraten drei Eier in einem Topf mit kochendem Wasser sieben bis acht Minuten garen, kalt abschrecken und schälen. Die Milch in einen Topf geben und erwärmen. Das Brötchen in Würfel schneiden und mit der heißen Milch übergießen. In der Zwischenzeit eine Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und anschließend klein hacken. Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen, den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, einem Ei, dem mittelscharfen Senf, dem Kümmel und der gehackten Petersilie in eine große Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen sowie sorgfältig mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, flach drücken und die gekochten Eier in die Mitte legen. Die Hackmasse um die Eier legen und zu einem länglichen Laib formen. Die Hackmasse anschließend gut zusammendrücken und mit den Speckscheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Für die Senf-Zwiebelsoße die beiden übrigen Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten goldbraun braten. Den groben Senf unterrühren und mit der Sahne ablöschen. Ein bis zwei Minuten köcheln lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Schmormöhrrchen die Möhren schälen, putzen und waschen. Anschließend in schräge Scheiben schneiden und in einer Pfanne in der übrigen Butter anschwitzen. Mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und unter gelegentlichem Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze weich schmoren. Die Karotten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und zu den Schmormöhrrchen geben. Abschließend die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und die Möhren mit dem Zitronensaft abschmecken. Den Hackbraten aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Schmormöhrrchen auf Tellern anrichten. Die Soße dazu reichen und servieren.

Horst Lichter am 14. Juli 2012

## Folien-Kartoffeln mit Chili con Carne

### Für 4 Personen

4 Folienkartoffeln, groß	400 g Rinderhack	1 Eisbergsalat
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	2 Chilischoten, rot
200 g Möhren	2 Stangensellerie, 120 g	1 Dose Kidneybohnen, 250 g
1 kl. Dose Mais, 200 g	3 Stiele Majoran	4 TL Crème-fraîche
600 ml Gemüsebrühe	5 EL Tomatenmark	2 EL Öl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln in kochendem Wasser gar kochen. Anschließend in Alufolie wickeln und im Backofen nochmals erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Selleriestangen putzen und in kleine Würfel schneiden. Danach die Kidneybohnen sowie den Mais in einem Sieb abschütten, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Nun das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und Chilis dazugeben und kurz andünsten. Das Gehackte hinzufügen und bei hoher Hitze unter Rühren etwa fünf Minuten anbraten. Anschließend die Möhren, den Sellerie sowie den Knoblauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Anschließend das Tomatenmark unterrühren, die Brühe dazugeben, alles gut durchrühren und für circa zehn Minuten köcheln lassen. Den Majoran klein hacken. Abschließend die Kidneybohnen sowie den Mais hinzufügen und erwärmen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Majoran dazugeben. Zuletzt die Folienkartoffeln aus dem Ofen nehmen, die Alufolie entfernen und die Kartoffeln längs einschneiden. Den Eisbergsalat putzen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Die aufgeschnittenen Kartoffeln auf den Tellern mit dem geschnittenen Eisbergsalat platzieren. Anschließend mit dem Chili füllen und mit jeweils einem Teelöffel Crème-fraîche garniert servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2011

## Frische Bandnudeln mit Rucola-Sahne und Mini-Buletten

**Für vier Personen**

**Für die Buletten:**

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Brötchen
100 ml Milch	300 g Rinderhack	1 TL Senf
1 Ei	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	250 g Bandnudeln, frisch	

**Für die Sauce:**

1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	200 g Rucola
200 g Kirschtomaten		

Für die Buletten Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Brötchen halbieren und eine Hälfte anderweitig verwenden. Die zweite Hälfte würfeln und in der Milch einweichen. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Senf, Ei und dem eingeweichten Brötchen vermengen, danach kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Hackmasse walnussgroße Bällchen formen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin knusprig braun braten. Die Bandnudeln in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Für die Sauce die Zwiebel schälen, klein würfeln und in zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein, ablöschen, danach die Brühe und Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten offen köcheln lassen. Den Rucola waschen, abtropfen lassen und die festen Stiele abschneiden. Zwei Drittel vom Rucola in die Sauce geben und mit einem Pürierstab untermixen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren, kurz vor dem Servieren unter die Hackbällchen mischen und nochmals kurz erwärmen. Die Bandnudeln in die Sauce geben und unterschwenken. Danach die Nudeln in tiefen Tellern anrichten, die Buletten mit den Tomaten darauf verteilen und den restlichen Rucola darüber streuen.

Horst Lichter am 01. Dezember 2012

# Gefüllte Frikadellen mit Bratkartoffeln

## Für vier Portionen

500 g Kalbshackfleisch	3 Stk. getr. Öl-Tomaten	1 Zwiebel, rot
1 Knoblauchzehe	1 Ei (Kl. M)	1 Brötchen, altbacken
1 Zitrone, unbehandelt	1 TL Senf	2 EL Rapsöl
2 Zweige Petersilie, glatt	8 Scheiben Frühstücksspeck	8 Stk. Büffelmozzarelline
1 Salatgurke	1 Bund Dill	250 g Joghurt, 3,5% Fett
50 ml Sahne	1 EL Kräuteressig	3 Äpfel, säuerlich
2 TL Zucker	600 g Pellkartoffeln, fest	2 Zwiebeln
3 EL Butterschmalz	50 g Schinkenspeck	1 Prise Kümmel, gemahlen
Paprikapulver, edelsüß	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die eingelegten Tomaten gut abtropfen lassen und fein schneiden. Anschließend die Mozzarellakügelchen trocken tupfen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Einen Zweig Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Kalbshackfleisch zusammen mit dem Ei, der Petersilie, den eingelegten Tomaten, dem Knoblauch und der Zwiebel in eine Schüssel geben und ordentlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Senf und etwas Zitronenabrieb würzen. Die Fleischmasse zu acht gleichgroßen Kugeln formen, je eine Mozzarellakugel in die Mitte hineindrücken und daraus gleichmäßige Laibe formen. Die Speckscheiben am äußeren Rand um die Frikadellen wickeln und eventuell mit Holzspießchen feststecken. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten anbraten. Im Backofen für weitere zehn Minuten fertig garen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend die fertigen Kartoffeln gut abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln zufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenem Kümmel würzen. Bei mittlerer Hitze die Kartoffeln goldgelb und knusprig braten. Die Zwiebel schälen, zusammen mit dem Schinkenspeck in Würfel schneiden und alles mit in die Pfanne geben. Anschließend die Gurke heiß abrausen, halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln, vom Stiel zupfen und fein hacken. Anschließend den Dill mit dem Joghurt, der Sahne sowie dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kräuteressig und Zucker würzen. Die Gurken- und die Apfelscheiben unter das Dressing heben und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Die Kalbsfrikadellen mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, mit der übrigen Petersilie garnieren und den Salat separat dazu reichen.

Horst Lichter am 28. April 2012

## Lichters Kohl-Rouladen

### Für vier Personen

1 Kopf Weißkohl	2 Zwiebeln	500 g Hack, gemischt
1 Brötchen, altbacken	100 ml Milch, lauwarm	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	2 Eier (Klasse M)	7 Stiele Petersilie, glatt
1 EL Rapsöl	1 Lorbeerblatt	100 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe	100 g Crème-fraîche	600 g Kartoffeln, mehlig
80 g Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Zunächst den Strunk des Weißkohls keilförmig herausschneiden. Danach den Kohl am Strunkansatz mit einer Fleischgabel aufspießen und kopfüber in einen Topf mit kochendem Salzwasser tauchen. Nach und nach acht Blätter ablösen, gut abtrocknen und die dicken Blattrippen mit einem Messer keilförmig herausschneiden. Das Brötchen in der Milch einweichen und vier Stiele Petersilie fein hacken. Zwiebeln, Hackfleisch, das eingeweichte Brötchen, Eier und Petersilie in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zufügen und das Ganze gut verkneten. Anschließend in acht Portionen teilen und auf die Blätter legen. Nun die Blattränder einschlagen und die Blätter aufrollen. Die Rouladen kreuzweise mit Küchengarn umwickeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Rouladen darin rundum hellbraun anbraten. Mit Weißwein ablöschen und die Brühe angießen. Das Lorbeerblatt und drei Stiele Petersilie zugeben. Die Kohlrouladen bei geschlossenem Deckel im Backofen 20 bis 30 Minuten schmoren. Nun den Backofen auf 100 Grad runterschalten. Die Rouladen aus dem Sud nehmen und abgedeckt im Ofen warm halten. Den Sud derweil mit Crème-fraîche einrühren, zwei Minuten köcheln lassen und salzen und pfeffern. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Anschließend abgießen und mit der Butter zerstampfen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Kartoffelstampf mit den Kohlrouladen und der Soße servieren.

Horst Lichter am 13. Oktober 2012

## Zigeuner-Buletten mit Petersilien-Nudeln

### Für vier Portionen

3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
600 g Hackfleisch	1 Ei (Gr. M)	1 EL Senf
2 EL Semmelbrösel	2 EL Rapsöl	1 Glas Paprikaschoten
2 EL Tomatenmark	2 EL Weißweinessig	200 ml Rinderfond
250 g Farfalle	1 Bund Petersilie, glatt	50 ml Olivenöl
1 Limette, unbehandelt	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer, Zucker

Eine Zwiebel sowie eine der Knoblauchzehen schälen, anschließend die Rosmarinnadeln abzupfen und alles klein hacken. Zusammen mit dem Hackfleisch, dem Ei, dem Senf und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und gründlich vermischen. Die Hackmasse zu acht Buletten formen und in einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten etwa drei Minuten anbraten. Die Buletten aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die restlichen zwei Zwiebeln sowie die übrige Knoblauchzehe schälen, in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Alles im Bratensatz der Buletten anschwitzen. Anschließend die Paprika in Streifen schneiden und hinzufügen. Das Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten und mit dem Weißweinessig sowie dem Rinderfond ablöschen. Kräftig mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Nun die Buletten zugeben und in der Soße weitere fünf Minuten garen. Die Farfalle in reichlich, leicht gesalzenem Wasser al dente kochen und abgießen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Petersilie mit dem Olivenöl sowie dem Limettensaft in einen Zerkleinerer geben, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und fein mixen. Anschließend das Petersilienöl unter die Nudeln mischen. Die Buletten mit der Soße auf Tellern verteilen, die Petersiliennudeln daneben anrichten und servieren.

Horst Lichter am 25. August 2012



**Kalb**

## Carpaccio vom Kalb mit Spargel-Vinaigrette

### Für 4 Personen

#### Vinaigrette:

300 g Spargel, grün	300 g Spargel, weiß	6 EL Traubenkernöl
2 EL Weißweinessig	1 EL Kerbel, frisch	1 EL Estragon, frisch
1 – 2 TL Honig	Butter	Pfeffer

Meersalz

#### Carpaccio:

400 g Kalbsfilet	4 EL Olivenöl
------------------	---------------

#### Anrichten:

2 EL Pinienkerne	50 g Parmesan, frisch gehobelt	Pfeffer
------------------	--------------------------------	---------

Meersalz

#### Vinaigrette:

Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, den weißen Spargel ganz. Die Enden abschneiden und in feine, schräge Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Traubenkernöl erhitzen und die Spargelscheiben so lange darin andünsten, bis sie bissfest gar sind. Das restliche Traubenkernöl mit Weißweinessig, etwas Butter und Kerbel und Estragon gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und zu den Spargelscheiben geben und unterheben.

#### Carpaccio:

Das Kalbsfilet etwa 30 Minuten vor der Zubereitung anfrieren. Vier Teller oder eine Anrichteplatte mit Olivenöl bepinseln. Das angefrorene Kalbsfilet mit einem scharfen Messer oder auf einer Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden, dann zwischen Klarsichtfolie legen und hauchdünn plattieren. Die Kalbsscheiben auf Tellern dicht nebeneinander legen und schön verteilen.

#### Anrichten:

Das Kalbs-Carpaccio mit Pfeffer aus der Mühle und Meersalz würzen. Die Pinienkerne in einer ungefetteten Pfanne rösten. Die Spargelvinaigrette auf dem Fleisch verteilen und mit Parmesan und Pinienkernen bestreuen.

Horst Lichter am 17. Juni 2011

## Herzhafter Gemüse-Salat mit Kalb-Schnitzelchen

### Für 4 Personen

8 Kalbsschnitzel à 80g	5 EL Parmesan	2 Eier (Kl. M)
1 EL Mehl	5 EL Sahne	2 EL Butterschmalz
250 g Champignons, braun	1 Blumenkohl, klein	2 Möhren, groß
1 Zucchini	1 Zwiebel, rot	1 Zehe Knoblauchzehe
1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Rucola
200 g Blattsalate, gemischt	100 g Oliven, schwarz	6 EL Olivenöl
7 EL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer, schwarz	Zucker

Den Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Die Möhren schälen und in schräge feine Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Zucchini halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Blattsalate und den Rucola putzen, abbrausen und trockenschütteln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseite stellen. Im gleichen Bratfett erneut zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und das übrige Gemüse darin anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch sowie den Rosmarin zufügen, kurz mit andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend einen Esslöffel Butter hinzufügen und bei starker Hitze circa vier Minuten bissfest garen. Die Champignons wieder zugeben und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Die Kalbsschnitzel abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan fein reiben und eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Anschließend aus den Eiern, dem Parmesan, dem Mehl und der Sahne einen Teig herstellen. Die Kalbsschnitzelchen darin wenden und sofort im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten je drei bis vier Minuten goldbraun braten. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Gemüse anschließend mit dem Salat sowie den Oliven vermengen und nochmals mit Salz, Pfeffer und dem Balsamicoessig abschmecken. Den Gemüsesalat mit jeweils zwei Kalbsschnitzeln auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passt warmes Baguettebrot.

Horst Lichter am 21. April 2012

## Johanns Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, fest	3 Schalotten	1 Bund Petersilie, glatt
60 g Speck, durchwachsen	230 g Butterschmalz	50 g Butter, kalt
1 EL Pflanzenöl	4 Kalbsschnitzel, je 160 g	50 g Mehl
50 ml Schlagsahne	2 Eier (Kl. M)	150 g Semmelbrösel
1 Zitrone, unbehandelt	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln gründlich säubern und in einen Dämpftopf bei geschlossenem Deckel 20 Minuten weich dämpfen. Anschließend gut auskühlen lassen und schälen. Zwei Stücke Frischhaltefolie mit einem Esslöffel Öl einpinseln. Die Kalbsschnitzel nacheinander zwischen den beiden Frischhaltefolien vorsichtig mit einem Plattierisen dünn, etwa drei bis fünf Millimeter, klopfen. Die Kalbsschnitzel auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anschließend in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl mit den Händen vorsichtig abklopfen. Die Sahne halbsteif schlagen. Die Eier und die Sahne in einer flachen Form mit einer Gabel verquirlen. Die melierten Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und gut abtropfen lassen. Anschließend das Fleisch in den Semmelbröseln wenden. 200 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne auf 160 bis 170 Grad erhitzen. Die Schnitzel in dem heißen Butterschmalz schwimmend ausbacken. Damit die Panierung locker und wellig aufgeht, die Pfanne dabei vorsichtig schwenken oder das Fleisch mit dem heißen Fett begießen. Sobald die Unterseite goldgelb gebacken ist, das Schnitzel wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Die goldbraun gebackenen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Einen halben Bund Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend den Speck fein würfeln. Die geschälten Kartoffeln in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Das übrige Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin goldbraun anbraten. Die Speckwürfel zugeben, unter regelmäßigem Schwenken der Pfanne anbräunen. Wenn der Speck goldbraun ist, die Schalotten zugeben und zwei bis drei Minuten mit braten lassen. Die kalte Butter in die Pfanne geben und die Bratkartoffeln damit glasieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterschwenken. Abschließend die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Schnitzel mit vier Blättchen Petersilie und vier Zitronenscheiben garnieren, mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 10. Dezember 2011

## Kalb-Medaillons mit Trüffel-Rahm-Soße und Spaghetti

### Für 2 Personen

4 Kalbsfiletmedaillons a 80 g	150 g Spaghetti	1 Schalotte
150 g Karotten	150 g Zucchini	0,5 Bund Basilikum
20 g Trüffelbutter	2 EL Olivenöl	80 ml Sahne
50 ml Weißwein	100 ml Kalbsbrühe	80 ml Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser garen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Karotten und die Zucchini putzen und beides der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden. Zweidrittel der Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Kalbsmedaillons waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsmedaillons von jeder Seite scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons herausnehmen und in eine Auflaufform setzen. Die Trüffelbutterstückchen dazugeben und im Backofen acht Minuten weitergaren. Die Schalotten in dem Bratfett kurz andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Kalbfond aufgießen. Bei starker Hitze gut einkochen lassen. Die Karottenstreifen fünf Minuten und die Zucchiniestreifen zwei Minuten bevor die Nudeln gar sind, mitkochen. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Den Bratsud aus der Auflaufform zur Sauce geben. Die Sahne dazugeben und noch mal aufkochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum dazugeben. Die Kalbsmedaillons auf einem Teller anrichten und die bunten Spaghetti dazugeben. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und servieren.

Horst Lichter am 24. Juni 2011

## Kalb-Schnitzel mit Sherry-Soße

### Für 4 Personen

8 Kalbsschnitzel, je 80 g	8 Scheiben Serranoschinken	200 ml Kalbsfond
3 Stiele Salbei	1 Zweig Rosmarin	30 g Butter
2 EL Olivenöl	6 EL Sherry, medium	2 EL Mandelblättchen
800 g Brokkoli	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Den Brokkoli abbrausen und putzen. Anschließend die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abschütten und beiseite stellen. Die Kalbsschnitzel flach klopfen und mit je einer Scheibe Serranoschinken, dem Rosmarin sowie den Salbeiblättern belegen. Das Ganze zusammenklappen, mit Zahnstochern feststecken und mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite etwa vier Minuten braten, danach herausnehmen und warm halten. Das Bratfett nun mit dem Kalbsfond und dem Sherry ablöschen und circa fünf Minuten einköcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandelblättchen in einer ungefetteten Pfanne rösten. Etwas Muskat reiben. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Brokkoliröschen darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Kalbsschnitzel mit dem Brokkoli auf Tellern anrichten, die Sherrysoße über das Fleisch träufeln und mit den gerösteten Mandelblättchen den Brokkoli garniert servieren. Dazu passt Reis.

Horst Lichter am 19. März 2011

# Knusper-Schnitzel mit warmem Kartoffel-Pfifferling-Salat

## Für 4 Personen

2 kg Kartoffeln, fest	250 ml Rinderbrühe	125 ml Kräuteressig
2 TL Senf, mittelscharf	250 g Pfifferlinge	100 g Frühstücksspeck
2 Zwiebeln	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie, glatt
1 EL Pflanzenöl	4 Kalbsschnitzel, a 160 g	50 g Mehl
2 Eier	3 EL Sahne	150 g Paniermehl
200 g Butterschmalz	1 Zitrone	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen. Anschließend die Kartoffeln noch warm pellen und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Kräuteressig zusammen mit dem Rinderfond und dem Senf in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Ganze noch warm über die Kartoffelscheiben gießen, vorsichtig durchmischen und ziehen lassen. Die Pfifferlinge putzen und den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig ausbraten. Die Pfifferlinge dazugeben und unter Schwenken anbraten. Die Zwiebeln und die Petersilie dazugeben und etwa zwei bis drei Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze noch warm unter den Kartoffelsalat heben. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und den Kartoffelsalat damit bestreuen. In der Zwischenzeit die Schnitzel zwischen Folie etwas flach klopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und gut abklopfen. Die Sahne anschlagen. Die Eier verquirlen, die Sahne unterziehen und in einen tiefen Teller geben, ebenso das Paniermehl. Die melierten Schnitzel erst durch die Eiermasse ziehen und anschließend in dem Paniermehl wenden. Die Panade etwas andrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Das Knusper-Schnitzel damit garnieren, mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 29. Oktober 2011

## Medaillons vom Kalb mit Trüffel-Rahm-Soße und Spaghetti

### Für 4 Personen

8 Kalbsmedaillons, a 80 g	3 EL Olivenöl	300 g Spaghetti
2 Schalotten	300 g Möhren	250 g Zucchini
160 ml Sahne	100 ml Weißwein	200 ml Kalbsfond
30 g Trüffelbutter	1 Bund Basilikum	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kalbsmedaillons von jeder Seite scharf anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend herausnehmen und in eine Ofenform setzen. Die Trüffelbutter in Stückchen dazugeben und im Backofen auf der zweiten Schiene von unten circa sieben Minuten weitergaren. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Möhren und Zucchini putzen und beides der Länge nach in dünne Streifen schneiden (alternativ den Spiralschneider dafür verwenden). Zweidrittel der Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Schalotten im Bratfett kurz andünsten, mit Weißwein ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen. Bei starker Hitze gut einköcheln lassen. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Die feingeschnittenen Möhren circa fünf Minuten und die feingeschnittenen Zucchini etwa zwei Minuten bevor die Nudeln gar sind, bissfest mitkochen. Die Medaillons aus der Ofenform nehmen und in Alufolie fünf Minuten ruhen lassen. Den Bratensud aus der Ofenform zusammen mit der Sahne zur Sauce geben und nochmals aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Basilikumstreifen unterrühren. Die Gemüsespaghetti abgießen und mit den Kalbsmedaillons und der Sauce auf Tellern anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 10. September 2011



**Lamm**

## Grüner Spargel mit Stiel-Koteletts vom Lamm

### Für 2 Personen

4 Lammstielkotelett a 80g	500 g grüner Spargel	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
0,5 Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin	40 g Parmesan
1 EL Pinienkerne	6 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico
Zucker	Salz	Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Zitrone halbieren. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in dem kochenden Salzwasser mit etwas Zucker und einer halben Zitrone acht Minuten garen lassen. Eine Pfanne ohne Öl etwas erhitzen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Pinienkerne in der ungefetteten Pfanne rösten und wieder herausnehmen. Die Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren. Anschließend die Tomaten abziehen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Basilikum waschen, zupfen und in feine Streifen hacken. Ein Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Lammstielkoteletts waschen und trocken tupfen. Den Fettrand mehrmals einschneiden und beidseitig mit Salz und dem Pfeffer würzen. Die Koteletts in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite drei Minuten anbraten. Den Knoblauch und den Rosmarinzweig dazu geben. Drei Esslöffel des Spargelwassers abschöpfen. Den Spargelsud mit dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend vier Esslöffel Olivenöl unterrühren. Den Parmesan reiben. Die Tomaten, die Pinienkerne, das Basilikum, die Zwiebel und den Parmesan unterheben. Erneut mit dem Salz, dem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Spargel mit der Tomatenmarinade vermengen. Die Lammstielkoteletts auf einem Teller anrichten und den Spargel-Salat dazugeben. Mit einigen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 20. Mai 2011

**Meer**

## Mit Kräuter-Butter überbackene Miesmuscheln

### Für vier Personen

1,2 kg große Miesmuscheln	2 Karotten	1 große Zwiebel
2 Lauchstangen	250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter
90 g Semmelbrösel	220 g Butter, weich	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone	1 Bund gemischte Kräuter
1 frisches Baguettebrot	Salz	Pfeffer

Den Backofen oder Grill auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Miesmuscheln waschen, mit einer Bürste schrubben und die Härte entfernen. Offene Muscheln aussortieren. Für die Kräuterbutter die frischen Kräuter zupfen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und fein hacken. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. 200 Gramm der weichen Butter mit den Kräutern, der Schalotte, dem Knoblauch sowie dem Zitronensaft und dem Schalenabrieb gut verkneten. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Karotten und den Lauch putzen, die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beim Lauch die weißen Blätter in feine Ringe schneiden und die Karotte fein würfeln. In einem großen Topf die übrige Butter zerlassen und darin die Zwiebeln, Karotten und den Lauch kurz andünsten. Die Muscheln dazugeben und das Ganze mit Weißwein ablöschen. Die Lorbeerblätter dazugeben und alles etwa vier Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze dämpfen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Diese nun herausnehmen und die Deckelschalen entfernen. Die Muschelschalen mit dem Muschelfleisch anschließend in eine feuerfeste Auflaufform verteilen, mit etwas Sud beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und gleichmäßig mit der Kräuterbutter bedecken. Zuletzt die Semmelbrösel darüberstreuen und die Muscheln im Backofen unter dem Grill drei bis vier Minuten gratinieren, bis eine goldige Kruste entstanden ist. Die Miesmuscheln in der Auflaufform mit warmem Baguettebrot servieren.

Horst Lichter am 05. Februar 2011

**Rind**

## Gedämpftes Rinder-Filet mit Butter-Spargel und Sößchen

### Für vier Portionen

4 Stk. Rinderfilets, à 180 g	0,5 Bund Liebstöckel	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Petersilie, glatt	3,5 Ltr. Rinderfond
1 kg Spargel, grün und weiß	2 TL Zucker	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Kerbel	230 g Butter	2 Eier (Klasse M)
4 EL Weißwein, trocken	Meersalz, Salz	Pfeffer, schwarz
Pfeffer, weiß		

Den Spargel abrausen und von den holzigen Enden befreien. Den weißen Spargel ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen und in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem breiten flachen Topf 50 Gramm Butter erhitzen. Die Spargelstücke dazugeben, mit dem Zucker bestreuen und mit Salz würzen. Mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten bissfest dünsten. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Anschließend den Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Spargel zwei Minuten vor Garende mit dem Zitronenabrieb, dem gehackten Kerbel, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rinderfond in einem Topf mit Dämpfeinsatz zum Kochen bringen. Den Thymian sowie den Liebstöckel abrausen und den Dämpfeinsatz damit auslegen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz würzen. Anschließend das Fleisch in den Einsatz mit den Kräutern legen und in den nur noch siedenden Rinderfond geben. Die Kochplatte ausschalten und die Filets etwa 15 Minuten garziehen lassen. Das Fleisch sollte dabei ausreichend mit dem Fond bedeckt sein und das Sieb sollte nicht direkt den Topfboden berühren. Die übrige Butter in einem Topf erhitzen, das gelbe Butterfett von der weißen Molke abgießen und beiseite stellen. Die Eier trennen. Anschließend das Eigelb zusammen mit dem Weißwein in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad dicklich aufschlagen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und die Butter tröpfchenweise unterschlagen, bis eine schöne cremige Soße entstanden ist. Mit Salz, weißem Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Den Schnittlauch sowie die Petersilie anschließend abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Petersilie fein hacken. Abschließend die Rinderfilets aus dem Einsatz holen, in Tranchen aufschneiden, mit reichlich feingehackten Kräutern und groben Meersalz bestreuen. Das Fleisch mit dem Spargel und der Buttersoße auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 07. April 2012

# Rinder-Filet, Apfel-Kruste, Butter-Wirsing, Kartoffeln

## Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks a 200 g	2 Scheiben Frühstücksspeck	400 g mehligk. Kartoffeln
1 süß-saurer, kleiner Apfel	400 g Wirsing	1 Zwiebel
1 Knoblauchknolle	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Schlagsahne
80 g zimmerwarme Butter	1 EL Butterschmalz	2 EL Paniermehl
1 EL gemahlene Mandeln	1 Prise Zimt	60 ml Gemüsefond
2 Zweige glatte Petersilie	1 Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei kleine Auflaufförmchen mit etwas Butter einfetten. Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in 2-3 Schichten verteilen. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit etwa zwei Esslöffeln Sahne beträufeln. Anschließend in den Backofen geben und 25 Minuten backen. Die Rinderfiletsteaks waschen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet mit einer Scheibe Frühstücksspeck umwickeln und mit Hilfe eines Zahnstochers feststecken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwei Esslöffel Butter, das Paniermehl und die Mandeln verrühren und mit einer Prise Zimt und Salz würzen. Anschließend die Apfelwürfel untermengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfilets darin unter Wenden scharf anbraten. Die Apfelkruste nun auf den Filetsteaks verteilen und im Backofen für etwa fünf Minuten garen. Den Wirsing putzen, waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die übrige Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und den Wirsing anschwitzen, mit etwa sechs Esslöffeln Gemüsefond ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Rinderfiletsteaks mit den Ofenkartoffeln und dem Wirsinggemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 14. Dezember 2011

# Rinder-Filet-Steak mit Kräutern, Bandnudeln, Trüffel-Soße

## Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks a 200 g	200 g Bandnudeln	1 Stange Porree
1 schwarzer, eingel. Trüffel	20 g Ingwer	2 EL Paniermehl
1 EL Butterschmalz	20 g zimmerwarme Butter	150 g Schlagsahne
100 ml Kalbsfond	100 ml trockener Weißwein	20 ml Sherry (medium)
6 Stiele Majoran	4 Stiele krause Petersilie	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Porree putzen und abbrausen. Vom Porree nur die weiße Stange nutzen und in feine Ringe schneiden. Die Ringe in das kochende Wasser geben und kurz blanchieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Kalbsfond, den Wein, die Sahne und den Sherry in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Den eingelegten Trüffel in feine Scheiben hobeln und mit etwas Einlegflüssigkeit unter die Sahnesauce heben. Den blanchierten Porree hinzufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Majoran und die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen abzupfen und klein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kräuter, das Paniermehl und den geriebenen Ingwer zusammen mit der Butter zu einer Masse kneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Filetsteaks waschen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend die Kräutermasse auf der Oberseite der Filetsteaks gleichmäßig verteilen, in den vorgeheizten Backofen geben und sechs bis acht Minuten garen lassen. Die Bandnudeln in das kochende Salzwasser hineingeben, darin bissfest kochen und anschließend unter die fertige Trüffel-Sauce heben. Die Filetsteaks zusammen mit den Bandnudeln und der Trüffelsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 07. Oktober 2011

# Rumpsteak mit Kräuter-Soße und gefüllten Kartoffeln

## Für 4 Personen

4 Rumpsteaks, je 200 g	3 Lorbeerblätter	3 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	2 Eier	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Kerbel	100 g Gewürzgurken
2 Schalotten	5 Zehen Knoblauch	2 EL Kapern
50 ml Olivenöl	1 Zitrone	4 Kartoffeln, fest
4 EL Olivenöl	4 Blätter Salbei	4 Scheiben Frühstücksspeck
Meersalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln am Vortag ungeschält in Salzwasser gar kochen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. In die Kartoffeln mit Hilfe eines Apfelausstechers längs ein Loch durch die Mitte bohren. Den inneren Kern der Kartoffel beiseitelegen, da dieser zum Verschließen noch benötigt wird. Anschließend die Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen und großzügig mit etwa 40 Millilitern Olivenöl und Meersalz einreiben. Eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone reiben. Den Frühstücksspeck anschließend auf der Arbeitsfläche verteilen und jeweils mit einem Salbeiblatt und ein bis zwei Knoblauchscheiben belegen. Danach etwas geriebene Zitronenschale darüber geben. Die Speckscheiben klein aufrollen und in die Kartoffelöffnung schieben. Wenn notwendig den inneren Kartoffelkern stückchenweise zum Verschließen verwenden. Anschließend die Kartoffeln auf ein Blech legen und ungefähr für 25 bis 30 Minuten von allen Seiten knusprig braun im Ofen backen. Dabei immer wieder wenden. Die Eier hart kochen, pellen und fein hacken. Den Kerbel, die Petersilie und das Basilikum von den Stielen zupfen und die Blätter fein hacken. Drei Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit den Kapern ebenfalls fein hacken. Die Schalotten und Gewürzgurken fein würfeln. Anschließend die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft sowie dem restlichen Olivenöl verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die übrige Knoblauchzehe abziehen. Die Rumpsteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks gemeinsam mit den Rosmarinzweigen, dem Knoblauch sowie den Lorbeerblättern von jeder Seite vier Minuten, je nach gewünschtem Garpunkt, braten. Anschließend die Steaks in Alufolie wickeln und circa zwei Minuten ruhen lassen. Die Rumpsteaks mit der Kräutersauce und den Backofenkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 6. August 2011

## Zwiebel-Rostbraten mit Butter-Spätzle und Chicorée-Salat

### Für zwei Personen

400 g Roastbeef	160 g Fertig-Spätzle	250 g Zwiebeln
2 Chicorée	1 kleine, rote Zwiebel	1 EL Butter
30 g eiskalte Butterwürfel	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Butterschmalz
1 TL Tomatenmark	250 ml Rinderfond	125 ml trockener Rotwein
2 EL Himbeeressig	2 TL Honig	1 TL Dijon Senf
1 EL Paniermehl	30 g Mehl	2 EL Pflanzenöl
2 EL Olivenöl	1 Zweig glatte Petersilie	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und die Fettseite kreuzweise einschneiden. Anschließend in zwei Scheiben zerteilen, etwas flach klopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Fleischseite mit Senf bestreichen. Die Spätzle in dem kochenden Salzwasser garen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe hobeln. Das Mehl mit dem Paprikapulver vermengen, in einen tiefen Teller geben und die Zwiebelringe darin wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Roastbeefscheiben zuerst auf der Fleischseite etwa drei Minuten anbraten, dann wenden und dann auf der Senfseite bei mittlerer Hitze weitere drei Minuten weiterbraten. Anschließend herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Das Tomatenmark in den Bratensatz einrühren und mit dem Rotwein ablöschen, den Rinderfond angießen und fünf Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den kalten Butterwürfeln andicken. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten und mit etwas Salz würzen. Den Chicorée putzen, halbieren und den Strunk großzügig herausschneiden. Die Blätter halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Den Himbeeressig mit dem Olivenöl, dem Honig und dem Dijonsenf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit den Zwiebeln anrichten und das Dressing darüber träufeln. Die Spätzle abschöpfen. Den Zwiebel-Rostbraten mit den Spätzle und dem Chicorée-Salat auf Tellern anrichten und mit der Soße servieren.

Horst Lichter am 02. März 2012

# Salat

## Feld-Salat mit Mozzarella und Feigen

### Für 2 Personen

4 Scheiben Pancetta	200 g Feldsalat	1 rote Zwiebel
3 frische Feigen	250 g Büffelmozzarella	1 TL Honig
1 EL Dijonsenf	4 EL heller Balsamico	3 EL Olivenöl
Salz	bunter Pfeffer	

Den Feldsalat putzen, abbrausen, gut abtropfen lassen und am Rand der Teller verteilen. Die Feigen achteln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und in der Mitte der Teller dekorativ mit den Feigen anrichten. Die Zwiebel abziehen, in hauchdünne Ringe schneiden und über den Feldsalat und den Mozzarella verteilen. Aus dem Balsamico, Olivenöl, Honig und Senf ein Dressing anrühren. Anschließend mit Salz und buntem Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella und die Feigen mit einem Teil der Vinaigrette beträufeln. Den Rest der Vinaigrette kurz vor dem servieren über den Feldsalat geben. Den Salat auf Tellern anrichten, mit je zwei Scheiben Pancetta belegen und sofort servieren.

Horst Lichter am 03. Februar 2012

## Forellen-Gurken-Salat

### Für 4 Personen

2 Forellenfilets, geräuchert	150 g Romanasalat	1 Schlangengurke, klein
3 Zweige Dill	1 EL Kapern	2 EL Crème-fraîche
150 g Joghurt (Vollmilch)	4 Scheiben Bauernbrot	1 TL Pfeffer, bunt, geschrotet
Salz	Pfeffer	

Die Gurke schälen, halbieren und mit einem kleinen Löffel entkernen. Dann in feine Scheiben schneiden. Den Romanasalat putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Forellenfilets in Stücke schneiden. Den Dill fein hacken. Die Hälfte davon mit der Crème-fraîche und dem Joghurt verrühren. Die Kapern ebenfalls fein hacken und dazugeben. Das Ganze herzhaft mit Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Den Salat nun vorsichtig mit der Joghurtsauce vermengen und auf Tellern anrichten. Mit Forellenfilets belegen und mit dem restlichen Dill und mit etwas buntem Pfeffer bestreuen. Dazu eine Scheibe Bauernbrot als Beilage servieren.

Horst Lichter am 30. Juli 2011

# Fruchtig-herzhafter Sommer-Salat

## Für 4 Personen

### Dressing:

1 Zitrone	1 – 2 TL Honig	6 EL Olivenöl, fein
Pfeffer, schwarz	Salz	

### Salat:

300 g Blattsalate	1 Chiccorée	3 Stangen Frühlingslauch
3 Stiele Minze	250 g Büffelmozzarella	2 Apfelsinen
200 g Kirschtomaten, gelb und rot	Pfeffer schwarz	Salz

### Anrichten:

1 Ei	50 g Mehl	2 – 3 EL Weißwein
4 Zucchini Blüten	0,5 l Öl	12 Scheiben Schinken, roh
Chili	Salz	

### Dressing:

Den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterrühren.

### Salat:

Die Blattsalate putzen, grob zupfen, abbrausen und trocken schleudern. Den Chicorée abbrausen, die Enden abschneiden, halbieren und den bitteren Strunk entfernen, ebenfalls in mundgerechte Stücke zupfen. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Die Minze von den Stielen entfernen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und die Apfelsinen filetieren. Den gemischten Salat, Kirschtomaten, Frühlingslauch und Minzblätter auf Tellern oder einer Anrichteplatte verteilen. Die Mozzarellascheiben mit den Apfelsinen schön dekorativ darauf legen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Alles großzügig mit dem Zitronen- Olivenöldressing beträufeln.

### Anrichten:

Aus Ei, Mehl, Weißwein und einer Prise Salz und Chili einen Teig anrühren. Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und den Stempel herausbrechen. Die Blüten in den Teig tauchen und in heißem Öl kurz ausbacken. Die frittierten Zucchini Blüten und den Schinken als Garnitur verwenden.

Horst Lichter am 15. Juli 2011

# Hähnchen-Brust-Salat mit Joghurt-Basilikum-Dressing

## Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets, je 80 g	2 Äpfel, Boskoop	1 EL Butterschmalz
120 g Knollensellerie	1 Zitrone	150 g Naturjoghurt
150 g Crème-fraîche	2 EL Honig	1 Prise gemahlener Cayennepfeffer
13 Blätter Basilikum	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets in breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Geflügelstreifen darin scharf anbraten und bei geringer Hitze circa fünf Minuten garen lassen. Danach abkühlen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und mit der Schale in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Sellerie putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Basilikum abbrausen und bis auf drei Blätter für die Ganitur in feine Streifen schneiden. Nun die Crème-fraîche, den Joghurt und den Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Apfel-Selleriestreifen geben und die Basilikumstreifen unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und die Geflügelstreifen darauf verteilen. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 16. April 2011

# Matjes-Salat mit Speck-Kartoffeln

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln	6 Matjesfilets	150 g Schinken, gekocht
150 g Kalbsbraten, kalt	3 Eier (Gr. M)	2 Essiggurken
2 Rote Bete aus dem Glas	1 Zwiebel	6 EL Mayonnaise
2 Äpfel, klein, säuerlich	3 EL Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch
150 g Speckwürfel	50 g Butterschmalz	0,5 Bund Petersilie
Tabasco	Worcestersoße	Salz
Pfeffer		

Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser garen. Die Eier hartkochen und anschließend fein hacken. Ebenso den Schnittlauch fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Matjesfilets, den Schinken, den Kalbsbraten, die Rote Bete sowie die Essiggurken in feine Würfel schneiden und mit den Zwiebelringen vorsichtig vermengen. Die Äpfel schälen, entkernen, ebenfalls in Würfel schneiden und dazugeben. Abschließend Eier, Mayonnaise, Crème-fraîche und Schnittlauch unterheben. Das Ganze mit Tabasco, Worcestersoße, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken und kühl stellen. Die Petersilie klein hacken. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, den Speck darin anbraten, die gegarten Kartoffelchen hinzugeben und mehrfach schwenken, bis sie rundum goldbraun gebraten sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze auf Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 05. März 2011

## Sommer-Salat mit Mozzarella und Blutorange

### Für 4 Personen

400 g Büffelmozzarella	4 Scheiben Wacholderschinken	50 g Parmesan
3 EL Pinienkerne	1 Eisbergsalat	1 Frühlingszwiebel
100 g Rucola	20 g Kräuter, frisch	50 g Radieschensprossen
4 Blutorange	1 Limette	50 ml Walnussöl
Crema di Balsamico	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Eisbergsalat, den Rucola und die Radieschensprossen putzen und trocknen. Die Frühlingszwiebel abziehen und in feine Röllchen schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Blutorange schälen, die weiße Haut entfernen und filetieren. Die Limette abreiben, halbieren und auspressen. Für das Dressing das Walnussöl, den Limettensaft und die Hälfte des Limettenabriebs mit den frischen Kräutern sowie etwas Crema di Balsamico vermengen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die einzelnen Blätter vom Eisbergsalat auf Tellern verteilen und die Mozzarellascheiben darauf legen. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und dem restlichen Limettenabrieb bestreuen. Anschließend die filetierten Blutorange auf dem Mozzarella dekorativ anrichten. Nun den Rucola in der Hälfte des Dressings anmachen, mit jeweils einer Scheibe Wacholderschinken umwickeln und in die Mitte des Tellers legen. Mit dem restlichen Limettendressing den Sommersalat beträufeln. Den Parmesan hobeln und die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten. Abschließend den Salat mit den Parmesanspänen sowie den Pinienkernen bestreuen und mit etwas Balsamicocreme beträufelt servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2011

## Spargel-Rucola-Salat an Birne und Flusskrebse anno 1911

### Für 4 Personen

#### Salat:

300 g Spargel, grün	150 g Rucola	300 g Flusskrebse, gegart
Zucker	Salz	

#### Dressing:

1 Birne	1 EL Walnüsse	4 EL Spargelsud
Olivenöl	Balsamico	Salz
Pfeffer	Zucker	

#### Anrichten:

50 g Pecorino	20 g Schokolade, zartbitter
---------------	-----------------------------

#### Salat:

Den Spargel schälen und in etwas gezuckertem und gesalzenem Wasser blanchieren. Den Spargel in Stifte schneiden, dabei die Köpfe ganz lassen. Den Spargelsud für das Dressing aufbewahren. Den Rucola putzen. Die Flusskrebse auslösen und mit den Spargelstiften und dem Rucola vermengen.

#### Dressing:

Die Birne schälen und sehr fein schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Spargelsud, etwas Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und die Birnen- und Walnusswürfelchen dazu geben.

#### Anrichten:

Das Dressing über den Salat geben und mit geriebenem Pecorino bestreuen. Die Schokolade ebenfalls fein reiben und den Tellerrand damit garnieren.

Horst Lichter am 01. Juli 2011

## Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen

### Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen	150 g grüner Spargel	150 weißer Spargel
1 Orange	1 Zitrone	1 kleine Knoblauchzehe
1 rote Chili-Schote	0,5 Bund Kerbel, grob gehackt	0,5 Kästchen Kresse
40 g kalte Butter	Olivenöl	30 ml Gemüsebrühe
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Die Garnelen anschließend in eine Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen, Die Chili-Schote halbieren und eine Hälfte beiseitelegen. Die Schote längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Den Knoblauch abziehen und genauso wie die Chili-Schote fein hacken. Die Garnelen mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln, den Chili und den Knoblauch dazugeben, gut vermengen und zugedeckt beiseite stellen. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und beide schräg in sechs Zentimeter große Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spargelstücke hinzugeben und sechs Minuten braten. Den Spargel anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen mit Salz, Pfeffer würzen. Von der Orange und der Zitrone Schale abreiben. Beide Früchte halbieren und jeweils eine Hälfte beiseitelegen. Anschließend den Saft auspressen. Den Spargel mit der Orangen- und Zitronenschale und dem Saft beider Früchte würzen. Den Kerbel fein hacken. Die kalte Butter und den Kerbel zu dem Spargel geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten jeweils drei Minuten braten. Anschließend mit Salz würzen. Den noch lauwarmen Spargel-Salat auf einem Tellern anrichten und die Garnelen dazugeben. Mit der Kresse garnieren und servieren.

Horst Lichter am 24. Juni 2011

**Schwein**

# Estragon-Schweine-Medaillons mit frittiertem Spargel

## Für zwei Personen

4 Schweinemedallions, à 100 g	4 Scheiben Bacon, dünn	80 g Parmesan
100 g Pecorino	50 g Pinienkerne	500 g weißer Spargel
8 Erdbeeren	1 Zucchini, klein	1 Tomate
1 unbehandelte Zitrone	6 EL Mehl	3 Eier, Größe M
20 g Butterschmalz	75 ml Olivenöl	1 L Frittierfett
50 g französischer Estragon	Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen großen Topf mit Salzwasser, einer Prise Zucker und einem Zitronenstück zum Kochen bringen. Den Spargel schälen, von den unteren Enden befreien und, je nach Größe, fünf bis acht Minuten bissfest garen. Anschließend den Spargel abtropfen lassen. Den Estragon verlesen, waschen, klein schneiden und in einen Mixer geben. Die Pinienkerne sowie den Pecorinokäse dazugeben und alles gut durchmischen. Anschließend das Olivenöl tröpfchenweise in die Masse einrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zucchini und die Tomaten waschen, den Strunk von den Tomaten entfernen und aus beiden Gemüsesorten Scheiben schneiden. Die Schweinemedallions waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit dem Bacon umwickeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die umwickelten Medaillons darin auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und in eine feuerfeste Form setzen. Auf die Fleischstücke abwechselnd Zucchini-, Tomatenscheiben und das Pesto verteilen. Das Ganze im Backofen für etwa 15 Minuten garen. Den Parmesan reiben und mit den Eiern und vier Esslöffeln Mehl verquirlen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Spargelstangen zuerst in dem restlichen Mehl und dann in der Panade wälzen. Das Frittierfett erhitzen und die Spargelstangen circa drei Minuten goldbraun backen. Die Erdbeeren putzen. Die Estragon-Medaillons mit dem frittiertem Spargel auf Tellern anrichten, mit den Erdbeeren und etwas Estragon garnieren und servieren.

Horst Lichter am 22. Juni 2012

## Gebratene Schweine-Koteletts mit Petersilien-Kruste

### Für vier Portionen

4 Schweinekoteletts (à 300 g)	2 EL Senf	2 El Olivenöl
1 Semmel, altbacken	1/2 Bund Petersilie, glatt	80 g Butter
1 Ei (Klasse M)	400 g Kartoffeln, mehlig	2 Stangen Lauch
50 g Bacon	200 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf einstreichen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend herausnehmen und auf ein Backblech legen. Die Semmel klein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein hacken. Das Ei trennen. 50 Gramm Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen und mit den Semmeln, der Petersilie und dem Eigelb vermischen. Die Buttermischung auf den Koteletts verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten gratinieren. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in zentimeterdicke Ringe schneiden. Den Bacon klein würfeln. 30 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen, den Bacon und die Kartoffelwürfel darin mit Farbe anbraten. Den Lauch zugeben und ebenfalls anschwitzen. Den Fond und Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze weich kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die gebratenen Schweinekoteletts mit dem Kartoffel-Lauch-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2012

## Herzhaftes Schweine-Geschnetzeltes mit Speck-Kartoffeln

### Für vier Personen

600 g Schweinefilet	2 Zwiebeln	2 Paprikaschoten, gelb
2 EL Pflanzenöl	150 ml Kalbsfond	150 ml Weißbier
5 Stiele Majoran	150 g saure Sahne	3 TL Speisestärke
500 g Kartoffeln, fest	100 g Speck, in Scheiben	2 EL Pflanzenöl
1 TL Kümmel	1/2 Bund Petersilie, glatt	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer		

Das Schweinefilet in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend beiseite stellen. Die Zwiebeln und Paprika ebenfalls anbraten. Das Fleisch zufügen und alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit dem Kalbsfond und dem Weißbier ablöschen. Die Blättchen vom Majoran abzupfen und zugeben. Die saure Sahne mit der Speisestärke verrühren und unter das Geschnetzelte rühren. Das Ganze so lange aufkochen, bis die Soße gebunden ist. Die Kartoffeln waschen, schälen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln. Die Kartoffelwürfel im Pflanzenöl anbraten und unter Rühren goldbraun und knusprig braten. Den Speck zugeben und solange mit braten, bis er gut ausgelassen und goldbraun ist. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Speckkartoffeln mit dem Geschnetzelten und der Soße servieren. Zuletzt die Petersilie hacken und auf das Geschnetzelte streuen.

Horst Lichter am 22. September 2012

# Schweine-Filet im Schlafrock mit Möhren-Mangold Puffer

## Für 4 Portionen

2 Pack Strudelteig à 120 g	8 Scheiben Frühstücksspeck	2 Schweinefilets à 400 g
1 EL Butterschmalz	5 EL Pinienkerne	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Petersilie, glatt	2 TL Senf, mittelscharf	4 EL Butter
2 EL Semmelbrösel	1 Schalotte	250 g Pfifferlinge
5 Blätter Mangold	3 Karotten	2 Stangen Frühlingslauch
3 EL Mehl	2 Eier (Kl. M)	8 EL Pflanzenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 175 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schweinefilets abbrausen, trocken tupfen, mit Pfeffer sowie etwas Salz würzen und mit dem Senf bestreichen. Jedes Filet mit vier Speckscheiben umwickeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum kräftig anbraten, herausnehmen und zunächst zur Seite legen. Das Bratfett aufbewahren. Die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend fein hacken und mit den Kräutern vermischen. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Anschließend vier Strudelblätter entfalten und über Kreuz aufeinanderlegen. Dabei jedes Strudelblatt mit etwas flüssiger Butter einpinseln. Die Mitte des Teiges etwa in der Größe des Schweinefilets zuerst mit den Semmelbröseln bestreuen und anschließend die Pinienkern-Kräutermischung darauf verteilen. Nun ein gebratenes Filet darauflegen und im Teig einrollen, mit dem zweiten Filet genauso verfahren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Filets darauflegen und mit der übrigen flüssigen Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 25 Minuten backen. Den Mangold putzen, abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Eier mit dem Mehl verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Anschließend den Mangold, die Möhren und den Frühlingslauch unterheben. Das Pflanzenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin bei mittlerer Hitze die Gemüserösti portionsweise von jeder Seite etwa drei Minuten braten und warm halten. Die Pfifferlinge putzen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Bratfett vom Fleisch erhitzen und die Pfifferlinge zusammen mit der Schalotte darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die übrige Butter hinzufügen und kurz aufschäumen. Den Filetstrudel schräg aufschneiden, auf Tellern anrichten, mit den Pfifferlingen sowie den Möhren-Mangold-Rösti anrichten und servieren.

Horst Lichter am 11. Februar 2012

# Schweine-Filet mit Waldpilz-Risotto, Wacholder-Apfel-Soße

## Für 2 Personen

400 g Schweinefilet	130 g Risotto	200 g Waldpilze
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	50 g geriebener Parmesan
2 EL kalte Butter	1 EL Butterschmalz	300 ml Geflügelfond
200 ml Apfelsaft	125 ml trockener Weißwein	80 ml Rinderfond
50 ml Schlagsahne	1 TL Zuckerrübensirup	2 EL Dijonsenf
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober/ Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen. Die Schweinefilets abbrausen, trocken tupfen und, wenn vorhanden, feine Häutchen entfernen. Die Wacholderbeeren zerdrücken und fein hacken. Die Hälfte des Wacholders mit einem halben Teelöffel grob gemahlenem Pfeffer und einem Viertel Teelöffel Salz vermengen. Das Fleisch mit der Gewürzmischung von allen Seiten einreiben. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefilets darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Filets in eine ofenfeste Form legen und mit Alufolie abdecken. Für 15- 20 Minuten im Backofen garen. Den Bratensatz aus der Pfanne mit dem Apfelsaft ablöschen und den Rinderfond sowie das Lorbeerblatt zugeben. Alles zusammen einkochen lassen. Anschließend die Sahne zufügen und die Soße erneut aufkochen lassen. Die Soße mit Senf, Zuckerrübensirup oder Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen. Für das Risotto den Geflügelfond erhitzen und beiseite stellen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen und glasig dünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen. Einen viertel Liter des Geflügelfonds angießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange rühren, bis die Reiskörner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Den Vorgang noch zweimal wiederholen bis der Fond aufgebraucht ist und der Risotto etwa 20 Minuten gart. Den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Waldpilze darin anbraten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto nach der Garzeit vom Herd nehmen und die restliche Butter untermengen. Den geriebenen Parmesan untermischen und anschließend die Pilze unterheben. Die Schweinefilets aus dem Ofen nehmen und schräg aufschneiden. Den Schnittlauch in Röllchen scheiden. Das Filet mit der Soße und dem Waldpilzrisotto auf Tellern anrichten, mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 03. Februar 2012

# Schweine-Rücken-Steak mit Kartoffel-Risotto, Blumenkohl

## Für vier Personen

8 Schweinerückensteaks (je 100g)	1 EL Senf, mittelscharf	600 g Kartoffeln, fest
500 ml Gemüsefond	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	1 Bund Petersilie, glatt	80 g Parmesan
6 EL Sahne	1 Blumenkohl, klein (ca. 500g)	100 g Semmelbrösel
2 Eier (Kl. M)	5 EL Mehl	7 EL Butterschmalz
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln schälen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein würfeln. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel darin glasig dünsten, die Kartoffelwürfel hinzufügen und kurz mit dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach den Gemüsefond dazugeben. Die Kartoffeln müssen dabei immer bedeckt sein. Die Garzeit beträgt etwa 15 bis 20 Minuten. Den Blumenkohl putzen, im Ganzen in kochendes Salzwasser geben und circa 15 Minuten garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Blumenkohl danach in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit Küchenkreppe trocken tupfen. Die Eier mit drei Esslöffeln Sahne verquirlen. Die Blumenkohlscheiben nun zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei-Sahne-Gemisch ziehen und abschließend mit den Semmelbröseln panieren. Fünf Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von jeder Seite circa eine Minute goldgelb braten. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schweinerückensteaks abbrausen und trocken tupfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und hauchdünn mit dem Senf bestreichen. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schweinesteaks darin von jeder Seite ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Den Parmesan fein reiben. Anschließend die Petersilie, den Parmesan und die übrige Butter unter die Kartoffeln heben, mit der restlichen Sahne verfeinern. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Schweinerückensteaks mit dem Kartoffelrisotto und dem panierten Blumenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

# Überbackene Schweine-Filets mit krossen Ofen-Kartoffeln

## Für 4 Personen

8 Schweinefiletmedaillons a 80g	8 Scheiben Bacon	2 Zucchini
3 Tomaten	2 EL Honig	1 EL Butter
250 g Büffelmozzarella	1 kg Kartoffeln, fest	5 EL Olivenöl
2 EL Sesamsaat	2 Avocados, reif	1 Zitrone
200 g Joghurt	1 EL Crème-fraîche	Salz
Meersalz	Pfeffer	Chiliflocken

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauflegen. Die Kartoffelspalten reichlich mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen circa 25 Minuten goldbraun backen. Die Schweinefilet-Medaillons abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch am Rand mit Bacon umwickeln, zur Hilfe mit den Holzspießchen fixieren. Die Tomaten und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform setzen. Die Tomaten und Zucchini dachziegelartig auf die Medaillons setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen (auch hier kann man zur Befestigung Holzspießchen verwenden). Das Ganze schließlich mit etwas Honig bestreichen, in den Backofen geben und für circa 15 Minuten überbacken. Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, die Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt und Crème-fraîche verrühren. Mit zwei Esslöffeln Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken würzen. Die überbackenen Schweinemedallions mit den Ofenkartoffeln anrichten, die Kartoffeln mit der Sesamsaat bestreuen und dazu den Dipp servieren.

Horst Lichter am 25. Juni 2011



# Suppen

## Bärlauch-Suppe mit geröstetem Weißbrot

### Für zwei Personen

200 g Bärlauch	2 mehlig Kartoffeln	60 g Weißbrotwürfel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
500 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	100 g Crème-fraîche
80 ml Sahne	1 EL Olivenöl	1 Muskatnuss
Zucker	weißer Pfeffer, Salz	

Den Bärlauch gründlich abbrausen, trocknen und von den Stielen befreien. Die Blätter grob zerschneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Bärlauch und die Kartoffeln dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Ganze mit dem Gemüsefond und dem Weißwein ablöschen und zugedeckt circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Suppe pürieren, die Crème-fraîche und die Sahne einrühren, alles noch mal aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und Zucker abschmecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und nach Belieben eine ganze zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Anschließend die Brotwürfel hinzugeben und goldbraun rösten. Die Bärlauchsuppe mit dem geröstetem Weißbrot in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 22. Juni 2012

## Deftiger Kartoffel-Eintopf mit Speck und Mettenden

### Für vier Personen

600 g Kartoffeln, fest	200 g Speck, durchwachsen	2 Zwiebeln
2 Möhren	100 g Knollensellerie	2 Stangen Porree
3 EL Pflanzenöl	6 Stück Mettenden	1 Ltr. Gemüsefond
3 Stiele Majoran	75 g Crème-fraîche	100 g Sahne
1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Speck in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls in Würfel schneiden, hinzufügen und glasig andünsten. Die Kartoffeln, Möhren und den Sellerie schälen und grob würfeln. Den Porree putzen und in feine Ringe schneiden. Anschließend alles zu den Zwiebeln geben und das Ganze bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren dünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen sowie nach und nach auffüllen. Den Majoran waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt circa 20 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl rundum schön kross ausbraten. Danach beiseite stellen. Sobald das Gemüse gar ist, die Crème-fraîche sowie die Sahne einrühren, die gebratenen Mettenden dazugeben und erneut mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den deftigen Kartoffeleintopf auf Tellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

## Dreierlei Bohnen-Eintopf

### Für vier Portionen

300 g Bohnen, grün	300 g Kartoffeln, fest	750 ml Gemüsefond
2 Mettenden	1 Lauchstange	200 g Bohnen, rot
200 g Bohnen, weiß	2 Zweige Bohnenkraut	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Die grünen Bohnen putzen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend den Gemüsefond mit dem vorbereiteten Gemüse in einen Topf geben, aufkochen und darin zehn Minuten garen. Die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Lauchringe zusammen mit den roten und weißen Bohnen zum Eintopf dazugeben. Weitere drei bis vier Minuten köcheln lassen. Den Eintopf anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und zu dem Eintopf geben. Den Eintopf auf tiefen Tellern anrichten und die gebratenen Mettenden darauf verteilen. Das entstandene Bratfett über den Eintopf träufeln und servieren.

Horst Lichter am 18. August 2012

## Fenchel-Suppe mit Butter-Croutons

### Für 4 Personen

500 g Fenchel	1 Schalotte	3 EL Butter
700 ml Gemüsebrühe, warm	150 g Crème-fraîche	2 Scheiben Toastbrot
2 Zweige Dill	3 EL Anisschnaps	100 ml Sahne
Salz	Pfeffer, schwarz	Cayennepfeffer

Den Fenchel putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Anschließend in grobe Stücke schneiden. Das Fenchelgrün abzupfen und beiseite legen. Die Schalotte enthäuten und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Fenchel dazugeben und circa fünf Minuten mitdünsten. Mit etwas Anisschnaps ablöschen und mit warmer Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel die Suppe circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne leicht anschlagen und kühl stellen. Das Toastbrot in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldgelb rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Fenchelsuppe nun fein pürieren, Crème-fraîche einrühren, nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Dill fein hacken und unterziehen, nach Belieben noch einmal mit Anisschnaps abschmecken und die Suppe auf Tellern anrichten. Die gekühlte Sahne daraufgeben und mit den Buttercroûtons sowie Fenchelgrün bestreuen.

Horst Lichter am 28. Mai 2011

## Horsts` Milchsuppe mit Einlage

### Für vier Portionen

1,5 Ltr. Vollmilch	2 Vanilleschoten	1 EL Zucker
1 Ei (Kl. M)	2 EL Mehl	1 TL Salz
1 Muskatnuss	30 g Butter	160 g Rosinen
4 Zwieback	4 Scheiben Brot	1 Zitrone, unbehandelt

Das Ei trennen. Anschließend einen Viertel Liter Milch in eine Schüssel geben und mit dem Mehl, dem Zucker, dem Eigelb, einer frisch geriebenen Prise Muskatnuss und dem Salz gut verquirlen. Die Zitronenschale abreiben. Die Vanilleschoten anschließend längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Die restliche Milch mit dem Vanillemark, dem Zitronenabrieb sowie den Rosinen in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd nehmen und die Milch-Mehl-Mischung schnell einrühren, erneut aufkochen lassen und nochmals abschmecken. Bei Bedarf mit Salz, Zucker und frisch geriebener Muskatnuss nachwürzen. Abschließend das Brot und den Zwieback zu kleinen Stückchen verarbeiten. Die Brot- und Zwiebackbrocken mit der Butter bestreichen, auf tiefen Tellern verteilen und die Milchsuppe einfüllen.

Horst Lichter am 04. April 2012

## Kalte Tomaten-Suppe mit Blätterteig-Taschen

### Für vier Portionen

4 Stiele Basilikum	250 g Frischkäse	3 Eier (Klasse M)
50 g Parmesan	3 EL Semmelbrösel	1 Rolle Blätterteig
2 EL Sahne	500 g Tomaten, reif	400 ml Tomatensaft
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	3 EL Balsamico, hell
2 EL Olivenöl	Chili, Zucker	Salz, Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Basilikum waschen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Zwei Eier trennen sowie den Parmesan fein reiben. Anschließend das Basilikum mit dem Frischkäse, den zwei Eigelben, dem Parmesan sowie den Semmelbröseln verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Blätterteig ausrollen. Kreise von etwa sechs Zentimeter Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Je einen Teelöffel Füllung darauf geben. Das übrige Ei trennen und das Eigelb mit zwei Esslöffeln Sahne verquirlen. Die Ränder des Blätterteigs mit der Eigelb-Sahne-Mischung einstreichen. Anschließend zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder gut zusammen drücken. Mit dem restlichen Eigelb einstreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten goldbraun backen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und würfeln. Den Thymian waschen, trocken schleudern und die Blättchen abzupfen. Die Tomatenwürfel anschließend mit dem Tomatensaft, der Knoblauchzehe und den Thymianblättchen in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili würzen, Abschließend den Balsamicoessig sowie das Olivenöl zugeben und nochmals kräftig mixen. Die Suppe in gekühlten Gläsern servieren. Die Blätterteigtaschen auf einer Platte anrichten.

Horst Lichter am 30. Juni 2012

## Kaltes Kräuter-Süppchen mit Knoblauch-Baguette

### Für 2 Personen

400 g Petersilienwurzel	1 kleine Salatgurke	1 Stange Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	4 Scheiben Baguettebrot	0,5 Bund gemischte Kräuter
80 g Schlagsahne	250 ml Buttermilch	2 TL Meerrettich
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Schlagsahne in einem Topf erhitzen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Petersilienwurzel und den Staudensellerie schälen und in Würfel schneiden. Das Gemüse in der Sahne zugedeckt etwa zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend wieder vom Herd nehmen. Die Kräuterblätter abzupfen, einige beiseitelegen und den Rest klein schneiden. Nun die Gemüsemischung mit den zerkleinerten Kräutern, dem Meerrettich und der Buttermilch fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Das Baguettebrot mit Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch abreiben und beidseitig in einer Pfanne rösten. Die kalte Kräutersuppe in Gläser anrichten, mit Kräuterblättchen garnieren und mit dem Knoblauchbaguette servieren.

Horst Lichter am 19. August 2011

## Linsen-Eintopf mit Kasseler

### Für vier Personen

250 g Teller Linsen	1 Lorbeerblatt	2 Zwiebeln
2 Nelken	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Majoran
1 Bund Suppengemüse	1 Esslöffel Tomatenmark	50 g Speck, durchwachsen
150 g Kasseler Aufschnitt	20 g Butter	4 Scheiben Bauernbrot, groß
0,5 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer	Zucker, Weißweinessig

Die Linsen in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. Eine Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken. Die Knoblauchzehe schälen. Zwiebel, Lorbeer, Knoblauch und Majoran zu den Linsen geben und 15 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die zweite Zwiebel schälen und würfeln. Vom Suppengemüse den Sellerie, die Karotten und die Petersilienwurzel putzen, waschen und klein würfeln. Den Speck würfeln und in einer Pfanne langsam auslassen, bis er schön knusprig ist. Das gewürfelte Gemüse zufügen und anschwitzen. Nun das Tomatenmark zugeben und mit anrösten. Alles zu den Linsen geben und weiter kochen lassen. Den Lauch putzen, waschen und längs in etwa zehn Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Kasseler ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzig abschmecken. Die gespickte Zwiebel, den Knoblauch und den Majoran vor dem Servieren entfernen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und je eine Portion Kasselerstreifen und Lauch darauf verteilen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und mit jeweils einer Scheibe Brot servieren.

Horst Lichter am 17. November 2012

## Maronen-Creme-Suppe mit krossem Speck

### Für 4 Personen

400 g Maronen (vakuumverpackt)	1 Stange Lauch, klein	50 g Knollensellerie
1 Zwiebel	2 EL Butter	1 Ltr. Geflügelfond
100 ml Weißwein, trocken	150 g Sahne	50 g Crème-fraîche
2 EL Weinbrand	4 Scheiben Baconspeck	1/2 Bund Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Den Sellerie sowie die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, danach den weißen und hellgrünen Teil ebenfalls würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Vier Maronen beiseitelegen, die restlichen mit zu dem Gemüse geben und kurz mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Die Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Abschließend die Crème-fraîche einrühren und nach Belieben mit dem Weinbrand verfeinern. Erneut mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Baconspeckscheiben in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die zur Seite gelegten Maronen klein schneiden und auf vier Suppenteller verteilen. Die heiße Suppe darüber verteilen, mit dem Speck und etwas gehackter Petersilie garniert servieren.

Horst Lichter am 25. Februar 2012

## Sellerie-Apfel-Creme-Suppe

### Für vier Portionen

400 g Knollensellerie, mit Grün	400 g Kartoffeln, mehlig	3 Äpfel (z.B. Boskoop)
2 Schalotten	2 EL Butter	600 ml Geflügelfond
1 Zitrone, unbehandelt	250 ml Sahne	2 Zweige Thymian
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 EL Crème-fraîche	2 Kartoffeln, groß
4 Scheiben Lachs, geräuchert	4 Mangoldblätter, groß	3 EL Rapsöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Kartoffeln, den Sellerie, die Äpfel sowie die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die kleinen, grünen Blättchen vom Knollensellerie für die Garnitur beiseite legen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Kartoffeln, den Sellerie sowie die Äpfel zufügen und alles kurz andünsten. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, dem Kreuzkümmel, Zitronenabrieb, dem Zitronensaft und etwas Zucker würzen. Die Thymianzweige dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die beiden großen Kartoffeln für die Garnitur schälen und mit einem Spiralschneider (alternativ mit einem Sparschäler) lange Kartoffelstreifen herstellen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldblätter waschen und im kochenden Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend herausnehmen und auf Küchentuch trocknen. Die Mangoldblätter jeweils mit einer Scheibe Lachs belegen, aufrollen und mit den Kartoffelstreifen umwickeln. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelpäckchen darin beidseitig goldgelb ausbacken. Die Thymianzweige aus der Suppe entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Abschließend mit der Crème-fraîche verfeinern und erneut mit den Gewürzen abschmecken. Die Selleriesuppe in vorgewärmte Suppenschalen füllen und je ein Kartoffel-Lachspäckchen hineinsetzen. Mit dem Selleriegrün garnieren und servieren.

Horst Lichter am 07. Juli 2012

## Sommerliche Erbsen-Suppe

### Für vier Portionen

1 Bund Suppengemüse	50 g Rauchspeck, am Stück	1 Lorbeerblatt
6 Zweige Petersilie, glatt	500 g Erbsenschoten, frisch	200 g Zuckerschoten
4 Scheiben Bauernbrot	50 g Butter	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Schnittlauch	150 g Schrimps, vorgegart	Salz, Pfeffer, Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Das Suppengemüse putzen, waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend alles in einen Topf geben und mit einem Liter Wasser aufgießen. Den Speck, das Lorbeerblatt und die Stiele der Petersilie zugeben. Mit etwas Salz sowie einer Prise Zucker würzen und aufkochen, bei milder Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Erbsen aus den Schoten pulen und die Zuckerschoten schräg halbieren. Beides nach 15 Minuten zu der Suppe geben und etwa fünf Minuten mit köcheln lassen. Zuletzt den Speck, das Lorbeerblatt und die Petersilienstengel aus der Suppe nehmen. Das Brot im vorgeheizten Backofen zwei bis drei Minuten rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz und Zitronensaft verrühren. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Die Brotscheiben mit der Schnittlauchbutter bestreichen. Die Schrimps in die Suppe geben und kurz darin erwärmen. Die Petersilienblätter klein hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Petersilie unterrühren und die Suppe in tiefe Teller verteilen. Das Schnittlauchbrot dazu servieren.

Horst Lichter am 21. Juli 2012

# Vegetarisch

## Blumenkohl-Schnitzel mit Tomaten-Remoulade, Kopfsalat

### Für vier Portionen

1 Zwiebel	4 Tomaten, getrocknet	1 EL Kapern
0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Kerbel	150 g Mayonnaise
150 g Joghurt (10%)	1 Zitrone, unbehandelt	1 Blumenkohl, klein
4 Kümmelstangen, altbacken	50 g Mehl	2 Eier (Kl. M)
1 Kopfsalat	1 TL Zucker	1 EL Rapsöl
Salz, Cayennepfeffer	Butterschmalz	

Für die Remoulade die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die getrockneten Tomatenfilets sowie die Kapern fein hacken. Anschließend die Petersilie und den Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Alles zusammen mit der Mayonnaise und dem Joghurt verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Den Blumenkohl putzen und im Ganzen in reichlich gut gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Kümmelstangen würfeln und im Zerkleinerer zu feinen Bröseln vermahlen. Den gekochten Blumenkohl in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Blumenkohlscheiben zuerst in Mehl wenden, danach durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Kümmelbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Den Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Den Saft der übrigen Zitronenhälfte auspressen. Aus dem Zitronensaft, dem Zucker, einer Prise Salz und dem Rapsöl ein Dressing anrühren. Die Salatblätter darin marinieren. Den Kopfsalat mit den Blumenkohlschnitzeln auf Tellern anrichten. Mit der Remoulade beträufeln und servieren.

Horst Lichter am 04. August 2012

## Püree mit Eiern in Senf-Soße und Kopfsalat

### Für 4 Personen

8 Eier (Gr. M)	1 kg Kartoffeln, mehlig	30 g Mehl
30 g Butter	250 ml Gemüsebrühe	500 ml Milch
100 ml Sahne	2 EL Dijonsenf	2 TL Senfkörner
1 Kopfsalat	1 Zwiebel	4 EL Öl
3 EL Kräuternessig	0,5 Bund Schnittlauch	5 Stiele Petersilie, glatt
3 Zweige Kerbel	3 Zweige Dill	2 TL Honig
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser kochen. Die Eier hartkochen und mit kaltem Wasser abschrecken. 20 Gramm Butter erhitzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit Gemüsebrühe ablöschen. Danach 250 Milliliter Milch und 100 Milliliter Sahne unterrühren. Das Ganze circa fünf Minuten einköcheln lassen. Die Sauce nun mit Dijonsenf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier schälen, halbieren und in die Senfsauce legen. Die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die restliche Milch und Butter dazugeben und alles fein zerstampfen. Zuletzt das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie fein hacken und ein wenig davon für die Garnitur beiseite legen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, den Dill und Kerbel fein hacken. Den Kräuternessig mit Salz und Pfeffer verrühren. Mit Honig (oder Zucker) abschmecken und das Öl kräftig unterschlagen. Die Kräuter mischen und zwei Esslöffel davon zum Dressing geben. Die gehackten Zwiebeln ebenso dazugeben. Zuletzt den Salat mit dem Dressing vermengen. Die Senf-Eier mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Mit den angerösteten Senfkörnern und der zuvor beiseite gelegten Petersilie bestreuen. Dazu den Kopfsalat servieren.

Horst Lichter am 16. April 2011

## Scharfes Gemüse-Curry mit Reis

### Für 4 Personen

200 g Basmatireis	25 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	0,5 Bund Frühlingszwiebeln	2 Chilischoten, rot
150 g Shiitakepilze	2 Möhren, groß	1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot	200 g Broccoli	1 Zucchini, grün, klein
1 Zucchini, gelb, klein	150 g Zuckerschoten	2 EL Sesamöl
2 EL Currypaste, rot	250 ml Kokosmilch, ungesüßt	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser gar kochen. Den Knoblauch, den Ingwer sowie die Schalotten schälen und fein schneiden. Anschließend die Chilischoten aufschneiden, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in kleine Ringe schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Die Möhren und die Zucchini abwaschen und in Streifen schneiden, anschließend die Pilze und die Zuckerschoten putzen. Die Paprikaschoten von dem Strunk und den Scheidewänden befreien, abwaschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen, den Knoblauch, die Schalotten, den Ingwer, die Frühlingszwiebeln sowie den Chili kurz darin anbraten. Anschließend das übrige Gemüse hinzufügen und kurz anrösten. Die Currypaste einrühren und mit der Kokosmilch auffüllen. Alles kurz aufkochen lassen, die Hitze anschließend reduzieren und durchziehen lassen. Abschließend erneut mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüsecurry zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2011

# Vorspeisen

## Apfel-Speck-Pfannkuchlein

### Für 4 Personen

2 Boskoop	1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Majoran
2 Zweige Petersilie, glatt	8 Scheiben Frühstücksspeck	4 Zwiebeln, rot
150 g Mehl	150 ml Buttermilch	3 EL Butter
1 EL Backpulver	1 TL Natron	1 Ei (Kl. M)
4 EL Butterschmalz	Salz	

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Äpfel waschen, entkernen, in gleich große Scheiben schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Majoran und die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Frühstücksspeck halbieren und in einer heißen Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Danach den Speck auf etwas Küchentrepp abtropfen lassen. In derselben Pfanne nun die Zwiebeln glasig angebraten und mit etwas Salz würzen. Den Majoran und die Petersilie abschließend unterrühren. Das Ganze vom Herd nehmen und warm halten. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Ei, die zerlassene Butter und die Buttermilch gut verrühren. Nun das Mehl zusammen mit Backpulver, Natron sowie einer Prise Salz vermengen, zugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verrühren. Das Butterschmalz in eine beschichtete, heiße Pfanne geben, jeweils vier Apfelscheiben hinzufügen und mit ein bis zwei Esslöffeln Pfannkuchenteig bedecken. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken, herausnehmen und warmhalten. Den übrigen Teig genauso verarbeiten. Jeweils zwei Apfel-Speck-Pfannkuchlein auf Tellern anrichten, die Zwiebeln mit den frischen Kräutern darüber geben und zusammen mit den krossen Speckscheiben garnieren.

Horst Lichter am 22. Oktober 2011

## Brot-Körbchen mit Krabben-Nudel-Salat

### Für vier Personen

6 Scheiben Toastbrot (Sandwich)	40 g Butter	150 g Mini-Rigate-Nudeln
1 Zwiebel, rot	3 EL Olivenöl	100 g Erbsen, grün, Tk
1 Paprika, rot	100 g Schmand	2 EL Weißweinessig
100 g Rucola	200 g Nordseekrabben	1 Zitrone
1/2 Bund Dill	Salz, Pfeffer	Zucker, Paprikapulver

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Toastscheiben entrinden, dünn mit Butter bestreichen und in die Mulden eines Muffinblechs drücken. Im Backofen etwa zehn Minuten knusprig backen. Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Erbsen zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Gemüse zu den Nudeln geben. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Ebenfalls zugeben. Den Schmand mit Salz, Pfeffer, Essig und Paprikapulver würzig abschmecken und unter den Nudelsalat mischen. Einige Rucolablätter dekorativ in die Brotkörbchen legen und den Nudelsalat darauf verteilen. Eine halbe Zitrone auspressen, den Dill hacken. Die Krabben in einer Schüssel mit Zitronensaft und Dill mischen und zuletzt auf den Nudelsalat geben. Mit einem Dillfähnchen garnieren.

Horst Lichter am 03. November 2012

# Feldsalat mit Malz-Dressing und mariniertem Fetakäse

## Für vier Personen

200 g Fetakäse	2 Zwiebeln	1 Paprika gelb
1 Paprika, rot	50 ml Balsamico, weiß	50 ml Olivenöl
1 TL Pfefferbeeren, rosa	2 Zweige Thymian	250 g Feldsalat
100 g Kirschtomaten	100 g Bacon	100 ml Malzbier
1 TL Dijonsenf	2 EL Balsamico, weiß	1 TL Honig
3 EL Rapsöl	2 Scheiben Bauernbrot	20 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	

Den Fetakäse in Streifen schneiden und in die Auflaufform legen. Anschließend die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die beiden Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Den weißen Balsamico mit dem Olivenöl verrühren, den rosa Pfeffer zerstoßen und mit den Thymianblättchen zu der Balsamico-Olivenölmischung dazugeben. Die Marinade über dem Feta verteilen, diesen dann abdecken und ziehen lassen. Den Feldsalat putzen, waschen und in mit Hilfe der Salatschleuder trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Bacon klein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anbraten. Das Malzbier in einem Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Anschließend das einreduzierte Malzbier in eine Schüssel geben und mit dem Senf, Balsamico sowie dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt das Rapsöl unterrühren. Das Bauernbrot in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Brotwürfel in der Butter mit der Knoblauchzehe knusprig braun rösten. Abschließend die Croutons mit Salz würzen. Den Feldsalat mit dem Malzdressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Kirschtomaten und den Bacon darüber streuen. Die Fetastreifen mit dem Gemüse darauf legen. Mit dem entstandenen Sud beträufeln und die Brotwürfel über den Salat streuen.

Horst Lichter am 20. Oktober 2012

## Garnelen-Cocktail

### Für vier Personen

1 Grapefruit, rosa	1 Orange	2 Stangen Frühlingslauch
100 g Erbsen, tiefgekühlt	1 Kopf Romanasalat	150 g Sahnejoghurt
1 Zitrone, unbehandelt	2 cm Meerrettichwurzel	12 Riesen-Garnelen
2 EL Tomatenketchup	1 Bund Kerbel	3 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	

Die Grapefruit und die Orange so mit dem Messer schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Danach die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den dabei entstehenden Saft auffangen. Den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Die tiefgekühlten Erbsen zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, durch ein Sieb geben, abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen. Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in breite Streifen schneiden. Die Grapefruit- und die Orangenfilets in einem Sieb kurz abtropfen lassen und den Saft dabei erneut auffangen. Nun die Salatstreifen mit dem Frühlingslauch und den Erbsen mischen und beiseite stellen. Die Schale der Zitrone abreiben, die Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Den Joghurt mit der Zitronenschale sowie dem fein geriebenen Meerrettich, dem Ketchup und drei Esslöffeln des Grapefruitsaftes verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer nach Geschmack würzen. Den Kerbel abzupfen, fein hacken und unter die Soße heben. Die Garnelen trocken tupfen und eventuell vom Darm befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Den Salat in hohen Gläsern anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Garnelen darauf legen und mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 06. Oktober 2012

## Garnelen-Pfännchen

### Für 2 Personen

300 g Garnelen mit Schwanzflosse	4 Scheiben frisches Ciabatta	1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Blattpetersilie	1 Schuss Anisschnaps
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Zitrone heiß abwaschen und halbieren. Eine Hälfte auspressen und die andere in Spalten schneiden. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Garnelen entdarmen, waschen und anschließend trocken tupfen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Einen Esslöffel Butter und den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Anschließend das Ganze mit etwas Anisschnaps ablöschen. Die Garnelen auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und den Zitronenspalten garnieren und mit dem Baguette servieren.

Horst Lichter am 07. Oktober 2011

## Gebratener Zander auf Kürbis-Gemüse

### Für 4 Personen

500 g Kürbisfleisch, Hokkaido	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond	4 Zanderfilets, je 100 g
2 EL Mehl	1 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Butterschmalz	1/2 Bund Dill	1 Zitrone
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten ebenfalls schälen und in feine Stücke hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Kürbis hinzufügen und unter Rühren kurz mit anbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse anschließend etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und warm halten. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig melieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite anbraten. Sobald die Haut knusprig ist, die Filets wenden und weitere ein bis zwei Minuten fertig garen. Die Zanderfilets auf dem Kürbisgemüse anrichten, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen sowie kleinen Dillzweigen garnieren. Sofort servieren.

Horst Lichter am 05. November 2011

# Gefüllte Fleischkäse-Schnitten

## Für vier Personen

### Rettich:

300 g Rettich, weiß	0,5 Bund Radieschen	1 – 2 Stangen Frühlingslauch
0,5 TL Senf, mittelscharf	2 EL Weißweinessig	3 EL Sonnenblumenöl
Zucker, wahlweise Honig	Pfeffer	Salz

### Fleischkäseschnitten:

2 Zwiebeln	1 EL Butter	1 EL Zucker
130 g Laugenbrezeln, altbacken	0,5 Bund Petersilie	4 Scheiben Fleischkäse, à 180 g
4 Scheiben Emmentaler	4 TL Senf, mittelscharf	8 Scheiben Baconspeck
2 Eier	4 EL Sahne	3 – 4 EL Mehl
2 EL Butterschmalz		

### Rettich::

Den Rettich schälen, die Radieschen putzen und abbrausen. Beides in hauchdünne Scheiben hobeln oder mit dem Spiralschneider feine Streifen herstellen. Den Frühlingslauch in feine Röllchen schneiden. Aus Senf, Weißweinessig, Sonnenblumenöl, Salz, etwas Pfeffer und einer Prise Zucker oder Honig eine Vinaigrette herstellen. Rettich, Radieschen und Frühlingslauch mit der Vinaigrette vermengen und etwas durchziehen lassen.

### Fleischkäseschnitten:

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker dazu geben. Zwiebelringe in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, bis diese glasig sind und den Zucker angenommen haben. Beiseite stellen. Laugenbrezeln in einem Mixer zerkleinern und mit der klein gehackten Petersilie vermengen. Die Fleischkäsescheiben diagonal oder quer halbieren und je eine Tasche einschneiden. Die Käsescheiben ebenfalls halbieren. Die Öffnungen mit Senf ausstreichen und mit in feine Streifen geschnittenen Speckstreifen, Zwiebeln und Käse füllen. Fest zusammen drücken, hilfsweise mit Zahnstochern fixieren. Eier und Sahne verquirlen. Die Fleischkäseschnitten nacheinander in Mehl, Ei- und Bröselmischung wenden. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fleischkäse darin auf jeder Seite etwa drei Minuten goldbraun braten. Den Fleischkäse mit dem Rettich auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 04. Mai 2012

# Gefüllte Kohlrabi

## Für 4 Personen

4 Kohlrabi, mittelgroß	30 g Pinienkerne	600 g Mangold
1/2 Bund Petersilie, glatt	2 EL Butter	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	80 ml Gemüsefond	250 g Crème-fraîche
5 Stk. Öl-Tomaten, getrocknet	70 g Serranoschinken	150 g Büffelmozzarella
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kohlrabiknollen putzen, schälen und abbrausen. Anschließend mithilfe eines Kugelausstechers den Kohlrabi in der Mitte aushöhlen und in kochendem Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten vorgaren. Den Kohlrabi danach herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser aufbewahren. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer ungefetteten Pfanne rösten. Den Knoblauch sowie die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Serranoschinken in feine Streifen schneiden. Anschließend die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten zusammen mit dem Knoblauch und dem Serranoschinken darin andünsten. Den Mangold putzen und entstielen. Den Gemüsefond anschließend hinzufügen und den Mangold portionsweise darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Das Gemüse anschließend in eine Schüssel geben. Den Büffelmozzarella in grobe Stücke schneiden, die Pinienkerne grob hacken, die eingelegten Tomaten fein schneiden und 150 Gramm Crème-fraîche unter das Mangoldgemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 300 Milliliter des Gemüsewassers zum Kochen bringen. Die ausgestochenen Kohlrabikugeln hinzufügen und köcheln lassen. Die Soße anschließend fein pürieren und die übrige Crème-fraîche zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Petersilie, bis auf ein paar Blätter, unter die Soße rühren. Den Kohlrabi abschließend mit der Mangoldmasse füllen und in eine Gratinform setzen, mit der Soße übergießen und für etwa 10 bis 15 Minuten backen. Die gefüllten Kohlrabiknollen auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 26. November 2011

## Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffel-Salat

### Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, klein, fest	200 g Krabben	1/2 Bund Radieschen
2 Stangen Frühlingslauch	100 g Mayonnaise	50 ml Buttermilch
1 Zitrone, unbehandelt	4 Strauchtomaten, groß	1/2 Bund Schnittlauch
2 Bund Rucola	2 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln am Vortag als Pellkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln dann am nächsten Tag schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Krabben in eine Schüssel geben. Anschließend die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch ebenfalls putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides mit in die Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Mayonnaise und die Buttermilch miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Kartoffelsalat damit marinieren, zehn Minuten ziehen lassen und anschließend nochmals kräftig abschmecken. Die Strauchtomaten waschen und halbieren. Mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten umgedreht auf Küchenpapier legen. Den Krabben-Kartoffelsalat in die vorbereiteten Tomaten füllen, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über die Tomaten streuen. Abschließend den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Mit dem Balsamico und dem Olivenöl, Salz, Zucker und etwas Pfeffer marinieren. Die gefüllten Tomaten mit dem Rucola auf Tellern anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Horst Lichter am 01. September 2012

## Gefüllte Zucchini auf Tomaten-Soße

### Für vier Personen

150 g Reis	1 TL Kurkuma	3 Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 Zweige Thymian
30 g Butter	50 g Tomaten, getrocknet	1 Bund Schnittlauch
150 g Fetakäse	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	400 g Tomaten, passiert	3 Strauchtomaten
2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis mit 300 Milliliter Wasser, einem gestrichenen Teelöffel Salz und dem Kurkuma aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und bei kleiner Flamme quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, in vier Zentimeter dicke Stücke schneiden und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Zwiebel und den Knoblauch jeweils schälen und klein schneiden. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und mit der Zwiebel, dem Knoblauch sowie der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Die Mischung zum fertiggegartem Reis geben, unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die getrockneten Tomaten klein hacken, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und beides unter den Reis mischen. Die Reismischung in die Zucchini füllen, diese in eine Auflaufform setzen, den Fetakäse darüber reiben und das Ganze im Ofen zehn Minuten gratinieren. Währenddessen die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit den passierten Tomaten auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Die Strauchtomaten klein schneiden und unter die Soße rühren. Die Crème-fraîche unterrühren und bei Bedarf nochmals abschmecken. Die Soße auf Tellern verteilen und die Zucchini darauf anrichten.

Horst Lichter am 29. September 2012

## Heilbutt-Schnittchen mit Roter Bete und verlorenen Eiern

### Für vier Portionen

300 g Heilbutt-Filet, geräuchert	2 Rote Bete (vorgekocht)	20 g Meerrettich, frisch
1 EL Kräuternessig	4 Eier (Klasse M)	1/2 Bund Rucola
1/2 Bund Dill	2 Stangen Frühlingslauch	4 Scheiben Bauernbrot
2 EL Butter	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Heilbutt waschen, trocken tupfen, von Schuppen sowie Gräten befreien und in acht Tranchen schneiden. Einen Liter Wasser mit einem Esslöffel Salz sowie einem Esslöffel Kräuternessig zum Kochen bringen. Die Hitze anschließend reduzieren. Das Wasser darf nur noch leicht siedend sein. Die Eier nun nacheinander direkt in das Wasser aufschlagen und vier bis fünf Minuten gar ziehen lassen (das Eigelb darf dabei nicht zu weich sein). Die Eier mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden, den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Anschließend das Bauernbrot in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Bauernbrotschnitten toasten, mit der Butter bestreichen und mit einigen Blättern Rucola belegen. Die Rote Bete gleichmäßig darauf verteilen, mit dem frisch geriebenem Meerrettich bestreuen und je zwei Heilbuttscheiben sowie ein Ei darauflegen. Die Eier leicht kreuzweise einritzen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Nun den Dill waschen, trocken schleudern und fein hacken. Den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Die Heilbuttschnittchen auf Tellern anrichten, mit dem Dill sowie dem Frühlingslauch garnieren und sofort servieren.

Horst Lichter am 19. Mai 2012

## Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Kräuter-Quark

### Für vier Personen

Für die Puffer	200 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel
200 g Sauerkraut	1 Ei	1 TL Senf
0,5 TL Kümmel	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	Butterschmalz	Für den Quark
400 g Magerquark	100 ml Milch	2 EL Olivenöl
1 Limette	1 Bund Kräuter	Cayennepfeffer

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Sauerkraut in ein Sieb zum Abtropfen geben. Gut darin ausdrücken und grob hacken. Sauerkraut, Kartoffeln und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Ei, Senf, Kümmel und Mehl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gründlich mischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse in kleinen Portionen in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls braten. Die restliche Kartoffelmasse ebenso verarbeiten. Die Puffer nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Magerquark, Milch und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Limette pressen und den Quark mit Limettensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter fein hacken und unter den Quark mischen. Die Puffer auf Tellern anrichten, den Kräuterquark dazu servieren und mit einigen frischen Kräuterblättchen garnieren.

Horst Lichter am 17. November 2012

## Kartoffel-Teigtaschen auf Tomaten-Soße

### Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig	3 Eier (Kl. M)	4 EL Butter
70 g Mehl	20 g Kartoffelstärke	2 EL Grieß
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	150 g Spinat
1 Zitrone, unbehandelt	120 g Frischkäse	250 g Tomaten
1 EL Olivenöl	50 ml Sahne	2 Stiele Schnittlauch
30 g Parmesan, am Stück	1 Muskatnuss	Zucker
Salz, Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen. Anschließend die noch warmen Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Zwei Eier trennen. Die Eigelbe sowie einen Esslöffel Butter zu den Kartoffeln geben und gut vermengen. 50 Gramm Mehl sowie die Kartoffelstärke hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Teig gut verkneten. Je nach Feuchtigkeit der Kartoffelsorte mehr oder weniger Kartoffelstärke für die Zubereitung des Teiges verwenden. Den Teig halbieren, mit Hilfe des übrigen Mehls und einem Nudelholz circa drei Millimeter dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (circa 7 cm Durchmesser) zwölf Kreise ausstechen und auf ein mit etwas Grieß bestreutes Blech legen. Den restlichen Teig genauso verarbeiten. Die Schale der Zitrone abreiben. Eine Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat waschen, trocken schleudern, hinzufügen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen. Unter Rühren den Spinat circa drei Minuten garen, bis er zusammenfällt. Anschließend den Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen, fest ausdrücken und fein hacken. Den Spinat in einer Schüssel mit dem Frischkäse sowie dem Zitronenabrieb gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das übrige Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Die Teigkreise am Rand mit dem verquirlten Eigelb einpinseln. Je einen Teelöffel Spinatmasse mittig auf die Kreise geben, die restlichen Teigkreise darauflegen und an den Seiten mit einer Gabel fest andrücken. Bis zum Kochen kühl stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die übrige Zwiebel sowie die übrige Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und im erhitzten Olivenöl glasig dünsten. Die Tomaten in Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Das Ganze mit Zucker, Salz sowie Pfeffer würzen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit der Sahne verfeinern und mit dem Pürierstab cremig aufmixen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Kartoffelteigtaschen hineingeben und für etwa vier Minuten leicht köcheln lassen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Tomatencremesoße auf Tellern verteilen und die Kartoffelteigtaschen darauf anrichten. Abschließend den Parmesan reiben und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kartoffelteigtaschen mit dem Parmesan sowie den Schnittlauchröllchen garnieren, die heiße braune Butter darüber träufeln und sofort servieren.

Horst Lichter am 05. Mai 2012

## Kleiner Nudel- Auflauf im Glas mit gebratener Gamba

### Für 4 Personen

200 g Spaghetti	1 Stange Staudensellerie	1 Ei (M)
120 g Sahne	60 ml Milch	2 EL Crème-fraîche
50 g Parmesan, am Stück	1 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch
4 Gambas, ohne Kopf	1 EL Olivenöl	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gläser großzügig mit der Butter einfetten. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend die Spaghetti durch ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Den Staudensellerie in feine Ringe schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa drei Minuten blanchieren. Nun die Nudeln abwechselnd mit dem Staudensellerie in die Gläser füllen. Den Parmesankäse mit einer Reibe fein reiben. Die Milch anschließend zusammen mit der Sahne, dem Ei, der Crème-fraîche und zwei Esslöffeln von dem geriebenen Parmesankäse gut verrühren und herzhaft mit Salz, Pfeffer sowie etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Sahne-Milchmischung über den Nudeln verteilen und für circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Gambas mit dem Zitronensaft beträufeln. Anschließend das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gambas darin von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen leicht andrücken und zusammen mit dem Rosmarinzweig sowie dem Thymianzweig hinzufügen und alles zwei bis drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die überbackenen Nudeln mit jeweils einer Gamba auf Tellern anrichten und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Horst Lichter am 07. Januar 2012

## Krabben-Cocktail

### Für zwei Personen

200 g Nordsee-Krabben	1 Baguette	60 g Staudensellerie
2 Friséebblätter	1 Chicorée	1 unbehandelte Zitrone
1 unbehandelte Orange	1 Mango	100 g Thaispargel
1 TL Butter	1 Prise Zucker	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	100 g Crème-fraîche	60 ml Schlagsahne
2 EL Tomatenketchup	1 EL Weinbrand	Worcestersoße
Salz	schwarzer Pfeffer	

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Den Chicorée putzen, abbrausen, halbieren und den Strunk großzügig herausschneiden. Die einzelnen Blätter lösen. Den Staudensellerie von den hölzernen Fäden befreien und in feinste Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen und den Dill fein hacken. Die Mango halbieren, eine Hälfte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Thaispargel in dem kochenden Salzwasser, mit einer Prise Zucker sowie einem halben Teelöffel Butter kurz blanchieren. Anschließend in eiskaltes Wasser geben und in circa 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden. Die Spargelspitzen für die Garnitur beiseitelegen. Die Schlagsahne mit der Crème-fraîche und dem Tomatenketchup verrühren. Die Orange und Zitrone halbieren und je eine Hälfte auspressen. Anschließend das Sahne-Gemisch mit Salz, Pfeffer, Zitronen- und Orangensaft sowie dem Weinbrand abschmecken. Das Ganze mit etwas Worcestersoße abrunden. Die Krabben waschen, trocken tupfen und mit dem Schnittlauch, dem Dill, dem Sellerie, der Mango und dem Spargelstücken vorsichtig mit der Cocktailsoße vermengen. Den Krabben-Cocktail mit den Chicoréeblättern und dem Friséebblatt auf Tellern oder in großen Gläsern anrichten, mit den Spargelspitzen garnieren und mit dem Baguette servieren.

Horst Lichter am 02. März 2012

## Rievkooche Himmel-und-Äd

### Für vier Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 EL Mehl
2 Eier	250 g Blutwurst, am Stück	2 Äpfel
1 EL Butter	1 Zitrone	1 TL Puderzucker
1 Gemüsezwiebel	3 EL Öl	8 Scheiben Pumpernickel
2 EL Zuckerrübensirup	2 Stiele Majoran	1 Muskatnuss
250 ml Öl	Mehl	Pfeffer
Salz	Butter	

Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe mittelfein reiben. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen und die Kartoffelmasse hineingeben, kräftig ausdrücken und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Nun zu den feingeraspelten Kartoffeln die Eier, das Mehl und die Zwiebeln dazugeben und das Ganze gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse portionsweise hineingeben, etwas flachdrücken und schwimmend von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die fertigen Reibekuchen kurz zum Abtropfen auf Küchentrepp legen und warm halten, bis serviert wird. Die Zitrone auspressen. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Einen Esslöffel Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Puderzucker dazusieben und leicht karamellisieren lassen. Die Apfelscheiben darin von jeder Seite etwa drei Minuten braten. Die Gemüsezwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in zwei Esslöffeln Öl anbraten. Bei mittlerer Hitze gar dünsten. Mit etwas Salz würzen. Die Blutwurst pellen, schräg in Scheiben aufschneiden und beidseitig leicht mit Mehl bestäuben. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Blutwurstscheiben bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig ausbacken. Den Pumpernickel nach Belieben mit Butter bestreichen. Die Reibekuchen auf dem Pumpernickel verteilen, dann die Apfelscheiben, die gebratene Blutwurst und zum Schluss die Zwiebeln daraufgeben. Mit frischem Majoran garnieren und nach Belieben mit Zuckerrübensirup beträufeln.

Horst Lichter am 05. Februar 2011

## Rinder-Tatar mit Wachtelei

### Für vier Portionen

600 g Rindertatar	2 EL Olivenöl	2 Zwiebeln, rot
2 Eier (Klasse M)	1 EL Tomatenketchup	2 TL Dijon Senf
3 EL Kapern, eingelegt	1 TL Worcestersoße	1 EL Butter
4 Wachteleier	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie, glatt
8 Scheiben Baguettebrot	Tabasco	Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer, schwarz		

Die Eier trennen. Anschließend die Eigelbe mit dem Senf, dem Olivenöl, der Worcestersoße, Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig verrühren. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Kapern abtropfen lassen. Das Rindertatar, die Zwiebeln, den Tomatenketchup sowie die Kapern zu der Eigelbmasse geben und kräftig vermengen. Erneut mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Tabasco abschmecken. Das Tatar in vier Portionen teilen, jeweils mithilfe eines Metallrings (Durchmesser 8 bis 10 cm) zu Kreisen formen und auf einen Teller geben. Kurz vor dem Servieren die Metallringe entfernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, kurz vom Herd nehmen, die Wachteleier vorsichtig aufbrechen und in die Pfanne geben. Anschließend die Pfanne wieder auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze die Wachteleier mit Salz würzen und braten. Abschließend die Petersilie und den Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Wachteleier auf dem Tatar verteilen, mit den Schnittlauchröllchen sowie der grob gehackten Petersilie anrichten. Nach Belieben den Teller mit schwarzem Pfeffer und den übrigen Kapern garnieren. Das Baguettebrot dazu reichen und alles servieren.

Horst Lichter am 02. Juni 2012

## Toast Hawaii Deluxe

### Für 4 Personen

4 Scheiben Bauernbrot	1 Schweinefilet, 600 g	20 g Butter
2 EL Honigsenf	4 Pfirsiche, fest	2 Frühlingszwiebeln
1 Schote Chili, rot	1 EL Butterschmalz	1 EL Pflanzenöl
8 Scheiben Gruyère	1/2 Bund Petersilie	4 Cocktailkirschen
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Pfirsiche schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und die Bauernbrotscheiben nacheinander toasten. Das Schweinefilet abbrausen, trocken tupfen, in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und warmhalten. Das Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln, die Chilis und die Pfirsichspalten kurz darin anbraten, anschließend vom Herd nehmen. Die getoasteten Brotscheiben auf ein Backblech geben, zuerst mit etwas Butter und danach mit Honigsenf bestreichen. Die Filetscheiben gleichmäßig darauf verteilen, mit dem angebratenen Obst und Gemüse belegen und abschließend mit dem Gruyèrekäse bedecken. Das Ganze in den Backofen geben und überbacken. Auf jeden Toast eine Tomate setzen. Die Petersilie abbrausen. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und ein wenig davon auf die Brotscheiben streuen. Den Toast auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 08. Oktober 2011

## Tomaten-Törtchen mit Kräuter-Butter

### Für vier Personen

#### Für die Törtchen:

2 Platten Blätterteig, Tk	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Tomatenmark	2 EL Olivenöl	2 Strauchtomaten

Salz, Pfeffer

#### Für die Butter:

150 g Butter, zimmerwarm	1 Bund Kräuter, gemischt	4 Tomaten, getrocknet
--------------------------	--------------------------	-----------------------

Salz, Pfeffer

#### Für den Salat:

2 EL Balsamico	2 EL Olivenöl	1 Lollo Rosso
150 g Gorgonzola	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Den Blätterteig auftauen lassen und daraus Kreise (etwa acht Zentimeter) ausstechen. Die Blätterteigkreise auf ein Backblech mit Backpapier legen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben, den Saft pressen. Das Tomatenmark mit Olivenöl, Knoblauch und Zitronenschale verrühren. Die Paste mit Salz und Pfeffer würzen und danach dick auf die Blätterteigkreise streichen. Die Strauchtomaten in dicke Scheiben schneiden und je eine Scheibe mittig auf jeden Blätterteig legen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kräuterbutter zubereiten. Dafür die zimmerwarme Butter und eine Prise Salz in einer Schüssel mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Die Blätter danach klein hacken. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein hacken. Beides anschließend unter die Butter mischen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Nach zehn Minuten Backzeit auf jedes Törtchen einen Klecks Kräuterbutter geben und noch mal fünf bis acht Minuten backen lassen. Für den Salat Balsamico mit Olivenöl verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Den Gorgonzola klein schneiden und auf dem Salat verteilen. Je zwei Tomatentörtchen daraufgeben und nochmals mit etwas Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 15. Dezember 2012

## Überbackener Ziegenkäse-Crostini

### Für zwei Personen

200 g Ziegenkäse, jung	0,5 Baguette-Stange	80 g Rucola
2 EL Honig	1 TL Senf	40 g Butter
2 EL Geflügelfond	3 EL Olivenöl	2 EL dunkler Balsamicoessig
3 Zweige Thymian	2 Zweige Majoran	bunter Pfeffer
Meersalz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rucola putzen, von den groben Stielen befreien, waschen und trocken schütteln. Den Thymian ebenfalls waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen und grob hacken. Den Balsamicoessig, den Geflügelfond, einen halben Teelöffel Senf und das Olivenöl miteinander vermengen. Das Dressing herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Scheiben von dem Baguette schräg abschneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten. Anschließend in eine feuerfeste Form legen. Den Honig mit dem Thymian erhitzen in einem Topf erhitzen. Den Ziegenkäse in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf die gerösteten Baguettescheiben legen und mit der Honig-Thymian-Masse beträufeln. Das Ganze für fünf Minuten im Backofen überbacken und weitere fünf Minuten unter dem Grill bräunen. Den Rucola mit dem Dressing vermengen. Die fertigen Ziegenkäse-Crostini aus dem Ofen nehmen. Die überbackenen Ziegenkäse-Crostini mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten und mit dem Majoran garnieren.

Horst Lichter am 28. Januar 2011



**Wild**

## Hirsch-Kalb-Rücken-Steak im Speck-Mantel

### Für zwei Personen

2 Hirschkalbsrückensteaks, à 160 g	4 Scheiben Frühstücksspeck	200 g Spätzle
200 g Schalotten	30 g gemahlene Haselnüsse	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Petersilie	1 Muskatnuss	250 ml Rotwein
2-3 EL alter Balsamicoessig	1 EL Butterschmalz	2 EL Butter
2 EL brauner Zucker	1 EL bunter Pfeffer	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Spätzle in einer ausreichenden Menge kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Die Hirschkalbsrückensteaks waschen, trocken tupfen und leicht klopfen. Den äußeren Rand der Steaks jeweils mit zwei Scheiben Speck umwickeln und jeweils mit Küchengarn fixieren. Beidseitig mit Salz und dem bunten Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hirschkalbsrückensteaks aus der Pfanne nehmen, auf das Ofengitter setzen, mit den Rosmarinzweigen belegen und für zehn bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Schalotten abziehen und je nach Größe halbieren. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Mit braunem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren. Mit dem Rotwein ablöschen, den Balsamicoessig einrühren und ohne Deckel etwa 15 Minuten bis auf die Hälfte einkochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Zucker abschmecken. Die Spätzle abgießen und gut abtropfen lassen. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die gemahlene Haselnüsse circa eine Minute darin anrösten. Dann die Spätzle zugeben und darin schwenken. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Steaks aus dem Ofen nehmen und das Küchengarn entfernen. Die Steaks zusammen mit den Rotweinschalotten und den Nuss-Spätzle auf einem Teller anrichten. Mit der Petersilie garnieren und servieren.

Horst Lichter am 02. November 2012

## Kaninchen-Ragout mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln

**Für vier Personen**

**Für das Ragout:**

3 Kaninchenkeulen	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
150 g Maronen	1 EL Butterschmalz	100 ml Weißwein
200 ml Kalbsfond	100 ml Sahne	2 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

500 g Kartoffeln, fest	500 g Schwarzwurzeln	1 Zitrone
30 g Butter	1 TL Zucker	1 TL Kapern
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	

Die Kaninchenkeulen auslösen und das Fleisch in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Maronen grob hacken. Das Butterschmalz in einem großen breiten Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Maronen zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, danach Kalbsfond und Sahne angießen. Den Thymian zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel 20 bis 30 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und mit einer Prise Salz weichgaren. Die Zitrone pressen und in eine Schüssel mit Wasser geben. Die Schwarzwurzeln waschen und unter fließendem Wasser schälen, danach in Stücke schneiden und in das Zitronenwasser einlegen. Anschließend die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen, in der Butter anbraten und mit einem Teelöffel Zucker bestreuen. Die Kapern hacken, zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Kartoffeln abgießen und unter die Schwarzwurzeln schwenken. Den Schnittlauch klein schneiden und zum Gemüse geben. Das Kaninchenragout nochmals abschmecken, den Thymian entfernen und auf Tellern anrichten. Das Schwarzwurzelgemüse und die Kartoffel daneben anrichten.

Horst Lichter am 10. November 2012



# Wurst-Schinken

## Bohnen-Apfel-Gemüse mit Bratwurst

### Für 4 Personen

1 Glas Bohnen, weiß (850 g)	2 Äpfel (z.B. Boskop)	150 g Speck, durchwachsen
2 Zwiebeln	2 EL Butter	1 Zitrone, unbehandelt
150 ml Gemüsefond	5 EL Weißwein	1 Bund Majoran
1/2 Bund Petersilie, glatt	4 Bratwurstschnecken, a 180 g	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb schütten, unter fließendem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Äpfel hinzufügen. Anschließend die Zitrone halbieren, den Saft auspressen, die Äpfel damit beträufeln und zugedeckt so lange dünsten, bis sie weich sind. Die Bohnen hinzufügen und mit dem Weißwein sowie dem Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Bei geschlossenem Deckel alles erhitzen. Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Bratwürstchen nun im Speckfett schön braun braten. Abschließend die Petersilie und Majoran abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken, zu dem Gemüse geben und erneut kräftig abschmecken. Die Bratwurstschnecken und den krossen Speck auf dem Apfel-Bohnen-Gemüse anrichten, nach Belieben mit Bratfett beträufeln und servieren.

Horst Lichter am 12. November 2011

## Herzhafter Brot-Auflauf mit Tomaten-Salat

### Für 4 Personen

500 g Bauernbrot	3 Stück Mettenden	200 g Speck, durchwachsen
10 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln	130 g Crème-fraîche
100 ml Sahne	150 ml Milch	3 Eier
1 Kästchen Kresse	1 Muskatnuss	150 g Joghurt
1 Zitrone	1 EL Sonnenblumenöl	0,5 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	Cayennepfeffer	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und halbieren. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die Brotscheiben darin einschichten. Die Mettenden und den Speck in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten, herausnehmen und auf den Brotscheiben verteilen. Das entstandene Bratfett aufbewahren. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Vier Tomaten waschen und jeweils den Strunk entfernen. Anschließend die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Nun die Frühlingszwiebeln im aufbewahrten Bratfett anschwitzen, die Tomaten dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Danach gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Die Milch, die Sahne sowie die Crème-fraîche mit den Eiern kräftig verrühren und anschließend mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und etwas Cayennepfeffer herzhaft würzen. Den Guss über den Brotauflauf gießen und für circa 30 bis 35 Minuten in den Backofen geben. In der Zwischenzeit die restlichen Tomaten für den Salat waschen und jeweils den Strunk herauslösen. Die Tomaten danach in Scheiben schneiden. Die Zitrone pressen. Den Joghurt mit zwei Esslöffeln Zitronensaft und dem Sonnenblumenöl glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Kresse mit einer Schere abschneiden. Die Tomaten mit dem Dressing beträufeln, den Schnittlauch dazugeben und nochmals abschmecken. Zuletzt den Brotauflauf mit Kresse bestreuen und mit dem Tomatensalat servieren.

Horst Lichter am 11. Juni 2011

## Kartoffel-Omelette mit Büffel-Mozzarella und Mettenden

### Für zwei Personen

400 g Kartoffeln, fest	60 g Frühstücksspeck	2 Mettenden
1 Zwiebel	4 Eier (Kl. M)	0,5 Bund Schnittlauch
100 g Büffelmozzarella	3 EL Kondensmilch	1 EL Sahne
1 EL Butter	100 g Feldsalat	3 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig	1 Zwiebel, rot	1 TL Dijonsenf
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz
Zucker oder Honig		

Die Kartoffeln am Vortag in Salzwasser gar kochen, abkühlen lassen und pellen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln und die Mettenden in Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Danach die Wurstscheiben und die Zwiebelwürfel kurz mit anbraten. Die Kartoffeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen und unter Wenden bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Eier mit Kondensmilch und Sahne verquirlen, leicht mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Anschließend die Eiermasse gleichmäßig über die Kartoffeln gießen, die Temperatur reduzieren und das Ganze bei schwacher Hitze stocken lassen. Den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden, auf die gestockte Masse geben und im vorgeheizten Backofen kurz überbacken. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Feldsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Das Walnussöl mit dem Himbeeressig verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf abschmecken. Die Zwiebelringe vorsichtig unter den Feldsalat mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Das Bauernomelette mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und mit einem Esslöffel Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

# Nudel-Omelette auf Endivien-Salat und Speck-Krusteln

## Für 4 Personen

400 g Spaghetti	6 EL Olivenöl	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Paprika, rot	200 g Schinken, gekocht	6 Eier, (Gr. M)
100 ml Milch	100 ml Sahne	120 g Emmentaler Käse
1 Kopf Endiviensalat	200 g Frühstücksspeck	250 g Kartoffeln, mehlig
4 EL Pflanzenöl	4 EL Sherryessig	300 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel, rot	0,5 Bund Petersilie, glatt
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Schnittlauch	Salz
Zucker	Pfeffer	

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Diese dann in Salzwasser gar kochen, abtropfen lassen und in eine hohe Schüssel geben. Den Endiviensalat putzen, in feine Streifen schneiden, abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in einer ungefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das entstandene Fett aufbewahren. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Dill, die Petersilie und den Schnittlauch abbrausen. Dill und Petersilie fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Gemüsebrühe erwärmen. Nun die noch lauwarmen Kartoffeln mit Essig und der warmen Gemüsebrühe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss circa zwei Esslöffel ausgelassenes Speckfett, vier Esslöffel Oliven- und Pflanzenöl sowie die Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch einrühren. Den Käse reiben. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Eier mit Milch und Sahne verquirlen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen und den Käse unterrühren. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Schinken und die Lauchzwiebeln andünsten, die Nudeln dazugeben und die Eiermasse dazugießen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und bei mittlerer Hitze fünf bis acht Minuten stocken lassen. In der Zwischenzeit den Endiviensalat mit dem Kartoffeldressing vermengen. Das fertige Nudelomelette vierteln und mit dem Endiviensalat auf dem Teller anrichten. Den Endiviensalat mit den Speckkrusteln garnieren.

Horst Lichter am 14. Mai 2011

## Ofenschmaus mit Salat der Saison

### Für 4 Personen

4 Brötchen, vom Vortag	3 Mettenden	100 g Bauchspeck, geräuchert
3 Zwiebeln, rot (ca. 300 g)	1 EL Butter	3 Eier
200 ml Milch	200 ml Sahne	0,5 Bund Petersilie, glatt
2 Köpfe Chicoree	150 g Feldsalat	30 g Walnusskerne
4 EL Olivenöl	4 EL Rotweinessig	2 TL Honig
2 TL Senf	1 Muskatnuss	Fett
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft oder auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brötchen dünn aufschneiden. Die Mettenden in Scheiben schneiden, den Speck in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, einige Ringe für die Dekoration beiseite legen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck, die Mettenden und Zwiebeln darin circa fünf Minuten dünsten. Die gehackte Petersilie unterheben. Die Sahne mit der Milch und den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss herzhaft würzen. Eine genügend große Auflaufform einfetten. Die Brötchenscheiben und die Zwiebel-Speck-Mischung abwechselnd hineingeben und das Ei-Sahnegemisch darübergeben. Im Backofen für circa 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Chicoree und Feldsalat putzen. Vom Feldsalat die Wurzelenden entfernen, den Chicoree halbieren und den harten Strunk entfernen. Die einzelnen Blätter vom Chicoree sowie den Feldsalat und die zuvor beiseite gelegten Zwiebelringe schön dekorativ auf Salattellern anrichten. Den Rotweinessig mit Olivenöl, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette großzügig beträufeln und die Walnusskerne darüberstreuen. Abschließend den Ofenschmaus anrichten und mit dem Salat servieren.

Horst Lichter am 15. Januar 2011

## Steckrüben-Mus mit durchwachsenem Speck

### Für 4 Personen

300 g geräucherter Speck	1 kg Steckrüben	400 g Kartoffeln
500 g Möhren	20 g Butterschmalz	1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe	30 g Butter	0,5 Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Die Steckrüben, die Kartoffeln sowie die Möhren schälen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe angießen und den Speck obenauf legen. Das Ganze zugedeckt circa 40 Minuten garen lassen. Den Speck herausnehmen und das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Die Butter einrühren und mit Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken. Den Speck in Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken. Das Steckrübenmus mit den Speckscheiben auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 19. Februar 2011

# Index

- Apfel, 4–6, 14, 15, 18, 93  
Auflauf, 6, 141  
Avocado, 103
- Baiser, 6  
Beeren, 6, 8, 16  
Birnen, 4, 7, 8, 12, 15  
Blätterteig, 132  
Blumenkohl, 75, 102, 114  
Bohnen, 30, 33, 43, 51, 67, 140  
Brathähnchen, 63  
Bratkartoffeln, 31, 69, 76  
Bratklops, 68, 69, 71  
Bratwurst, 140  
Brokkoli, 54, 57, 77, 116  
Brot, 118, 119, 126, 131
- Carpaccio, 74  
Chicoree, 90, 129  
Chili-con-Carne, 67  
Chinakohl, 43  
Crème, 8, 18, 19  
Croutons, 107  
Curry, 116
- Dorade, 26
- Eier, 94, 114, 115  
Eintopf, 106, 107, 109  
Eis, 16  
Eisberg, 67, 95  
Enten-Brust, 54  
Erbsen, 112, 118, 120  
Erdbeeren, 5, 11, 18, 20
- Feigen, 15  
Feld-Salat, 119  
Fenchel, 107  
Filet, 59, 74, 77, 86, 99–101, 103  
Filet-Steak, 87, 88  
Fisch, 92, 94, 111  
Fisch-Filet, 121, 126  
Fleisch, 96, 122, 131  
Fleisch-Filet, 131
- Forellen-Filet, 29, 31
- Garnelen, 120  
Geflügel, 94, 110, 111, 133  
Geschnetzeltes, 58, 59, 99  
Grütze, 18  
Grieß, 6, 22  
Gurke, 31, 32, 48, 69, 89, 92, 94, 109
- Hähnchen, 56  
Hähnchen-Brust, 55, 57, 62  
Hähnchen-Schenkel, 63  
Hähnchen-Schnitzel, 57  
Hühner-Brust, 54, 62  
Hackbraten, 66  
Hackfleisch, 66, 70  
Himbeeren, 23  
Hirsch-Rücken, 136
- Johannisbeeren, 15
- Käse, 108, 119, 122, 123, 125, 127, 128, 133  
Kürbis, 35, 45, 50, 57, 121  
Kabeljau, 27, 30  
Kabeljau-Filet, 36–38, 40  
Kalb, 69, 94  
Kaninchen, 137  
Kartoffel, 115  
Kartoffeln, 94, 106, 107, 111, 124, 126, 127, 130  
Kirschen, 19  
Kohl-Roulade, 70  
Kohlrabi, 2, 29, 123  
Kotelett, 82, 99  
Kräuter, 109  
Kraut, 62  
Kresse, 96  
Kuchen, 5, 9, 16
- Lachs, 42  
Lachs-Filet, 32, 34, 35, 39, 41, 48  
Lauch, 32, 60, 93, 99, 100, 107, 110, 120, 122, 126  
Linsen, 57, 109

Möhren, 37, 38, 56, 66, 67, 75, 77, 79, 84,  
 100, 106, 116, 144  
 Makrele, 28  
 Mandeln, 4, 6, 14, 22–24  
 Mangold, 37, 45, 100, 111, 123  
 Maronen, 110, 137  
 Mascarpone, 11, 15  
 Medaillon, 77, 79  
 Medaillons, 98, 103  
 Meeresfrüchte, 95, 118, 124, 128, 129  
 Mett, 141, 142, 144  
 Miesmuscheln, 84  
 Mozzarella, 92, 93, 95  
  
 Nougat, 21  
 Nudel-Salat, 118  
 Nudeln, 33, 42, 54, 55, 63, 68, 71, 77, 79, 88,  
 118, 128  
  
 Obst, 15, 118, 120, 129  
 Orangen, 6, 15, 16, 19, 23, 24  
  
 Paprika, 43, 50, 71, 99, 116, 119, 143  
 Pfannkuchen, 5, 9, 10, 16  
 Pflirsich, 17, 20  
 Pflaumen, 23, 24  
 Pilze, 46, 55, 58, 59, 75, 78, 100, 101, 116  
 Porree, 37, 38, 43, 59, 88, 106  
 Pudding, 19, 21  
 Puten-Brust, 58  
 Puten-Röllchen, 60  
 Puten-Schnitzel, 60, 61  
  
 Quark, 14, 19  
  
 Rüben, 101, 130, 144  
 Rücken, 102  
 Radieschen, 95, 122, 124  
 Ravioli, 127  
 Reis, 30, 40, 59–61, 101, 116, 125  
 Remoulade, 114  
 Rettich, 34, 109, 120, 122, 126  
 Rhabarber, 18  
 Rind, 71  
 Rinder-Hack, 67, 68  
 Roastbeef, 90  
 Rosenkohl, 55  
 Rostbraten, 90  
 Rotbarsch, 33, 43, 44  
 Rote-Bete, 47, 94, 126  
 Rucola, 68, 75, 95, 118, 124, 126, 133  
 Rumpsteak, 89  
  
 Salat, 141–144  
 Sauerkraut, 126  
 Schinken, 93–95, 123, 143  
 Schmarrn, 14  
 Schnitzel, 75, 77, 78  
 Schoko, 13, 19  
 Schoten, 36, 67, 71, 99, 108, 112, 116  
 Schwarzwurzeln, 137  
 Seelachs, 28, 45, 46, 50  
 Seeteufel, 47  
 Sellerie, 37, 38, 47, 67, 94, 106, 109–111, 128,  
 129  
 Sommer, 93, 95  
 Spargel, 39, 49, 74, 82, 86, 95, 96, 98, 129  
 Speck, 94, 106, 109, 110, 112, 118, 122, 140–  
 144  
 Spinat, 28, 35, 41, 48, 127  
 Spitzkohl, 34  
 Steak, 87, 88, 102  
 Steckrübe, 144  
 Steinbeißer, 49  
 Strudel, 13  
  
 Törtchen, 11, 15, 17, 19, 23  
 Tatar, 131  
 Toast, 118, 131  
 Tomaten, 108  
  
 Vanille-Eis, 20  
 Vanille-Soße, 17, 18, 23  
  
 Weißkohl, 62, 70  
 Wiener-Schnitzel, 76  
 Wild, 136  
 Wirsing, 87  
 Wurst, 130  
  
 Zander-Filet, 51  
 Zucchini, 2, 43, 50, 56, 61, 75, 77, 79, 93, 98,  
 103, 116, 125