

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Horst Lichter**

**2013-2014**

**144 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>
Orangen-Chili-Möhren . . . . .	2
Spinat-Nudeln . . . . .	2
Tomaten-Nudeln . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Belgische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne . . . . .	4
Birnen-Streusel-Auflauf mit Eierlikör . . . . .	4
Blätterteig-Beeren-Törtchen . . . . .	5
Bratapfel mit Vanille-Zimt-Zabaione . . . . .	5
Bunte Sommer-Grütze mit Himbeer-Sorbet . . . . .	6
Erdbeer-Mandel-Dessert . . . . .	6
Erdbeer-Mascarpone-Creme mit gebackenen Streuseln . . . . .	7
Erdbeer-Pfannkuchen mit Vanille-Quark . . . . .	7
Friesenschnitte mit Rhabarber-Kompott und Vanille-Sahne . . . . .	8
Gebratene Birnen mit Amarettini und Whisky-Vanille-Sahne . . . . .	9
Geschmorte Birnen mit Eierlikör-Creme . . . . .	9
Grieß-Auflauf mit Kirschen . . . . .	10
Grieß-Pudding mit Zwetschgen-Kompott . . . . .	10
Heidelbeer-Auflauf mit Nougat-Streuseln . . . . .	11
Heidelbeer-Pfannkuchen mit Stracciatella-Sahne . . . . .	12
Herren-Creme á la Horst . . . . .	12
Herzige Arme Ritter mit Erdbeeren . . . . .	13
Joghurt-Waffeln mit Zitronen-Creme . . . . .	13
Johannisbeer-Mandel-Küchle mit Baiser-Haube . . . . .	14

Kirschgrütze auf Vanille-Creme . . . . .	14
Kleiner Kaffee-Gugelhupf mit Dörraprikosen-Kompott . . . . .	15
Kokos-Pudding mit Ananas-Kompott . . . . .	15
Mandel-Karamell-Creme mit Kirschen . . . . .	16
Marillen-Kompott mit Rosinen-Brot und Ricotta-Creme . . . . .	17
Mokka-Schaum mit Beeren-Grütze . . . . .	17
Nougat-Krapfen mit Rhabarber-Kompott . . . . .	18
Quark-Beeren-Trifle . . . . .	18
Saftiger Grießkuchen mit Orangen-Likör . . . . .	19
Schoko-Bananen-Puffer mit Whisky-Sahne . . . . .	20
Schokoladen-Rum-Törtchen mit Trockenpflaumen-Kompott . . . . .	20
Weißer Schokoladen-Pudding auf Amaretto-Keksbröseln . . . . .	21
Windbeutel mit Schlag . . . . .	21
Zitronen-Mohn-Muffins mit Mascarpone und Himbeeren . . . . .	22
Zwetschgen-Creme mit geröstetem Pumpernickel . . . . .	22
Zwetschgen-Schlupfer mit Vanille-Soße . . . . .	23

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

Buntes Lachs-Ragout mit Kartoffel-Ecken . . . . .	26
Forellen-Filets mit Nussbutter-Kartoffeln, Rettich-Salat . . . . .	27
Forellen-Schnitzel mit Salzkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	27
Gebratene Seelachs-Streifen mit Kürbis-Knöpfe . . . . .	28
Gebratener Heilbutt mit Zucchini-Haube, Safran-Risotto . . . . .	29
Gedämpfte Forellen-Filets auf scharfen Spaghetti . . . . .	30
Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen . . . . .	31
Gedünsteter Schellfisch im Kräutersud auf Gemüse-Nudeln . . . . .	32
Gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargel-Salat . . . . .	33
Gemüse-Paella mit gebratenen Forellen-Filets . . . . .	34
Gespicktes Heilbutt-Filet mit Bratkartoffeln . . . . .	35
Gnocchi-Mangold-Pfanne mit Seelachs-Würfeln . . . . .	36
Hecht-Koteletts, Senf-Butter, Brokkoli, Butter-Reis . . . . .	37
Kabeljau im Speck-Mantel, Kohlrabi in Senf-Kapern-Butter . . . . .	38

Kabeljau mit Bohnen-Ragout und Bulgur-Salat . . . . .	39
Kabeljau mit Gemüse-Kruste auf Kartoffel-Speck-Salat . . . . .	40
Kabeljau-Filet in Salbei-Butter, Karotten, Safran-Reis . . . . .	40
Kabeljau-Filet mit Karotten-Zuckerschoten-Gemüse . . . . .	41
Kabeljau-Geschnetzeltes mit Paprika-Reis . . . . .	42
Kartoffel-Paprika-Omelett mit Lachs . . . . .	42
Knusprig gebratenes Zander-Filet mit Paprika-Gnocchi . . . . .	43
Lachs-Filet auf Rahm-Porree und Petersilien-Kartoffeln . . . . .	43
Lachs-Filet mit Senf-Kruste auf Spinat-Nudeln . . . . .	44
Lachs-Päckchen mit Lauch und Butter-Kartöffelchen . . . . .	44
Lachsforellen-Filet und Riesen-Garnelen auf Spargel . . . . .	45
Mandel-Limetten-Zander mit Basmatireis und Mangold . . . . .	46
Mediterranes Risotto mit Lachs . . . . .	46
Seelachs mit Tomaten, Mozzarella und Farfalle . . . . .	47
Seelachs-Filet mit Mandel-Kartoffeln und Kräuter-Quark . . . . .	47
Seeteufel-Filet mit Pfeffer-Rahm-Soße und Mangold . . . . .	48
Spargel-Risotto mit Heilbutt . . . . .	49

## **Geflügel** **51**

Champignon-Hähnchen-Rahm-Gulasch mit Kräuter-Reis . . . . .	52
Gefüllte Puten-Röllchen mit Bandnudeln und Weißwein-Soße . . . . .	53
Hähnchen-Brust à la Saltimbocca mit scharfen Spaghetti . . . . .	54
Hähnchen-Brust in Rucola-Soße mit Butter-Nudeln . . . . .	55
Hähnchen-Saltimbocca mit Tomaten-Nudeln . . . . .	56
Kräuter-Hähnchen mit Polenta und Paprika-Gemüse . . . . .	57
Mangold-Hähnchen mit Gorgonzola-Nudeln . . . . .	58
Puten-Geschnetzeltes auf herzhaften Pfannkuchen . . . . .	58
Puten-Schnitzel Jägerin mit Petersilien-Kartoffeln . . . . .	59

## **Hack** **61**

Buletten mit Rahm-Pfifferlingen und Kartoffel-Püree . . . . .	62
Gefüllte Buletten mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	63
Rinder-Hack-Röllchen, Tomaten-Schmorsud, Butternudeln . . . . .	64
Saftige Buletten mit Kartoffel-Speck-Salat . . . . .	65
Wirsing-Kartoffel-Frikadellen mit Spiegelei . . . . .	66

<b>Kalb</b>	<b>67</b>
Kalb-Geschnetzeltes mit Pastinaken und Wildreis . . . . .	68
Kalb-Kotelett mit Kräuter-Kruste und Spargel-Risotto . . . . .	69
Kalb-Ragout mit Orangen-Chili-Möhren und Tagliatelle . . . . .	70
Kalb-Rahm-Geschnetzeltes mit Kartoffel-Pfannkuchen . . . . .	71
Kalb-Röllchen mit Bohnen-Gemüse und Kartoffel-Stampf . . . . .	72
Kalb-Röllchen mit Dijon-Senf-Soße . . . . .	73
Kalb-Röllchen, Dijon-Senf-Soße, Kartoffel-Erbesen-Stampf . . . . .	74
Kalb-Rouladen mit Orangen-Soße und Butter-Nudeln . . . . .	75
Salbei-Spaghetti mit Kalb-Schnitzel . . . . .	76
<b>Lamm</b>	<b>77</b>
Kräuter-Lamm-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	78
Lamm-Paprika-Schaschlik auf buntem Reis . . . . .	79
<b>Meer</b>	<b>81</b>
Bandnudeln mit Limetten-Soße und gebratenen Garnelen . . . . .	82
Mediterrane Garnelen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	83
<b>Rind</b>	<b>85</b>
Rinder-Steak mit Butter-Möhrchen und Schupfnudeln . . . . .	86
Rinder-Steaks mit Kräuterbutter und grünen Bohnen . . . . .	87
Rinder-Steaks mit Röstzwiebel-Kruste auf Mangold-Gemüse . . . . .	88
Zwiebel-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Erbesen-Stampf . . . . .	88
<b>Schwein</b>	<b>89</b>
Filet-Champignon-Pfanne mit Kartoffel-Talern . . . . .	90
Filet-Medaillons mit Zucchini-Basilikum-Pfannkuchen . . . . .	91
Gefüllte Schweine-Steaks auf Semmelkohl-Kartöffelchen . . . . .	92
Käse-Schweine-Schnitzel mit Zucchini-Gemüse . . . . .	93
Schweine-Filet in Haselnuss-Butter mit grünen Bohnen . . . . .	94
Schweine-Filet mit Schafskäse auf Süßkartoffel-Püree . . . . .	95
Schweine-Filet-Taschen auf Kartoffel-Paprika-Gemüse . . . . .	96
Schweine-Medaillons mit Rahm-Böhnchen und Polenta-Ecken . . . . .	97
Schweine-Steaks 'Caprese' auf Basilikum-Bandnudeln . . . . .	98

<b>Suppen</b>	<b>99</b>
Basilikum-Schaumsuppe mit geschmolzenen Kirschtomaten . . . . .	100
Curry-Süßkartoffel-Suppe . . . . .	100
Fenchel-Suppe mit Bratwurst-Bällchen . . . . .	101
Hühnchen-Lauch-Eintopf . . . . .	101
Kartoffel-Champignon-Suppe mit Hackbällchen . . . . .	102
Kartoffel-Eintopf mit Lachs und Dill . . . . .	102
Kartoffel-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei . . . . .	103
Kürbis-Bohnen-Eintopf mit Mettenden . . . . .	103
Kürbis-Eintopf mit Bratwurst . . . . .	104
Maronenschaum-Suppe mit Brot-Krusteln . . . . .	104
Sellerie-Schaum-Suppe mit Petersilien-Butter . . . . .	105
Tomaten-Basilikum-Suppe mit Forellen-Filets . . . . .	105
<b>Vegetarisch</b>	<b>107</b>
Mangold-Risotto mit frittierten Ziegenkäse-Talern . . . . .	108
<b>Vorspeisen</b>	<b>109</b>
Bauern-Frühstück à la Horst . . . . .	110
Bohnen-Radieschen-Salat mit Ei-Dressing . . . . .	110
Gebackener Camembert, Schwarzbrot, Radieschen-Salat . . . . .	111
Gefüllte Champignons mit knusprigem Parma-Schinken . . . . .	111
Kartoffel-Rettich-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	112
Kartoffel-Spitzkohl-Salat mit Nürnberger-Spießen . . . . .	112
Lachs-Creme auf Röstbaguette mit Radicchio-Orangen-Salat . . . . .	113
Lachs-Omelett auf Toast mit Senf-Soße . . . . .	113
Lachs-Spinat-Röllchen mit Blattsalat . . . . .	114
Linsen-Salat mit gebratenen Austernpilzen . . . . .	114
Möhren-Pancakes mit Tomaten-Salat . . . . .	115
Nudel-Salat mit Spargel und Crevetten . . . . .	115
Omelett mit Pilzen und Feldsalat . . . . .	116
Radieschen-Wurst-Salat mit Ei-Dressing . . . . .	117

Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	118
Spinat-Waffeln mit knusprigem Schinken und Gurken-Salat . . . . .	119
Überbackener Ziegenkäse mit Speck, Baguette und Salat . . . . .	119
Waldpilz-Terrine mit Kräuter-Schmand . . . . .	120
Zucchini-Puffer mit Räucherlachs . . . . .	120
<b>Wild</b>	<b>121</b>
Hirsch-Steaks mit Rosenkohl-Püree und Johannisbeer-Soße . . . . .	122
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>123</b>
Spargel-Schinken-Röllchen mit Butter-Soße und Kartoffeln . . . . .	124
Spinat-Knödel mit Schinken-Zwiebel-Schmelze, Kopfsalat . . . . .	125
<b>Index</b>	<b>126</b>

# Beilagen

## Orangen-Chili-Möhren

### Für vier Portionen

500 g Bundmöhren    1 rote Chilischote    2 EL Olivenöl  
120 ml Orangensaft    30 g kalte Butterflöckchen    1-2 TL Zucker  
Salz

Für die Orangen-Chili-Möhren die Bundmöhren waschen, schälen, längs halbieren. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem breiten flachen Topf erhitzen und die Chilistreifen mit dem Zucker kurz andünsten. Mit Orangensaft auffüllen. Möhren dazugeben, leicht salzen und bei milder Hitze in 10 bis 15 Minuten zugedeckt bissfest garen. Butter nach und nach in Flöckchen mit einem Schneebesen in den heißen Sud einrühren und den Sud damit binden.

Horst Lichter am 06. Juli 2013

## Spinat-Nudeln

### Für vier Portionen

250 g frische Bandnudeln    2 EL Olivenöl    250 g frischer Spinat  
1 Zwiebel    1 Knoblauchzehe    1 EL Olivenöl  
200 ml Sahne    Muskatnuss

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Bandnudeln darin al dente garen. Anschließend abgießen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl mischen. Spinat abrausen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zugeben, Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Bandnudeln zum Spinat geben und darin erwärmen.

Horst Lichter am 11. Oktober 2014

## Tomaten-Nudeln

### Für vier Portionen

200 g Spaghetti    1 Knoblauchzehe    1 Zwiebel  
300 g Kirschtomaten    2 EL Olivenöl    50 g Tomatenmark  
150 ml Gemüsebrühe    Salz, Pfeffer, Zucker     $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum

Spaghetti in reichlich, leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln, Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Gemüsefond ablöschen und die Kirschtomaten zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten schmoren lassen.

Basilikum fein schneiden und unter die Tomatensauce rühren, Spaghetti zugeben und unter die Sauce schwenken.

Horst Lichter am 14. September 2013

# Dessert

# Belgische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne

## Für vier Portionen

### Für die Waffeln:

170 g Butter	40 g Puderzucker	1 Msp. Vanillemark
30 g Marzipan	4 Eier	170 g Mehl
70 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Öl

### Für die Kirchen:

1 Glas Kirschen	1 EL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ Zitrone
30 g Zucker		

### Für die Garnitur:

200 g Schlagsahne	30 g Puderzucker	Puderzucker
-------------------	------------------	-------------

Butter mit Puderzucker, Vanillemark und Marzipan in einer Küchenmaschine dickschaumig aufschlagen. Eier einzeln zugeben und unterschlagen. Crème-fraîche und Salz unterschlagen, zuletzt Mehl zugeben und kurz unterrühren. Ein belgisches Waffeleisen ausfetten und je eine Kelle Teig hineingeben. Bei geschlossenem Deckel goldbraun backen. Waffeln heraus nehmen und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Kirschen in einem Sieb abgießen, den Saft dabei auffangen. Die Speisestärke mit drei Esslöffeln Kirschsafft verrühren. Den restlichen Saft mit dem Zucker und mit dem Saft der Zitronen in einem Topf aufkochen. Kirschsafft mit der angerührten Speisestärke abbinden, Kirschen zugeben und kurz darin erwärmen. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel umfüllen. Sahne in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Schneebesen des Handrührers steif schlagen. Puderzucker zugeben und kurz unterschlagen. Zum Anrichten die Waffeln auf Teller geben, mit Puderzucker bestäuben. Heiße Kirschen und Schlagsahne dazu reichen.

Horst Lichter am 27. September 2014

# Birnen-Streusel-Auflauf mit Eierlikör

## Für vier Portionen

3 Birnen	100 ml Weißwein	50 g Zucker
1 Zimtstange	1 TL Vanillezucker	1 TL Speisestärke
100 g Butter	200 g Mehl	100 g Zucker
1 Prise Salz	150 ml Sahne	50 g Puderzucker
100 ml Eierlikör	Butter	

Die Birnen waschen, schälen und entkernen. Danach die Birnen klein würfeln und mit Weißwein, Zucker, Zimt und Vanillezucker in einen Topf geben. Die Birnen darin drei Minuten garen. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser glatt rühren und den Birnensud damit binden. Die Auflaufförmchen (Soufflee-Förmchen) mit Butter ausfetten, die Birnen mit dem Sud in die Auflaufförmchen füllen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für die Streusel die Butter mit Zucker, Salz und Mehl zwischen den Händen zu Streuseln verreiben und über den Birnen verteilen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten goldgelb backen. Zuletzt die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen. Den Eierlikör kurz unterschlagen und die Eierlikörsahne zu dem Birnen-Auflauf servieren.

Horst Lichter am 30. März 2013

# Blätterteig-Beeren-Törtchen

## Für vier Portionen

4 Platten TK Blätterteig	Mehl zum Ausrollen	Butter zum Ausfetten
8 Tartelettformen ca. 10 cm	150 g zimmerwarme Butter	2 EL Puderzucker
300 g abgekühlter Vanillepudding	500 g gemischte Beeren	Minze, Puderzucker

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig 15 Minuten antauen lassen. Danach je zwei Blätter übereinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zur doppelten Größe ausrollen. Acht Teigkreise von etwa 14 Zentimeter Durchmesser ausstechen. Tartelettformen ausfetten und mit Mehl bestäuben. Blätterteig hineinlegen und die überstehenden Ränder in die Form einschlagen, so dass ein dickerer Rand entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad zehn Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Für die Füllung Butter mit dem Puderzucker in einer Schüssel fünf Minuten schaumig schlagen. Den kalten Pudding esslöffelweise zugeben und unterschlagen. Die Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen. Beeren verlesen und die Erdbeeren vierteln. Blätterteigböden mit der Crème füllen und die Beeren darauf verteilen, mit Puderzucker bestäuben und mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 21. Juni 2014

# Bratapfel mit Vanille-Zimt-Zabaione

## Für vier Portionen

### Für den Bratapfel:

4 Äpfel	2 Eigelbe	2 EL Zucker
70 g Marzipan	2 EL gehackte Mandeln	1 EL Mandellikör
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver		

### Für die Zimtzaibaione:

3 Eigelbe	50 g Zucker	1 Vanilleschote
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	50 ml Süßwein	50 g Mandelblättchen
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausstechen und in eine Auflaufform legen. Eigelbe mit dem Zucker dickschaumig aufschlagen. Marzipan in Würfel schneiden, zur Eiermasse geben und unterschlagen, bis sich das Marzipan aufgelöst hat. Mandeln, Mandellikör und Zimtpulver unterrühren. Die Masse in die vorbereiteten Äpfel füllen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen. Für die Zabaione das Vanillemark aus der Schote kratzen. Die Eigelbe mit Zucker, Vanillemark und Zimtpulver in einer Schüssel verrühren, Süßwein zugeben und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Sobald ein standfester Schaum entstanden ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und noch eine bis zwei Minuten weiterschlagen. Danach die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zum Anrichten je zwei Apfelhälften auf einen Teller geben, mit der Vanille-Zimtzaibaione und den Mandelblättchen garnieren. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 15. November 2014

## Bunte Sommer-Grütze mit Himbeer-Sorbet

### Für vier Portionen

#### Für das Sorbet:

1 Zitrone                      100 g Zucker                      500 g Himbeerpüree  
3 EL Wasser

#### Für die Grütze:

100 g Heidelbeeren      100 g Physalis                      100 g Johannisbeeren  
1 Charentais Melone      100 g helle Weintrauben      100 g dunkle Weintrauben  
60 g Zucker                      150 ml Weißwein                      ½ Zitrone  
2 TL Maisstärke                      1 Bund Minze

Für das Sorbet Zucker mit drei Esslöffeln Wasser und dem ausgepressten Saft von der Zitrone aufkochen und unter das Himbeerpüree mischen. In die Eismaschine geben und gefrieren lassen. Für die Grütze die Beeren und Früchte verlesen und abbrausen. Melone halbieren, entkernen und mit Hilfe eines Kugelausstechers Kugeln formen. Alle Früchte in eine Schüssel geben. Für den Sud Zucker in einem Topf hellgelb karamellisieren, mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Die Zitrone auspressen und mit der Maisstärke verrühren. Den Weißweinsud mit der angerührten Speisestärke binden. Früchte zugeben und unterheben. Topf vom Herd nehmen und die Grütze in eine flache Schale zum Abkühlen geben. Minze abbrausen und die Blätter abzupfen Grütze in Schalen abfüllen, mit Minze garnieren. Je eine Kugel Himbeersorbet darauf geben und sofort servieren.

Horst Lichter am 09. August 2014

## Erdbeer-Mandel-Dessert

### Für vier Portionen

1 Vanilleschote                      250 g Mascarpone                      250 g Magerquark  
60 g Puderzucker                      200 ml Schlagsahne                      1 Pk. Sahnesteif  
1 TL Espressopulver, löslich      4 EL Mandel-Likör                      300 g Löffelbiskuits  
500 g Erdbeeren                      100 g Mandelblättchen                      3 EL Puderzucker

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mascarpone mit Quark, 30 Gramm Puderzucker und Vanillemark kräftig verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Sahne unter die Mascarponecreme rühren und kalt stellen. Sechs Esslöffel heißes Wasser mit Espressopulver und Mandel-Likör verrühren. Die Löffelbiskuits zerbröseln. Die Erdbeeren waschen, putzen, die Hälfte davon mit dem restlichen Puderzucker fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit dem Püree mischen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, Puderzucker zugeben und die Mandeln unter Rühren karamellisieren. Auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Mascarponecreme in einen Spritzbeutel ohne Lochtülle füllen. Die Hälfte der Crème in den Gläsern verteilen. Die Hälfte der Löffelbiskuits darauf verteilen und mit der Hälfte der Kaffee-Mandelmischung beträufeln. Restliche Crème, Biskuits und Likörmischung in den Gläsern verteilen. Mit den karamellisierten Mandeln bestreuen.

Horst Lichter am 06. Juli 2013

# Erdbeer-Mascarpone-Creme mit gebackenen Streuseln

## Für vier Portionen

50 g Butter	100 g Mehl	50 g Zucker
1 Prise Salz	500 g Erdbeeren	50 g Zucker
1 Zitrone	250 g Mascarpone	250 g Quark (10%)
1 EL Vanillezucker	60 g Zucker	2 cl Amaretto
Puderzucker		

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Für die Streusel die Butter in Würfel schneiden und mit dem Zucker, Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Mit den Fingern zügig zu Streuseln verreiben. Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und bei 180 Grad circa acht bis zehn Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln und mit Zucker und dem Saft der Zitrone marinieren. Mascarpone mit Magerquark, Vanillezucker, Zucker und Amaretto in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes zwei Minuten aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und bis zum Verwenden kalt stellen. Ein Drittel der Erdbeeren in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Erdbeerpüree unter die restlichen Erdbeeren mischen. Die Hälfte der Mascarponecreme in vier Dessertgläser verteilen, marinierte Erdbeeren darauf geben und die restliche Crème auf die Erdbeeren spritzen. Mit den Streuseln bedecken und zuletzt mit Puderzucker bestäuben.

Horst Lichter am 24. Mai 2014

# Erdbeer-Pfannkuchen mit Vanille-Quark

## Für vier Portionen

### Für den Erdbeerpfannkuchen:

150 g Mehl	180 ml Buttermilch	1 TL Backpulver
1 Prise Salz	1 EL Zucker	2 Eier
30 g flüssige Butter	500 g Erdbeeren	1 EL Puderzucker
Butter		

### Für den Vanillequark:

250 g Sahnequark	30 g Zucker	1 Vanilleschote
1 Zitrone	Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Bund Minze

Mehl, Buttermilch, Backpulver, Salz, Zucker, Eier und Butter zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen. Etwa die Hälfte der Erdbeeren in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit Puderzucker bestäuben. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, ein Viertel des Teiges hinein geben und durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Ein Viertel der Erdbeerscheiben in den Teig legen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Pfannkuchen wenden und auf der zweiten Seiten ebenfalls goldbraun braten. (Vorsicht, da die Erdbeeren schnell verbrennen können!) So fortfahren, bis vier Pfannkuchen entstanden sind. Den Quark mit Zucker, dem ausgekratzten Vanillemark und dem Zitronensaft verrühren. Pfannkuchen jeweils mit einem Teil des Quarks anrichten, Erdbeerviertel dekorativ darauf legen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 18. Mai 2013

# Friesenschnitte mit Rhabarber-Kompott und Vanille-Sahne

## Für vier Portionen

### Für die Friesenschnitte:

2 Platten Blätterteig	100 g Mehl	50 g Butter
50 g Zucker	1 Prise Salz	Mehl

### Für den Rhabarberkompott:

300 g Rhabarber	150 g Gelierzucker	1 Vanilleschote
-----------------	--------------------	-----------------

### Für die Vanillesahne:

250 g Konditorsahne (35%)	2 EL Vanillezucker	Pudierzucker
---------------------------	--------------------	--------------

Die Blätterteigplatten aufeinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zur doppelten Größe ausrollen. In acht gleiche Stücke schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus Mehl, Butter, Zucker und einer Prise Salz Streusel kneten, dafür zwischen den Fingern zerreiben, bis alles gerade vermengt ist. Die Streusel auf vier Blätterteigstücke verteilen. Im Backofen 10 bis 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Anschließend abkühlen lassen. Rhabarber waschen, schälen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Mit dem Gelierzucker und dem Vanillemark in einem Topf vermischen. Unter Rühren aufkochen und drei Minuten sprudelnd kochen lassen. In eine flache Form gießen und abkühlen lassen. Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen, den Vanillezucker nach und nach zugeben. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Die Blätterteigstücke abkühlen lassen. Die Stücke ohne Streusel mit dem Rhabarberkompott bestreichen und mit der Sahne bedecken. Einen Blätterteig mit Streusel darauf setzen und leicht andrücken. Zuletzt mit etwas Pudierzucker bestäuben.

Horst Lichter am 29. Juni 2013

# Gebratene Birnen mit Amarettini und Whisky-Vanille-Sahne

## Für vier Portionen

### Für die Birnen:

2 Birnen	2 Eier	50 g Mehl
200 g Amarettini	50 g Butterschmalz	

### Für die Sahne:

1 Vanilleschote	250 ml Sahne	250 ml Milch
2 El Zucker	4 Eigelbe	2 cl Whisky
Puderzucker		

Für die Birnen:

Die Birnen schälen, in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und anschließend das Kerngehäuse ausstechen. Die Amarettini in einer Küchenmaschine fein mahlen, die Eier verquirlen. Nun die Birnenscheiben in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Amarettini-Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sahne:

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch und Sahne mit dem ausgekratzten Vanillemark aufkochen. Die Eier mit dem Zucker und der Speisestärke in einer Schüssel verrühren. Ein Viertel der heißen Vanillemilch zur Eier-Zucker-Mischung geben und verrühren. Nun alles zur restlichen Vanillemilch gießen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Sauce dick wird. Die Sauce durch ein Sieb gießen und mit dem Whisky verfeinern.

Die Birnen mit Puderzucker bestäuben und die Sauce warm oder kalt dazu reichen.

Horst Lichter am 28. Dezember 2013

# Geschmorte Birnen mit Eierlikör-Creme

## Für vier Portionen

### Für die Birnen:

4 Birnen	1 Zitrone	40 g Zucker
250 ml Weißwein	1 Zimtstange	

### Für die Eierlikörcreme:

250 g Mascarpone	250 g Magerquark	30 g Zucker
30 ml Eierlikör	100 g Haselnüsse, gehackt	Minze für die Garnitur

Die Birnen waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Die Zitrone auspressen. Zucker in einem Topf hellgelb karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und den Zitronensaft und die Zimtstange zugeben. Die Birnenhälften in den Sud legen und bei geschlossenem Deckel fünf bis zehn Minuten langsam weich schmoren lassen. Mascarpone mit Quark und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührers aufschlagen. Den Eierlikör unterheben und die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Teller mit je einem Teelöffel Haselnüsse bestreuen. Die Birnen aus dem Sud nehmen und auf die vorbereiteten Teller geben. Die Eierlikörcreme in die Birnen spritzen. Mit den restlichen Haselnüsse bestreuen und mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 07. Dezember 2013

## Grieß-Auflauf mit Kirschen

### Für vier Portionen

30 g Butter für die Form	50 g gemahlene Haselnüsse	500 ml Milch
30 g Butter	2 Prisen Salz	1 Vanille
100 g Weichweizengrieß	35 g Zucker	2 Eier
1 Glas Schattenmorellen	2 geh. TL Speisestärke	2 EL Vanillezucker
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 cl Kirschwasser	Puderzucker, Minze

Eine Auflaufform buttern und mit den gemahlten Haselnüssen ausstreuen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch mit der Butter, einer Prise Salz und dem Vanillemark aufkochen. Den Grieß einstreuen und unter Rühren aufkochen lassen. Ein bis zwei Minuten kochen lassen und in eine Schüssel umfüllen. In der Zwischenzeit die Eier trennen und die Eigelbe unter den Grießbrei rühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee unter den Grießbrei heben und alles in die vorbereitete Auflaufform füllen. Im Backofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten goldbraun backen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Schattenmorellen in einem Sieb abgießen und den Saft dabei auffangen. Drei Esslöffel Kirschsafte mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Saft (circa 220 Milliliter) mit dem Vanillezucker und Zitronensaft aufkochen. Den Kirschsafte mit der angerührten Speisestärke binden und ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Nun die Kirschen untermischen und das Ganze nach Belieben mit Kirschwasser verfeinern. Den Grießauflauf mit Puderzucker bestäuben und mit den Kirschen anrichten. Mit einigen Minzeblättchen garnieren.

Horst Lichter am 16. November 2013

## Grieß-Pudding mit Zwetschgen-Kompott

### Für vier Portionen

#### Für den Pudding:

250 ml Milch	250 ml Sahne	1 Vanilleschote
30 g Zucker	100 g Weichweizengrieß	1 Prise Zimt

#### Für das Kompott:

200 ml Rotwein	30 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Speisestärke	300 g Zwetschgen (TK)	50 g Mandelblättchen
2 EL Puderzucker		

Milch und Sahne in einen Topf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark auskratzen und mit in den Topf geben. Die Vanilleschote aufbewahren). Zucker und Zimt zugeben und aufkochen. Nun den Grieß untermischen und bei milder Hitze fünf Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Grießpudding abschließend in vier Förmchen füllen und kalt stellen. Für das Zwetschgenkompott den Saft der halben Zitrone auspressen. Rotwein mit Zucker, Zitronensaft und der Vanilleschote in einem Topf aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren und den Rotweinsud damit abbinden. Nun die Zwetschgen zugeben, ein bis zwei Minuten darin erwärmen und anschließend beiseite stellen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Puderzucker zugeben und die Mandeln darin karamellisieren lassen. Das Mandelkaramell danach auf Backpapier geben, verteilen und erkalten lassen. Den Grießpudding mit dem Mandelkaramell bestreuen und die Zwetschgen dazu servieren.

Horst Lichter am 08. Februar 2014

# Heidelbeer-Auflauf mit Nougat-Streuseln

## Für vier Portionen

### Für den Auflauf:

6 Scheiben Zwieback	150 ml Milch, lauwarm	2 Eier
1 Prise Zimt	1 EL brauner Zucker	1 Glas Heidelbeeren

Butter, Mehl

### Für die Streusel:

50 g Butter	50 g Nougat	70 g Zucker
70 g Mehl	70 g Haferflocken	

### Für die Sauce:

500 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	3 Eigelbe
2 EL Zucker	20 g Speisestärke	50 g Nougat

Puderzucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zwieback grob zerbrechen und in eine Schüssel geben. Die Milch zugeben und vom Zwieback vollständig aufnehmen lassen. Eier, Zimt und braunen Zucker zugeben und alles gut verrühren. Die Auflaufformen buttern und mit etwas Mehl ausstäuben. Die Zwiebackmasse hineingeben und die abgetropften Heidelbeeren darauf verteilen. Für die Streusel Butter, Nougat, Zucker, Mehl und Haferflocken mit den Fingern rasch verkneten. Den Teig zu Streuseln zerkrümeln. Falls die Streusel kleben, noch etwas Mehl zugeben. Nun die Streusel auf den Heidelbeeren verteilen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen. Derweil eine halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote samt Mark in einem Topf aufkochen. Die Eigelbe mit Zucker und Speisestärke in einer Schüssel verrühren. Einen Teil der heißen Vanillemilch zur Eigelbmischung geben und verrühren. Nun diese Mischung in die restliche Vanillemilch rühren. Das Ganze wieder auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen, ein bis zwei Minuten kochen lassen, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Vom Herd nehmen, in eine kalte Schüssel umfüllen und den Nougat darin auflösen. Die Sauce abgedeckt abkühlen lassen. Zum Anrichten die Auflaufförmchen auf kleine Teller stellen und mit Puderzucker bestäuben. Die Nougatsauce in kleinen Kännchen dazu servieren.

Horst Lichter am 10. August 2013

## Heidelbeer-Pfannkuchen mit Stracciatella-Sahne

### Für vier Portionen

#### Für die Pfannkuchen:

250 g Mehl	1 EL Zucker	1 Prise Salz
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	2 Eier	350 ml Milch
50 g Butter	300 g Tiefkühl-Heidelbeeren	

#### Für die Stracciatella-Sahne:

200 g Sahne	1 EL Vanillezucker	100 g Zartbitterschokolade
Eierlikör		

Mehl mit Zucker, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Eier und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Teig portionsweise zu kleinen Pfannkuchen ausbacken. Dabei jeweils einige Heidelbeeren auf die noch flüssige Teigoberseite streuen. Die goldbraun gebackenen Pfannkuchen anschließend einmal wenden und von der zweiten Seite ebenfalls goldbraun backen. Nach Belieben im Ofen bei 60 Grad warm stellen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Schokolade mit einem großen Messer fein hacken und unter die Sahne heben. Heidelbeerpfannkuchen mit der Stracciatella-Sahne servieren. Dazu passt sehr gut ein Gläschen Eierlikör!

Horst Lichter am 09. November 2013

## Herren-Creme á la Horst

### Für vier Portionen

8 Löffelbiskuits	2 cl brauner Rum	500 ml Milch
3 Eigelbe	30 g Zucker	35 g Speisestärke
100 g Zartbitterkuvertüre	150 g Schlagsahne	1 EL Vanillezucker
4 cl Eierlikör	100 g weiße Kuvertüre	

Löffelbiskuits in Stücke brechen und in vier Dessertschalen verteilen. Mit dem Rum beträufeln und beiseite stellen. Milch in einen Topf geben und einmal aufkochen. Eigelbe, Zucker und Speisestärke in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Einen Teil (etwa ein Drittel) der heißen Milch zur Eigelbmischung geben und verrühren. Anschließend zur restlichen Milch in den Topf geben und unter Rühren aufkochen, bis die Crème dick ist. Zartbitterschokolade zur Crème geben und unterrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Die Schokocreme in die vorbereiteten Dessertgläser füllen und kalt stellen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und den Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Eierlikör und die Vanillesahne auf der Schokocreme verteilen. Von der weißen Kuvertüre Späne hobeln und auf der Crème verteilen.

Horst Lichter am 19. April 2014

## Herzige Arme Ritter mit Erdbeeren

### Für vier Portionen

8 Scheiben Toastbrot	2 Eier	150 ml Milch
1 EL Vanillezucker	2 Msp. Zimtpulver	50 g Butter
500 g Erdbeeren	20 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone
200 ml Schlagsahne	30 g Puderzucker	Minze

Aus den Toastscheiben Herzen mit einem Herzausstecher ausstechen. Die Reste der Toastscheiben können zu Semmelbröseln verarbeitet werden. Eier, Milch, Vanillezucker und Zimt in einer Auflaufform verrühren und die Toastherzen darin zwei bis drei Minuten einlegen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastherzen darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Nach Bedarf im 80 Grad heißen Ofen warm halten. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und die Hälfte davon in Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren mit dem Zucker und Zitronensaft in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Die Schlagsahne steif schlagen, dabei den Puderzucker zuletzt unterschlagen. Zum Anrichten die Herzen mit den Erdbeerscheiben auf Tellern verteilen. Mit der Sahne und der Erdbeersauce verzieren. Minzeblätter von den Stielen zupfen und anlegen.

Horst Lichter am 10. Mai 2014

## Joghurt-Waffeln mit Zitronen-Creme

### Für vier Portionen

#### Für die Waffeln:

2 Eier (Kl. M)	30 g Zucker	1 Pk. Vanillezucker
1 Prise Salz	150 g Mehl	1 TL Backpulver
200 g Vollmilchjoghurt	50 g Butter	50 ml Mineralwasser
Butter zum Backen		

#### Für die Crème:

150 g Vollmilchjoghurt	1 unbehandelte Zitrone	50 g Zucker
2 EL Limoncello	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	125 ml Schlagsahne

Für den Waffelteig Eier, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Joghurt unter die Eimasse rühren. Die Butter schmelzen und mit dem Mineralwasser unterrühren. Aus dem Teig nacheinander Waffeln im gebutterten vorgeheizten Waffeleisen backen. Für die Crème die Schale der Zitrone abreiben, den Saft pressen. Den Vollmilchjoghurt mit Zitronenschale, Zitronensaft und Zucker glatt rühren. Mit dem Limoncello verfeinern. Die Minze fein hacken und unter die Zitronencreme mischen. Die Schlagsahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. In Dessertgläser füllen und mit den Waffeln servieren.

Horst Lichter am 13. Juli 2013

## Johannisbeer-Mandel-Küchle mit Baiser-Haube

### Für vier Portionen

100 g Butter	50 g Zucker	60 g Mehl
70 g gemahlene Mandeln	4 ofenfeste Tarteletteformen	200 ml Johannisbeersaft
1 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver	200 g rote Johannisbeeren
2 Eiweiße	1 Prise Salz	30 g Zucker
Minze		

Butter in Würfel schneiden und mit dem Zucker in eine Schüssel geben. Mit dem Knethaken des Handmixers geschmeidig rühren. Mehl dazu sieben und die gemahlene Mandeln zugeben. Mit dem Knethaken verrühren, bis alles gut vermischt ist. Vier ofenfeste Tarteletteformen (circa zehn Zentimeter) einfetten und den krümeligen Teig hinein geben. Teigkrümel andrücken, so dass ein Boden entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zehn Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen. Drei Esslöffel Johannisbeersaft mit dem Puddingpulver verquirlen. Restlichen Johannisbeersaft mit dem Zucker aufkochen. Sobald der Saft kocht, das angerührte Puddingpulver zugeben, unter Rühren aufkochen und eine Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Johannisbeeren unterrühren. Die Masse direkt auf die gebackenen Böden streichen und in den Kühlschrank stellen. Für die Baisermasse die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben und den Eischnee richtig steif schlagen. Anschließend auf den Küchle verteilen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Oder im Backofen bei 200 Grad etwa fünf Minuten goldbraun überbacken. Mit Minze garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. Juli 2014

## Kirschgrütze auf Vanille-Creme

### Für vier Portionen

1 Vanillestange	300 ml Milch	1 EL Speisestärke
2 Eigelbe	80 g Zucker	300 g Speisequark
100 g Zucker	200 ml Rotwein	1 Zimtstange
1 gestr. EL Speisestärke	500 g Sauerkirschen, tiefgekühlt	100 g gehackte Haselnüsse
50 g Puderzucker		

Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark und Milch in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit Eigelben und Zucker verrühren. Ein Viertel der heißen Milch zur Eigelb-Mischung geben und verrühren. Nun alles in die heiße Milch gießen. Unter Rühren aufkochen, bis eine feste, cremige Konsistenz entstanden ist. In eine Schüssel umfüllen und den Quark unterrühren. In Dessertschalen füllen und kalt stellen. Zucker und Rotwein zusammen aufkochen, ausgekrazte Vanillestange und Zimt zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Speisestärke in etwas Wasser glatt rühren und den Sud damit binden. Kirschen zugeben, einmal aufkochen lassen. Zimt- und Vanillestange entfernen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, Puderzucker darüber streuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Auf ein Backpapier geben und verteilen. Die Kirschen auf der Vanillecreme anrichten und mit dem Haselnusskrokant bestreut servieren.

Horst Lichter am 13. April 2013

## Kleiner Kaffee-Gugelhupf mit Dörraprikosen-Kompott

### Für vier Portionen

#### Für die Gugelhupf:

120 g Mehl	1 EL Kakao	0,5 TL Backpulver
60 g Zucker	70 g Butter, zimmerwarm	1 Prise Salz
2 Eier	2 EL Milch	1 EL Kaffeepulver, instant
Butter für die Form	150 g Puderzucker	2-3 cl Kaffeelikör
24 Mokkabohnen mit Schokolade		

#### Für das Kompott:

150 g Dörraprikosen	200 ml Weißwein	1 Zimtstange
1 EL Vanillezucker		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl, Kakao und Backpulver in eine Schüssel sieben. Zucker, Butter, Salz, Eier, Milch und Kaffeepulver zugeben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts 2 Minuten verrühren. Die Gugelhupf-Formen (6er Mini-Gugelhupf) mit Butter austreichen. Die Kuchenmasse in einen Spritzbeutel füllen und in die Formen verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Danach die Küchlein herausnehmen, abkühlen lassen und aus den Formen lösen. Für den Guss den Puderzucker mit dem Likör verrühren und über die abgekühlten Kuchen träufeln. Mit Mokkabohnen verzieren. Für das Aprikosenkompott die Aprikosen halbieren und zusammen mit Weißwein, Zimtstange und Vanillezucker in einen Topf geben, aufkochen und fünf bis acht Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Zum Anrichten die Kuchen auf eine Platte geben und das Kompott in einem separaten Schälchen dazu servieren. Schmeckt auch lecker mit Schlagsahne!

Horst Lichter am 11. Mai 2013

## Kokos-Pudding mit Ananas-Kompott

### Für vier Portionen

#### Für den Pudding:

500 ml Kokosmilch	4 Eigelbe	40 g Zucker
1 EL Vanillezucker	35 g Speisestärke	

#### Für das Kompott:

1 Ananas	3 EL Honig	1 Limette
4 cl Rum	100 g Kokosraspel	2 EL brauner Zucker

Für den Pudding 100 Milliliter Kokosmilch mit den Eigelben, dem Zucker und der Stärke verrühren. Die restliche Kokosmilch mit dem Vanillezucker verrühren und aufkochen. Die angerührten Eigelbe in die heiße Kokosmilch gießen und unter Rühren aufkochen. Ein bis zwei Minuten köcheln lassen, bis die Masse puddingartig ist. In Portionsschälchen füllen und abkühlen lassen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Limette pressen. Honig mit Limettensaft in einer Pfanne erhitzen, Ananas zugeben und kurz darin erwärmen. Den Rum angeießen und das Kompott flambieren. Die Kokosraspel in einer Pfanne goldbraun rösten, den braunen Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben zum Abkühlen. Das Kokoskaramell auf dem Pudding verteilen und das Ananaskompott dazu servieren.

Horst Lichter am 02. November 2013

# Mandel-Karamell-Creme mit Kirschen

## Für vier Portionen

### Für die Mandel-Karamell-Crème:

100 g Mandeln, gemahlen	35 g Speisestärke	50 g Zucker
2 Eigelbe	250 ml Milch	250 ml Sahne
2 cl Amaretto		

### Für die Kirschen:

250 g Kirschen, Tk	50 g Zucker	1 Vanilleschote
1 TL Speisestärke	100 ml Kirschsafft	2 cl Kirschwasser
2 EL brauner Zucker		

Für die Mandelcreme die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Speisestärke mit dem Zucker und den Eigelben verrühren. Milch und Sahne aufkochen. Ein Viertel der heißen Sahnemischung zur Eigelb-Zucker-Mischung gießen unditerrühren. Diese Masse nun in die restliche heiße Sahnemischung geben und verrühren. Auf der heißen Platte unter Rühren aufkochen, bis eine dicke Crème entstanden ist. Vom Herd nehmen und die gerösteten Mandeln und den Amaretto unteriterrühren. Mandelcreme in flache Dessertförmchen füllen und kalt stellen. Für das Kirschkompott den Zucker mit den Kirschen und dem ausgekratzten Vanillemark in einem Topf erhitzen. Speisestärke mit dem Kirschsafft verrühren und in die heißen Kirschen einiterrühren. Unter Rühren einmal aufkochen. Kirschwasser unteriterrühren und bis zum Servieren kalt stellen. Die abgekühlte Mandelcreme mit dem braunen Zucker bestreuen und mit Hilfe eines Bunsenbrenners abflämmen. Die Kirschen zur Mandel-Karamell-Crème servieren.

Horst Lichter am 01. Juni 2013

## Marillen-Kompott mit Rosinen-Brot und Ricotta-Creme

### Für vier Portionen

#### Für das Kompott:

350 g Marillen                      50 g Zucker                      100 ml Weißwein  
½ Vanilleschote                      1 TL Speisestärke

#### Für das Brot:

4 Scheiben Rosinenbrot    30 g Butter

#### Für die Crème:

250 g Ricotta                      2 EL Honig                      ½ Zitrone  
150 g Schlagsahne

#### Für die Garnitur:

Minze

Für das Kompott:

Marillen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Weißwein verrühren. Zucker in einem Topf karamellisieren und restlichen Weißwein angeben, Vanilleschote auskratzen und das Mark zufügen. Alles köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Sud mit der Stärke abbinden, Marillenspalten zugeben und eine Minute darin garen. Kompott zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen. Rosinenbrot mit Butter bestreichen und im Ofen Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze zwei bis drei Minuten rösten. Ricotta mit dem Honig und dem Zitronensaft verrühren. Sahne steif schlagen und unter den Ricotta heben. Rosinenbrot auf einen Teller geben, die Ricottacreme dick auf das Brot streichen und das Marillenkompott darauf verteilen. Mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 06. September 2014

## Mokka-Schaum mit Beeren-Grütze

### Für vier Personen

für die Grütze	70 g Zucker	200 ml Rotwein
1 Vanilleschote	1 Stange Zimt	1 Zitrone, unbehandelt
300 g Beerenmischung, Tk	1 EL Speisestärke	für den Mokkaschaum
250 g Sahnequark	50 g Zucker	1 EL Vanillezucker
150 g Schlagsahne	1 EL Mokka pulver, löslich	150 g Schokocookies, dunkel
3 cl Orangenlikör	Minze	

Für die Grütze den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen, die Schale der Zitrone abreiben. Den Zucker mit Rotwein ablöschen, Vanillemark, Zimtstange und etwas abgeriebene Zitronenschale zugeben. Das Ganze so lange kochen lassen, bis sich der Zuckerkaramell gelöst hat. Danach die Beerenmischung in den Sud geben und darin kurz erwärmen. Nun die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die Beeren damit binden. Eine Minute aufkochen, in eine flache Schale umfüllen und abkühlen lassen. Für den Mokkaschaum den Sahnequark mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Sahne und Mokka pulver in einen hohen Becker geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Die Mokka-Sahne zur Quarkmischung geben und vorsichtig unterheben. Die Schokocookies grob zerbröckeln, in vier Dessertgläser verteilen und mit dem Orangenlikör beträufeln. Die Beerengrütze darauf verteilen. Anschließend den Mokkaschaum in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf den Beeren dekorativ verteilen. Zuletzt mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 12. Januar 2013

## Nougat-Krapfen mit Rhabarber-Kompott

### Für vier Portionen

80 g Magerquark	3 EL Milch	3 EL Rapsöl
30 g Zucker	1 EL Vanillezucker	1 Prise Salz
160 g Mehl	1 geh. TL Backpulver	100 g Nuss-Nougat
Mehl	1 L Pflanzenöl	400 g Rhabarber
100 g Zucker	50 ml Weißwein	1 El Vanillezucker
2 Stiele Minze	Puderrucker	

Für die Krapfen den Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker, Salz, Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Nougat in zwölf Würfel schneiden. Mit einem Esslöffel Teig abstechen und in die leicht bemehlten Hände nehmen. In die Mitte ein Stück Nougat drücken und den Teig rundherum verschließen. Wie beschrieben zwölf Stück formen. Öl in einem Topf auf circa 170 Grad erhitzen und die Teigkrapfen darin goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für das Kompott den Rhabarber schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und den Rhabarber und Vanillezucker zugeben. Bei mittlerer Hitze einige Minuten garen, bis der Rhabarber weich ist, aber noch nicht zerfällt. Das Kompott nach Belieben abkühlen lassen. Das Kompott mit den Krapfen anrichten, mit Puderrucker bestäuben und mit der Minze garnieren.

Horst Lichter am 17. Mai 2014

## Quark-Beeren-Trifle

### Für vier Portionen

150 g Zartbitterschokolade	125 g weiche Butter	125 g Zucker
1 Ei	150 g Mehl	50 g Kakaopulver
$\frac{1}{2}$ TL Natron	$\frac{1}{2}$ Tl Meersalz	500 g gemischte Beeren
50 g Puderrucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone, unbehandelt	500 g Speisequark, (20%)
3 EL Vanillezucker	250 ml Schlagsahne	Kakaopulver

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Schokolade mit einem großen Messer grob hacken. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig aufschlagen. Die Eier dazugeben und weitere 3 Minuten schlagen. Mehl, Kakao, Natron und Salz mischen und zusammen mit den Schokostückchen unter die Buttermasse rühren. Mit einem Esslöffel Nocken ausstechen und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Den Teig dabei etwas platt drücken. Die Cookies im Ofen etwa 12 Minuten backen, herausnehmen und auf einem Rost abkühlen lassen. Beeren waschen, abbrausen und abtropfen lassen. Einige Beeren zur Dekoration beiseitelegen. Die Hälfte der restlichen Beeren mit dem Puderrucker fein pürieren und mit Zitronensaft verfeinern. Speisequark, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Schlagsahne steif schlagen und unter den Quark heben. Schokocookies grob zerbröseln und mit dem Quark, den Beeren und dem Püree in Dessertschalen schichten. Mit Kakaopulver bestäuben und mit einigen Beeren garnieren.

Horst Lichter am 14. September 2013

## Saftiger Grießkuchen mit Orangen-Likör

### Für vier Portionen

#### Für den Grießkuchen:

100 g Butter	400 g griechischer Joghurt	3 Eier
130 g Zucker	1 EL Vanillezucker	400 g Weichweizengrieß
2 TL Backpulver	Butter, Mehl	

#### Für den Sirup:

1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange	100 g Puderzucker
100 ml Weißwein	2 cl Orangenlikör	

#### Für das Kompott:

3 Orangen	50 g Zucker	2 cl Orangenlikör
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform (24 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Eier mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, dann die Butter dazugeben und gut unterrühren. Grieß und Backpulver vermischen und unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Inzwischen für den Sirup Zitrone und Orange heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Saft und -schale, Puderzucker und Weißwein aufkochen und zu einem dünnen Sirup einkochen. Orangenlikör untermischen. Den fertig gebackenen Kuchen noch heiß mit dem Sirup tränken. Die restlichen Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Filets heraustrennen und den Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit dem aufgefangenen Saft ablöschen und köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist. Orangenfilets unterheben. Anschließend mit Orangenlikör verfeinern. Den Kuchen in Stücke schneiden, mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Kompott servieren.

Horst Lichter am 04. Mai 2013

## Schoko-Bananen-Puffer mit Whisky-Sahne

### Für vier Portionen

#### Für den Puffer:

25 g Butter	2 Eier (Klasse M)	30 g Puderzucker
1 Prise Salz	150 g Mehl	1,5 TL Backpulver
200 ml Buttermilch	2 EL Schokoladentröpfchen	2 Bananen
3 EL Öl		

#### Für die Whisky-Sahne:

250 g Sahne	6 EL Ahornsirup	2 cl Whisky
Puderzucker		

Butter zerlassen. Eier, Puderzucker und eine Prise Salz schaumig schlagen. Mehl und Backpulver sieben, zusammen mit der Buttermilch, der Butter und den Schokoladentröpfchen unterrühren. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Ein Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für einen Puffer etwa zwei Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Mit einigen Bananenscheiben belegen. Von jeder Seite goldbraun braten. Die fertigen Puffer im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) warm halten. So lange fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Sahne in einem hohen Mixbecher steif schlagen. Zuletzt mit zwei Esslöffel Ahornsirup und dem Whisky verfeinern. Die Bananenpuffer auf einer Platte anrichten und mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln. Die Whiskysahne dazu servieren. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Horst Lichter am 07. September 2013

## Schokoladen-Rum-Törtchen mit Trockenpflaumen-Kompott

### Für vier Portionen

#### Für die Törtchen:

50 g Zartbitterschokolade	125 g Butter	3 Eier
100 g Zucker	125 g Mehl	2 TL Backpulver
1 EL Back-Kakao	2 EL Vanillezucker	2 EL Wasser
3 cl brauner Rum		

#### Für das Kompott:

200 g Trockenpflaumen	30 g Zucker	200 ml Rotwein
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Schokolade und Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier mit dem Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen des Handrührgerätes fünf Minuten schaumig schlagen und die Butter-Schokoladen-Mischung unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und Kakao sieben und zur Ei-Zucker-Mischung geben. Mit einem Teigheber unterheben. Vier kleine Gugelhupfförmchen (ca. 10 cm Durchmesser) ausfetten und den Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen. Wasser und Vanillezucker aufkochen, vom Herd nehmen und den Rum unterrühren. Trockenpflaumen mit dem Zucker und dem Rotwein in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Die Kuchen aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aus den Formen lösen und auf Desserttellern verteilen. Die Kuchen noch warm mit der Rummischung beträufeln. Mit den Pflaumen anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Horst Lichter am 08. November 2014

# Weißer Schokoladen-Pudding auf Amaretto-Keksbröseln

**Für vier Portionen**

**Für den Pudding:**

12 Butterkekse            3 cl Amaretto                    1 Päckchen Vanillepuddingpulver

500 ml Milch            2 EL Vanillezucker            150 g weiße Schokolade

**Zum Anrichten:**        50 g Zartbitterschokolade    8 Physalis

Kekse grob zerbrechen und auf 4 Dessertschälchen verteilen. Mit dem Mandellikör beträufeln und aufsaugen lassen. Puddingpulver mit 4 Esslöffeln Milch verquirlen. Restliche Milch mit dem Vanillezucker aufkochen. Angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch gießen. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Weiße Schokolade hacken und unter den heißen Pudding rühren. Heißen Pudding in die 4 vorbereiteten Dessertschälchen füllen. Die geraspelte Zartbitterschokolade mit einem Messer oder Sparschäler hobeln und die Splitter auf dem Pudding verteilen. Mit der Physalis garnieren.

Horst Lichter am 01. November 2014

## Windbeutel mit Schlag

**Für vier Personen**

200 ml Wasser            60 g Butter                    120 g Mehl

2 Eier                    250 ml Schlagsahne        2 EL Vanillezucker

1 unbehandelte Zitrone    4 cl Eierlikör                Puderzucker

Himbeer-Fruchtsauce        Salz

Für die Brandmasse 200 Milliliter Wasser mit einer Prise Salz und der Butter in einem Topf aufkochen. Mehl zugeben und mit einem Holzlöffel unterrühren. Dann auf der ausgeschalteten Kochstelle so lange rühren, bis der Teig zum Kloß wird und sich auf dem Topfboden eine weiße Schicht bildet. Teig in eine Schüssel umfüllen. Die zwei Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührers vollständig unterkneten. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Aus der Masse etwa 6 bis 8 große Windbeutel auf ein Blech mit Backpapier spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 22 bis 25 Minuten backen. Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen und mit etwas fein abgeriebener Zitronenschale verfeinern. Windbeutel mit einer Schere aufschneiden und die Sahne in die ausgekühlten Windbeutel-Unterteile verteilen. Den Eierlikör darüber träufeln und den Deckel darauf setzen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit Fruchtsauce beträufeln.

Horst Lichter am 16. März 2013

## Zitronen-Mohn-Muffins mit Mascarpone und Himbeeren

### Für vier Portionen

2 Eier	150 g Butter, zimmerwarm	100 g Zucker
100 ml Buttermilch	2 gestr. TL Backpulver	170 g Mehl
30 g gemahlener Mohn	12 Papiermanschetten	2 Zitronen
100 g Puderzucker	3 cl Limoncello	150 g Mascarpone
2 EL Vanillezucker	2-3 EL gemahlene Mandeln	150 g frische Himbeeren
frische Minze		

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (oder 160 Grad Umluft) vorheizen. Für den Teig Eier, Butter und Zucker schaumig schlagen, danach Buttermilch unterrühren. Mehl, Backpulver und Mohn mischen und mit einem

Teigschaber kurz unter die Eier-Zuckermischung rühren. (Tipp:

Je weniger gerührt wird, umso luftiger werden die Muffins.) Papiermanschetten in einem Zwölfer-Muffinblech verteilen und dann den Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen zwischendurch eine Garprobe machen. Muffins aus dem Ofen nehmen. Die Zitronen auspressen und den Saft mit Puderzucker und Limoncello verrühren. Die noch warmen Muffins mit dem Sud tränken und gut durchziehen lassen. Mascarpone mit dem Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührers kurz aufschlagen. Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Die Mascarponecreme als Rose auf die Muffins spritzen. Sollten die Muffins noch zu warm sein und die Crème herunterlaufen, kann man die Muffins vorher mit gemahlener Mandeln bestreuen. Himbeeren und Minze auf die Crème setzen und auf einer Platte anrichten.

Horst Lichter am 03. Mai 2014

## Zwetschgen-Creme mit geröstetem Pumpernickel

### Für vier Portionen

#### Für die Crème:

300 g Zwetschgen	30 g Zucker	250 g Mascarpone
1 Zitrone		

#### Für die Pumpernickel:

2 Scheiben Pumpernickel	20 g Butter	20 g Zucker
1 Prise Zimt	2 EL Pflaumenmus	4 cl Pflaumenschnaps

**Zum Anrichten:** 4 Stiele Minze

Zwetschgen waschen, entkernen und würfeln. Mascarpone mit Zucker und den Saft der Zitrone in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen des Handrührers aufmixen. Zwetschgenwürfel untermischen. Pumpernickel in einer Küchenmaschine grob zermahlen. Zusammen mit der Butter, dem Zucker und Zimt in eine Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Anschließend auf Backpapier geben und abkühlen lassen. Pflaumenmus mit Pflaumenschnaps verrühren. Zwetschgencreme in Dessertgläser verteilen. Die Pflaumensauce darauf geben und mit dem Löffelstiel marmorieren. Zuletzt mit den Pumpernickel-Bröseln bestreuen. Mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 20. September 2014

## Zwetschgen-Schlupfer mit Vanille-Soße

### Für vier Portionen

#### Für den Schlupfer:

3 Milchbrötchen	150 ml Milch	100 ml Schlagsahne
3 Eier	50 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz	300 g Zwetschgen	50 g Pflaumenmus

#### Für die Vanillesauce:

250 ml Milch	250 ml Sahne	100 g Zucker
1 Vanilleschote	4 Eigelbe	Puderzucker

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Milchbrötchen in dünne Scheiben schneiden. Milch, Schlagsahne, Eier, Zucker, Zimt und eine Prise Salz mit einem Schneebesen gut verrühren. Über die Brötchenscheiben gießen und fünf Minuten einweichen lassen. Die Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren, entsteinen und die Hälften in Spalten schneiden. Die Zwetschgenspalten anschließend mit Pflaumenmus mischen. Die Brötchenscheiben und Zwetschgen abwechselnd in eine Auflaufform (30 x 20 cm) schichten. Anschließend im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen. Derweil Milch, Sahne und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und samt der Schote in die kochende Flüssigkeit geben. Zehn Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe in einer Schlagschüssel verquirlen. Ein Viertel der kochenden Sahnemischung zugießen und zügig unterrühren. Diese Mischung in die restliche heiße Sahnemischung geben und auf dem Herd bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Sofort durch ein Sieb in eine Schüssel umfüllen. Nach Belieben abkühlen lassen. Den Zwetschgenschlupfer portionsweise auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit der Vanillesauce servieren.

Horst Lichter am 05. Oktober 2013



**Fisch**

## Buntes Lachs-Ragout mit Kartoffel-Ecken

### Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, festk.	100 ml Rapsöl	Salz
500 g Lachsfilet	1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Kirschtomaten
150 g Champignons	2 EL Rapsöl	150 g Mais
100 g Tiefkühlerbsen	200 ml Sahne	100 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark	Cayennepfeffer, Pfeffer	

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, zehn Minuten kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und in Spalten schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten darin schwimmend goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Lachsfilet in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den hellen und hellgrünen Teil in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die grünen Enden in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Champignons mit einer Bürste oder einem Tuch abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachswürfel darin von allen Seiten kurz anbraten, herausheben und beiseite stellen. Nun Frühlingszwiebeln und Champignons in der Pfanne anbraten. Drei bis vier Minuten braten lassen, Erbsen und Mais zugeben und weitere zwei Minuten garen. Sahne, Gemüsebrühe und Tomatenmark verquirlen und zum Gemüse geben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Lachswürfel und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten leise köcheln lassen, bis der Lachs gar ist. Lachsragout mit den Kartoffelecken auf Tellern anrichten und mit den grünen Frühlingslauchringen bestreuen.

Horst Lichter am 28. Juni 2014

## Forellen-Filets mit Nussbutter-Kartoffeln, Rettich-Salat

### Für vier Portionen

500 g kleine Kartoffeln	4 Forellenfilets	1 Zitrone
2 EL Rapsöl	30 g Butter	Salz, Pfeffer
30 g Haselnüsse	30 g Walnüsse	30 g Butter
1 weißer Rettich	1 TL Zucker	3 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen. Die Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Filets wenden, die Butter dazugeben, die Pfanne vom Herd ziehen und die Filets drei Minuten garziehen lassen. Die Nüsse grob hacken und mit der Butter in eine Pfanne geben. Butter aufschäumen lassen, Kartoffeln zugeben und diese zwei bis drei Minuten in der Nussbutter schwenken. Anschließend mit Salz würzen. Für den Salat den Rettich waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Danach leicht salzen und den Rettich kurz durchkneten. Fünf Minuten ziehen lassen, dann das entstandene Wasser abgießen. Den Rettich mit Zucker, Essig, Öl marinieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Kerbel abrausen, trocken schütteln, grob zupfen und anschließend unter den Salat mischen. Zum Anrichten die Kartoffeln und die Forellenfilets auf die Teller verteilen, mit der Nussbutter beträufeln und den Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 07. Juni 2014

## Forellen-Schnitzel mit Salzkartoffeln und Gurken-Salat

### Für vier Portionen

#### Für die Forellenschnitzel:

8 Forellenfilets	1 Zitrone	3 Eier
50 g Mehl	200 g Semmelbrösel	150 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

#### Für die Salzkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
-------------------------	-------------	-------------------------------

#### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	2 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl
3 Stiele Dill	Zucker, Salz	

Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und in Mehl wenden. Durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Forellenfilets von beiden Seiten im heißen Butterschmalz goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und leicht salzen. Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich garen. Anschließend abgießen und in einer Pfanne in der heißen Butter schwenken. Gehackte Petersilie unterschwenken. Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Salz kneten. Fünf Minuten ziehen lassen. Entstandenes Wasser abgießen und die Gurken mit Essig, Öl, etwa Zucker und dem gehackten Dill abschmecken. Forellenfilets mit den Kartoffeln und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 23. November 2013

## Gebratene Seelachs-Streifen mit Kürbis-Knöpfe

### Für vier Personen

4 Eier	0,5 TL Salz	1 Muskatnuss
250 g Mehl	50 g Hartweizengrieß	100 ml Wasser
1 Zwiebel	0,5 Butternusskürbis (300 g)	80 g Butter
0,5 Bund Petersilie	800 g Seelachsfilet	8 Scheiben Frühstücksbacon
2 EL Olivenöl		

Für die Kürbisknöpfe die Eier in einer großen Schüssel mit Salz und etwas frisch geriebenem Muskat verquirlen. Das Mehl hineinsieben, den Hartweizengrieß und circa 100 Milliliter Wasser zugeben und das Ganze mit den Knethacken des Handrührgerätes zu einem glatten, zähen Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser zugeben und unterarbeiten. Den Teig anschließend zehn Minuten ruhen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Den Teig portionsweise in ein Knöpflesieb geben und durchstreichen. Sobald die Knöpfe oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Kürbis schälen, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zunächst die Zwiebel darin anschwitzen, danach die Kürbiswürfel zugeben. Das Gemüse unter Rühren goldbraun braten. Nun die Knöpfe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Butter zugeben. Alles gut mischen und mit der Petersilie verfeinern. Den Seelachs in acht Streifen schneiden und jeden Streifen mit einer Scheibe Bacon umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Seelachsstreifen darin von allen Seiten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisknöpfe auf Tellern anrichten und je zwei Seelachsstreifen darauf setzen.

Horst Lichter am 26. Januar 2013

# Gebratener Heilbutt mit Zucchini-Haube, Safran-Risotto

## Für vier Portionen

### Für den Fisch:

4 Heilbuttfilets à 180 g	1 Zucchini (ca. 200g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Semmelbrösel	1 Eigelb
3 -4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Risotto:

150 g Risottoreis	50 ml Weißwein	600 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	20 g Butter	10 Safranfäden
50 g Parmesan, frisch	50 g Butter	Kerbel

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zucchini waschen und grob raspeln. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen, das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Semmelbrösel und Eigelb unter die Zucchini mischen und die Masse auf den Heilbuttfilets verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa fünf bis acht Minuten goldbraun überbacken. Für das Risotto die Zwiebel schälen und klein würfeln. Brühe einmal aufkochen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel, Safranfäden und Risottoreis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Nun nach und nach die heiße Brühe zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Brühe verkocht ist, jeweils heiße Brühe nachgeben. Nach etwa 20 Minuten ist der Reis fertig gegart, außen weich und innen noch leicht bissfest. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und Butter und Parmesan unterrühren. Das Risotto zusammen mit den Heilbuttfilets auf Tellern anrichten und mit einem Zweig Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 12. April 2014

# Gedämpfte Forellen-Filets auf scharfen Spaghetti

## Für vier Portionen

### Für die Forellenfilets:

1 Limette	4 Forellenfilets, mit Haut	2 Knoblauchzehen
1 TL Kräuter-der-Provence	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

### Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti	200 g Kirschtomaten	1 Chilischote
1 rote Zwiebel	50 g Bacon	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
Basilikum		

Spaghetti in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Danach die Limette in Scheiben schneiden. Forellenfilets in einem Dämpfeinsatz auf die Limettenscheiben legen, mit den Kräutern der Provence und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Weißwein und Gemüsebrühe in einen passenden Topf geben, aufkochen und den Dämpfeinsatz darüber setzen. Die Knoblauchzehen halbieren und hinzugeben. Hitze reduzieren, so dass der Sud nur leicht simmert. Forellenfilets bei geschlossenem Deckel sieben bis neun Minuten dämpfen. Für die scharfen Spaghetti die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Chilischote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Bacon in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Bacon und Chili darin anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kirschtomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minute köcheln lassen. Spaghetti unterschwenken. Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, je ein Forellenfilet darauf legen und mit frisch gezupftem Basilikum bestreuen.

Horst Lichter am 06. Dezember 2014

## Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

1 Zitrone	20 g Butter	100 ml Weißwein
100 ml Fischfond	3 Thymianzweige	4 Kabeljaufilets (à 200 g)
Salz, Pfeffer		

#### Für die Linsen:

1 Zwiebel	1 Karotte	2 mittelgroße Kartoffeln
100 g Sellerie	2 EL Olivenöl	2 TL Honig
3-4 EL Aceto Balsamico		

#### Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Linsen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze weich kochen. Die unbehandelte Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit der Butter, dem Weißwein, Fischfond und Thymian in einen Bräter geben und aufkochen. Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in den Sud legen. Auf kleinste Stufe zurück schalten und die Filets bei milder Hitze darin gar ziehen lassen. Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin etwa fünf Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weich gegarten Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Honig und Balsamico zu den Linsen geben. Alles gut unterrühren und nochmals gut abschmecken. Das Linsengemüse auf den Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet darauf legen. Mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 25. Oktober 2014

## Gedünsteter Schellfisch im Kräutersud auf Gemüse-Nudeln

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

1 Bund gemischte Kräuter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner	10 Pfefferkörner	4 Schellfischkoteletts (à 200 g)

#### Für die Nudeln:

250 g frische Bandnudeln	1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini (ca. 200 g)
1 Karotte (ca. 200 g)	30 g Butter	Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

4 Basilikumblätter	1 unbehandelte Zitrone
--------------------	------------------------

Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Gemüsebrühe und Kräuterstiele, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze in einen flachen, großen Bräter geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Schellfischkoteletts in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten langsam gar ziehen lassen. Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Zucchini und Karotten waschen, Karotten schälen. Das Gemüse mit einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln abgießen und mit in die Pfanne geben. Unterschwenken und nach Bedarf nochmals würzen. Die Fischstücke aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen und die gehackten Kräuter unterrühren. Gemüsebandnudeln mit Hilfe einer Fleischgabel aufrollen und in tiefen Tellern anrichten, je ein Schellfischkotelett darauf legen und den Kräutersud angießen. Zitrone in acht Scheiben schneiden, jeweils ein Fischkotelett mit zwei Scheiben belegen und mit einem Basilikumblatt garnieren.

Horst Lichter am 26. April 2014

# Gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Dorade:

2 Doraden, à 375 g	2 Limetten	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Salbei	4 Zehen Knoblauch
Olivenöl, Meersalz	Pfeffer	

### Für den Tomaten-Spargelsalat:

300 g grünen Spargel	4 rote Kirschtomaten	4 gelbe Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

### Für das Tomaten-Paprika-Relish:

1 rote Paprika, klein	2 reife Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 EL Tomatenmark
1 EL Tabasco	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 Baguette
-----------------------	------------

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen und trockentupfen. Im Abstand von etwa zwei Zentimetern seitlich die Haut einschneiden. Die Knoblauchzehen für die Dorade abziehen und andrücken. Zusammen mit dem Thymian, dem Rosmarin und dem Salbei in die Bauchhöhle der Dorade geben. Den Fisch beidseitig mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doraden in einem Fisch-Grillgitter auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa fünf Minuten garen. Den Spargel waschen und trockentupfen. Die holzigen Enden großzügig entfernen und die Tomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Spargel mit etwas Olivenöl in einer heißen Grillpfanne etwa sechs Minuten garen. Dabei gelegentlich wenden, damit er von jeder Seite eine leichte Bräune bekommt. Den Spargel aus der Pfanne nehmen, halbieren und mit den Tomaten und den Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben. Den Saft der Limette auspressen und zusammen mit dem Olivenöl über dem Salat verteilen. Alles miteinander vermengen. Mit dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Relish den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne fünf Minuten braten. Zwischendurch öfter wenden. Währenddessen die Tomaten waschen, vierteln, vom Strunk befreien und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Diese zusammen mit den Tomaten, dem Tomatenmark, dem Tabasco und dem restlichen Olivenöl zu der Paprika-Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben. Die Zitrone auspressen und das Relish damit abschmecken. Anschließend noch salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren das Baguette in den Ofen geben, um es aufzuwärmen. Von der halben Limette vier schöne Spalten schneiden. Die gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargelsalat und Paprika-Tomaten-Relish auf Tellern anrichten, mit den Limettenspalten garnieren und mit dem warmen Baguette servieren.

Horst Lichter am 01. August 2014

## Gemüse-Paella mit gebratenen Forellen-Filets

### Für vier Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
10 Safranfäden	200 g Paella-Reis	400 ml Gemüsebrühe
2 Karotten	4 Stangen grüner Spargel	2 Tomaten
200 g junge Erbsen	Cayennepfeffer	Salz
4 Forellenfilets	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Mehl
2 EL Sonnenblumenöl	30 g Butter	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer großen flachen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Schalotten, Safran und den Reis darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, die Hitze reduzieren. Den Deckel schließen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten vierteln. Karotten, Erbsen, Spargel und Tomaten dekorativ auf der Paella verteilen, den Deckel erneut verschließen und weitere fünf bis acht Minuten garen, bis der Reis weich ist, aber im Kern noch einen leichten Biss hat. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und über die Paella streuen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Forellenfilets in acht Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend den Fisch auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von der Hautseite etwa vier bis fünf Minuten knusprig und goldbraun anbraten. Butter zugeben, Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten garziehen lassen. Die Forellenfilets auf der Gemüsepaella verteilen und alles in der Pfanne servieren. Zitronenviertel dazu reichen

Horst Lichter am 22. Juni 2013

## Gespicktes Heilbutt-Filet mit Bratkartoffeln

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

4 Heilbuttfilets, à 200 g	8 getr. Tomatenfilets	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für die Kartoffeln:

400 g gekochte Kartoffeln	1 Zwiebel	50 g Speck
2 EL Rapsöl	30 g Butter	

#### Für den Salat:

1 Salatgurke	1 TL Zucker	2 El Schmand
1-2 EL Weißweinessig	3 Zweige Dill	

Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. In die Heilbuttfilets mit einem langen schmalen Messer zwei Schlitze schneiden und je ein Tomatenfilet und ein bis zwei Scheiben Knoblauch stecken. Die Filets anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Die Fischfilets wenden und anschließend im Backofen bei 120 Grad zehn Minuten garen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln, den Speck ebenfalls klein würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Speck und Zwiebeln zugeben und einige Minuten mitbraten, bis alles gut angeröstet ist. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter unterschwenken. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben mit etwas Salz bestreuen, gut untermischen und einige Minuten stehen lassen, anschließend das entstandene Wasser abgießen. Die Gurken mit Schmand, Zucker und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill klein schneiden und unterrühren. Die Heilbuttfilets mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, den Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 01. März 2014

## Gnocchi-Mangold-Pfanne mit Seelachs-Würfeln

**Für vier Portionen**

**Für die Gnocchi-Pfanne:**

5 Stiele bunter Mangold	250 g frische Gnocchi	30 g Butter
2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe	2 EL Crème-fraîche
Salz, Pfeffer		

**Für die Seelachswürfel:**

600 g Seelachsfilet	1 Zweig Rosmarin	8 Scheiben Parma-Schinken
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

rosa Pfeffer

Zunächst den Mangold putzen, waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Stiele in 2 cm lange Stücke schneiden. Blätter fein schneiden. Danach Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf eine Platte geben und warm stellen. Olivenöl in eine Pfanne geben, Mangoldstiele darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Mangoldblätter unterschwenken und kurz zusammenfallen lassen. Crème-fraîche unterrühren und gegebenenfalls nochmals nachwürzen. Für die Seelachswürfel das Seelachsfilet in 8 Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarinnadeln darauf verteilen. Jeden Seelachswürfel mit einer Scheibe Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Gnocchi zum Mangold geben, kurz darin erwärmen und zusammen mit dem Seelachs anrichten. Mit Rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 20. Dezember 2014

# Hecht-Koteletts, Senf-Butter, Brokkoli, Butter-Reis

## Für vier Personen

4 Hechtkoteletts, à 200 g	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Mehl
2 EL Rapsöl	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein	200 ml Fischfond	100 ml Sahne
3 Stiele Thymian	1 EL Senf, mild	Salz, Pfeffer
100 g Parboiled Reis	30 g Butter	Salz
1 Brokkoli	50 g Butter	50 g Semmelbrösel
Muskatnuss		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Koteletts mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, von beiden Seiten in Mehl wenden. Das Rapsöl in einer großen Schmorpfanne erhitzen und darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Hechtkoteletts herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Schmorpfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahne angießen. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Koteletts hinein legen. Den Thymian darin verteilen und das Ganze im Backofen etwa 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Reis mit 250 Milliliter Wasser und einer Prise Salz aufsetzen, einmal aufkochen lassen und anschließend bei kleinster Stufe ausquellen lassen. Den Reis anschließend mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einen Topf mit Wasser geben, mit Salz und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Den Brokkoli anschließend abgießen. Butter in einer Pfanne bräunen, Semmelbrösel zugeben und darin anrösten. Die Semmelbutter mit Salz würzen und über den Brokkoli träufeln. Reis, Brokkoli und die Hechtkoteletts auf Tellern anrichten. Die Sauce nochmals durchrühren, mit dem Senf und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch großzügig mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 02. März 2013

## Kabeljau im Speck-Mantel, Kohlrabi in Senf-Kapern-Butter

### Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets, à 150 g	4 Scheiben Schinkenspeck	500 g Kohlrabi
2 Schalotten	0,5 Bund Schnittlauch	1 Zitrone
1 TL Kapern	1 TL Zucker	2 EL körniger Dijon-Senf
30 g Butter	3 EL Butterschmalz	150 ml Gemüsefond
Salz, weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Fisch waschen, trocken tupfen und von jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewürzten Filets jeweils mit zwei Scheiben Schinkenspeck umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. Den Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zwei Kohlrabi-blätter für die Garnierung zur Seite legen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Kapern abtropfen lassen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Kohlrabi darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Senf einrühren und mit dem Fond ablöschen. Im geschlossenen Topf circa zehn Minuten dünsten. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Den Zitronen abrieb zusammen mit den Kapern zu dem Kohlrabi geben und im offenen Topf so lange weiter garen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Abschließend die Schnittlauchröllchen unterheben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kabeljaufilets darin bei starker Hitze auf jeder Seite circa zwei bis drei Minuten goldbraun anbraten. Die Kabeljaufilets auf den Kohlrabi-Blättern anrichten und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Horst Lichter am 14. März 2014

# Kabeljau mit Bohnen-Ragout und Bulgur-Salat

## Für vier Portionen

### Für den Bulgursalat:

150 g Bulgur	200 ml Gemüsebrühe	30 g Butter
50 g getrocknete Tomatenfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

### Für das Bohnenragout:

500 g grüne Bohnen	30 g Butter	30 g Mehl
300 ml Gemüsefond	3 Stiele Bohnenkraut	Salz, Muskatnuss

### Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Olivenöl
30 g Butter	Pfeffer, Kerbel	

Die Gemüsebrühe zusammen mit dem Bulgur in einem Topf aufkochen, salzen und fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Danach beiseite stellen, 30 Gramm Butter zugeben und fünf Minuten quellen lassen. Die Tomatenfilets und den Schnittlauch klein schneiden, beides unter den Bulgur rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser fünf Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und zwei bis drei Minuten ohne Farbe anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden können. Die Sauce fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Nun die Bohnen zugeben und diese in der Sauce etwa drei Minuten köcheln lassen. Zuletzt das Bohnenkraut klein schneiden und unterrühren. Die Kabeljaufilets trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten anbraten. 30 Gramm Butter zugeben und bei milder Hitze drei Minuten garziehen lassen. Den Bulgur mit dem Bohnenragout auf Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet dazu legen. Mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 19. Oktober 2013

## Kabeljau mit Gemüse-Kruste auf Kartoffel-Speck-Salat

### Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln	100 g Bacon
1 TL Senf	200 ml Fleischbrühe	100 ml Rapsöl
1 Bund Suppengrün	5 Stiele Petersilie	1 Bio-Zitrone
1 Ei	2-3 EL Mehl	8 Kabeljaufilets à 160 g
100 g Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und mit der Schale 20 Minuten in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln danach abgießen, heiß pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls klein würfeln und beides in einer Pfanne anbraten. Mit Senf, Fleischbrühe und Rapsöl verrühren und einmal erwärmen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und über den Kartoffeln verteilen. Gut untermischen und durchziehen lassen. Für den Fisch das Suppengrün putzen, schälen und grob raspeln. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken, die Zitronenschale fein abreiben und unter das Gemüse mischen. Ei und Mehl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung auf dem Fisch verteilen und gut andrücken. Den Fisch portionsweise zuerst auf der Gemüsesseite fünf bis sechs Minuten im heißen Butterschmalz braten. Den Fisch wenden und weitere drei Minuten braten. Den Kartoffelsalat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den Fisch anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Horst Lichter am 20. April 2013

## Kabeljau-Filet in Salbei-Butter, Karotten, Safran-Reis

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

4 Kabeljaufilets	20 ml Rapsöl	3 Stiele Salbei
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

#### Für die Karotten:

400 g Karotten	1 Zwiebel	20 g Butter
1 TL Zucker	50 ml Gemüsebrühe	

#### Für den Reis:

150 g Basmatireis	10 Safranfäden	
-------------------	----------------	--

Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Rapsöl kurz von beiden Seiten anbraten. Butter und Salbeiblätter zugeben. Butter kurz aufschäumen und den Fisch damit immer wieder beträufeln. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und die Brühe angießen. Mit Salz würzen und bei milder Hitze weichgaren. Reis kurz abrausen, anschließend mit dem Safran und 200 Milliliter Wasser in einen Topf geben, etwas Salz zufügen und den Reis einmal aufkochen lassen. Hitze auf die kleinste Stufe schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ausquellen lassen. Reis und Karotten auf Tellern anrichten, je ein Kabeljaufilet dazu legen und großzügig mit der Salbeibutter beträufeln.

Horst Lichter am 29. März 2014

# Kabeljau-Filet mit Karotten-Zuckerschoten-Gemüse

**Für vier Portionen**

**Für das Gemüse:**

300 g Karotten	30 g Butter	1 TL Zucker
50 ml Gemüsebrühe	200 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

**Für den Fisch:**

300 g Mehl	400 ml Bier	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 Eier	700 g Kabeljaufilet	1 Zitrone

Fett, Salz, Pfeffer, Mehl

**Für die Remoulade:**

1 Ei, gekocht	150 g Mayonnaise	100 g Joghurt
1 TL Senf	1 EL Kapern, gehackt	2 Sardellen, gehackt
2 Gewürzgurken, klein gehackt	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Cayennepfeffer

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Butter schmelzen, Karotten darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel etwa fünf bis acht Minuten schmoren. Je nach Bedarf etwas Brühe angießen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. In leicht gesalzenem, kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Zuckerschoten zu den Karotten geben und unterschwenken. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Petersilie klein hacken und zuletzt unterschwenken. Aus Mehl, Bier, Salz und Eiern einen glatten Teig anrühren. Den Kabeljau in acht Stücke schneiden, im Mehl wenden und durch den Backteig ziehen. In einer Pfanne im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz leicht nachwürzen. Für die Remoulade das Ei pellen und kleinwürfeln. Mit der Mayonnaise und dem Joghurt in eine Schüssel geben. Senf, Kapern, Sardellen, Gurkenwürfel und fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken. Zum Anrichten das Gemüse mit der Remoulade auf Tellern anrichten und je zwei Backfische darauf geben. Ein Zitronenviertel anlegen und servieren.

Horst Lichter am 25. Mai 2013

## Kabeljau-Geschnetzeltes mit Paprika-Reis

### Für vier Portionen

#### Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 cl Wermut
100 ml Fischfond	150 ml Sahne	1 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer		

#### Für den Reis:

150 g Basmatireis	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 EL Olivenöl	2 EL Ajvar	Zucker, Kerbel

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau sowie die Zwiebeln darin kräftig anbraten. Die Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen, zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nun mit Wermut ablöschen, Fischfond und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser anrühren und die Sauce danach damit leicht binden. Nach Bedarf nochmals abschmecken. Den Basmatireis mit 200 Milliliter Wasser und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleinster Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 bis 18 Minuten ausquellen lassen. Die beiden Paprikaschoten waschen, putzen und klein würfeln. Die Paprikawürfel in einer Pfanne im heißen Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zusammen mit dem Ajvar unter den Reis mischen. Den Reis mit dem Geschnetzelten anrichten und mit frischem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 01. Februar 2014

## Kartoffel-Paprika-Omelett mit Lachs

### Für vier Portionen

#### Für das Omelett:

4 kleine Kartoffeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	25 g Butter
4 Eier	50 ml Milch	Pfeffer, Salz
Muskatnuss		

#### Für den Lachs:

4 Lachssteaks (je 180 g)	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln zugeben und kurz erwärmen. Die Eier mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, salzen, mit Muskat würzen und mit dem Pürierstab mixen. Eiermischung über den Kartoffeln und Paprikastücken verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen. Lachssteaks mit Salz, Pfeffer und dem ausgepressten Saft von der Zitrone würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten. Etwas Butter zugeben und bei kleiner Flamme fünf Minuten nachgaren. Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Blätter fein hacken und zum Lachs geben. Das Omelett in vier Stücke teilen und mit dem Lachs anrichten.

Horst Lichter am 09. August 2014

## Knusprig gebratenes Zander-Filet mit Paprika-Gnocchi

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

4 à 200 g Zanderfilets    2 EL Mehl                    2 EL Rapsöl  
20 g Butter                    Salz, Pfeffer

#### Für die Gnocchi:

2 Paprikaschoten            2 EL Olivenöl            1 Zwiebel  
1 EL Ajvar (mild)            ½ Bund Petersilie       250 g frische Kartoffelgnocchi

#### Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abschütteln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze darin anbraten. Sobald die Haut goldbraun und knusprig ist, die Butter zugeben, Pfanne vom Herd nehmen und die Filets gar ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Paprikaschoten putzen, waschen und entkernen. Schoten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Beides in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ajvar unterrühren und die gehackte Petersilie zugeben. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Gnocchi zugeben. Das Wasser aufwallen lassen, wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und zum Paprikagemüse geben. Paprikagnocchi auf Tellern anrichten und den Zander darauf geben. Mit Petersilienblättern und gehobeltem Parmesan bestreuen.

Horst Lichter am 04. Oktober 2014

## Lachs-Filet auf Rahm-Porree und Petersilien-Kartoffeln

### Für vier Personen

#### Für die Petersilienkartoffeln:

400 g Kartoffeln, fest            0,5 Bund Petersilie    Salz

#### Für den Rahmporree:

2 Stangen Porree                    1 Knoblauchzehe       20 g Butter  
100 ml Gemüsesfond            150 ml Sahne            Salz, Pfeffer

#### Für den Lachs:

4 Lachsfilets, à 200 g            2 EL Olivenöl            30 g Butter  
4 Zweige Dill

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Knapp mit Wasser bedeckt und leicht gesalzen weich garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Die Petersilie klein hacken und unter die Kartoffeln schwenken. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Porree mit dem Knoblauch darin anbraten. Mit Gemüsesfond und Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. Bei milder Hitze weichgaren. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Butter zugeben, die Lachsfilets damit regelmäßig beträufeln und bei milder Hitze garziehen lassen. Den Dill fein hacken und in die Butter geben. Zum Anrichten den Porree mit der Sahnesauce auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln danebenlegen und je ein Lachsfilet darauf geben. Mit der restlichen Dillbutter beträufeln.

Horst Lichter am 09. Februar 2013

## Lachs-Filet mit Senf-Kruste auf Spinat-Nudeln

### Für vier Portionen

#### Für den Lachs:

4 Lachsfilet à 200 g	2 EL Semmelbrösel	2 EL Olivenöl
1 Eigelb	1 EL Honigsenf	Salz, Pfeffer

#### Für die Nudeln:

250 g frische Bandnudeln	2 EL Olivenöl	250 g frischer Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
200 ml Sahne	Muskatnuss	

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Semmelbrösel mit Olivenöl, Eigelb, Honigsenf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfilets in eine Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Paste darauf streichen. Im Backofen bei 160°C Ober-/Unterhitze 15 Minuten überbacken. 5 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Bandnudeln darin al dente garen. Anschließend abgießen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl mischen. Spinat abrausen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zugeben, Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Bandnudeln zum Spinat geben und darin erwärmen. Spinatnudeln auf Tellern anrichten und je ein Lachsfilet darauf legen.

Horst Lichter am 11. Oktober 2014

## Lachs-Päckchen mit Lauch und Butter-Kartöffelchen

### Für vier Portionen

500 g kleine Kartoffeln	4 Lachsfilets	2 EL Olivenöl
1 Zitrone (unbehandelt)	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
Pergamentpapier	Bürotacker mit Klammern	2 Stangen Lauch
50 g Butter	100 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Muskat	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

Kartoffeln waschen und in der Schale in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Jedes Lachsfilet jeweils auf einen etwa 20 mal 15 cm großen Bogen Pergamentpapier legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone in acht Scheiben schneiden. Je zwei Zitronenscheiben und zwei Thymianzweige auf jedes Lachsstück legen und mit Olivenöl beträufeln. Pergament oben zusammennehmen und einschlagen. Seiten ebenfalls zusammenfalten und mit Tackernadeln befestigen. Lachspäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten garen. Lauch putzen, waschen und in circa zwei Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze in etwa fünf bis acht Minuten weich garen. Nach Belieben mit etwas frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin schwenken. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Frisch gehackte Petersilie unterschwenken. Butterkartöffelchen und Lauchgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten. Die Lachspäckchen öffnen und nach Belieben mit oder ohne Pergament servieren.

Horst Lichter am 31. Mai 2014

# Lachsforellen-Filet und Riesen-Garnelen auf Spargel

## Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets à 150 g	6 Riesen-Garnelen	0,5 Baguette
250 g grüner Spargel	3 Tomaten	1 Knoblauchzehe
120 g Bärlauch	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Mehl
60 g weiche Butter	0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	50 ml Walnussöl	50 ml Balsamico
Honig, Zucker	Pfeffer, Meersalz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und die Grillfunktion einstellen. Den Bärlauch abbrausen und trocken tupfen. Zwei Blätter in feine Streifen schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Bärlauch fein hacken. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und zusammen mit der weichen Butter, Salz und Pfeffer schaumig rühren. Den fein geschnittenen Bärlauch darunter mischen. Das Baguette in Scheiben schneiden, die Bärlauchbutter auf die Baguette scheiben verteilen und unter dem Grill für sieben Minuten überbacken. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Eine Pfanne mit etwas Walnussöl erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Mit Meersalz, weißem Pfeffer aus der Mühle und Zucker abschmecken. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und von den Gräten befreien. Die Riesen-Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen und mit dem gewonnenen Saft die Lachsfilets und die Riesen-Garnelen beidseitig beträufeln und salzen. Die Hautseite der Lachsforellenfilets mit dem Mehl bestäuben und zuerst auf dieser Seite und mit den Riesen-Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweige hinzugeben. Für die Kräuter-Tomaten-Vinaigrette die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, enthäuten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Petersilie, das Basilikum und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Olivenöl mit dem restlichen Walnussöl und dem Balsamico-Essig verrühren und die Tomaten und die zuvor feingehackten Kräuter hinzufügen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Die Lachsforellenfilets und die Riesen-Garnelen auf dem gebratenen Spargel drapieren, mit den warmen Crostinis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 26. April 2013

## Mandel-Limetten-Zander mit Basmatireis und Mangold

### Für vier Portionen

1 TL rosa Pfefferbeeren	50 g Mandelblättchen	1 Limette, unbehandelt
3 EL Olivenöl	150 g Basmatireis	400 g Mangold
30 g Butter	100 ml Sahne	Pfeffer, Muskatnuss
8 Zanderfilets, à 80 g	2 EL Olivenöl	Salz

Rosa Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Limette heiß abspülen und trocken tupfen. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, Saft auspressen. Pfeffer, Mandeln, Limettensaft und -schale mit dem Olivenöl mischen und beiseite stellen. Basmatireis abwaschen und mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze auf kleinste Stufe zurück schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Mangold putzen und waschen. Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Stiele in feine Streifen schneiden. Die Blätter quer in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Mangold darin anschwitzen, Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze weich garen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zander darin bei nicht zu starker Hitze 4 bis 5 Minuten rundherum anbraten. Mangold und Reis auf Tellern anrichten. Je zwei Zanderfilets darauf geben und mit der Mandel-Limetten-Mischung bedecken.

Horst Lichter am 28. September 2013

## Mediterranes Risotto mit Lachs

### Für vier Portionen

#### Für das Risotto:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
50 g getr. Tomaten	50 g schwarze Oliven	2 EL Pinienkerne
1 Bund Basilikum	50 g Parmesan	

#### Für den Lachs:

4 Lachstranchen, à 180 g	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Risottoreis darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zwei bis drei Minuten unter Rühren verkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond angießen und jeweils einkochen lassen. Das Risotto 15 bis 18 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Die getrockneten Tomaten und Oliven hacken, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Basilikum abrausen, danach einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen und den Rest klein schneiden. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit den restlichen Zutaten unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachstranchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren, Butter zugeben und den Lachs bei milder Hitze fünf Minuten garziehen lassen. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, jeweils eine Lachstranche darauf anrichten und mit dem reservierten Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 18. Januar 2014

## Seelachs mit Tomaten, Mozzarella und Farfalle

### Für vier Portionen

250 g Farfalle	4 Seelachsfilets	Salz, Pfeffer
1 TL Kräuter-der-Provence	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Strauchtomaten
1 Kugel Büffelmozzarella	2 EL Olivenöl	1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Farfalle in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Den Seelachs abspülen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutermischung und Zitronensaft würzen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und die Fischstücke damit abwechselnd belegen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20 Minuten backen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Zucchinihälften in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und falls nötig, nochmals darin erwärmen. Zucchini-Farfalle auf Tellern anrichten, je ein Seelachsfilet darauf geben und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Schnittlauch fein schneiden und über den Fisch streuen.

Horst Lichter am 02. August 2014

## Seelachs-Filet mit Mandel-Kartoffeln und Kräuter-Quark

### Für vier Portionen

#### Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, vorw. fest	50 g Butter	50 g gehackte Mandeln
2 Zweige Thymian		

#### Für den Kräuterquark:

500 g Sahnequark	1 Zwiebel	100 ml Milch
1 Bund gemischte Kräuter	0,5 TL Paprikapulver, edelsüß	Zucker

#### Für den Fisch:

4 Seelachsfilets à 200 g	2 EL Rapsöl	1/2 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In eine Auflaufform geben, mit Mandelkernen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterflöckchen und Thymianblättchen darüber verteilen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit dem Quark in eine Schüssel geben. Milch zufügen und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver kräftig abschmecken. Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Zitronenscheiben belegen und im Backofen bei 140 Grad zehn Minuten garen. Zum Anrichten die Kartoffeln mit dem Kräuterquark auf Tellern verteilen. Den Seelachs daneben anrichten und mit einigen Kräuterzweigen garnieren.

Horst Lichter am 23. März 2013

# Seeteufel-Filet mit Pfeffer-Rahm-Soße und Mangold

## Für zwei Personen

360 g Seeteufelfilet	120 g Wildreis	1 Staude Mangold
1 Zitrone	3 getr. Öl-Tomaten	1 Schalotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Estragon
1 EL grüner Pfeffer	30 g Butter	50 g Crème-fraîche
2 EL Sahne	100 ml Weißwein, trocken	50 ml Cognac
1 EL Sonnenblumenöl	Honig, Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Den Mangold putzen, waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Einen Esslöffel Butter zusammen mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Den Mangold und die Tomaten zufügen und circa drei Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Honig, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken. Die eingelegten Pfefferkörner und den Estragon fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, in gleichmäßig große Medaillons zerteilen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Einen weiteren Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, den Fisch hineingeben und von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Esslöffel Butter ins Bratfett des Fisches geben und die Schalotte darin andünsten. Den grünen Pfeffer ebenfalls zufügen, kurz mitbraten und mit Cognac und Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit bis zur Hälfte einkochen lassen. Die Crème-fraîche mit der Sahne verrühren und in die Sauce geben. Den Estragon zugeben und circa zwei Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und den Reis darin schwenken. Die Seeteufelfilets zusammen mit dem Reis und dem Mangold auf einem Teller anrichten. Die Sauce darüber geben und servieren.

Horst Lichter am 08. März 2013

## Spargel-Risotto mit Heilbutt

### Für vier Portionen

1 Bund weißer Spargel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	180 g Risottoreis	100 ml Weißwein
700 ml Gemüsebrühe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Crème-fraîche
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer	4 St. Heilbuttfilet à 200 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 Zitrone in Spalten
Kerbel		

Den Spargel waschen, schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und den Reis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend nach und nach heiße Brühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Rühren weichgaren. Nach etwa zehn Minuten Garzeit den Spargel zum Risotto geben und mit dem Reis zusammen weich garen lassen. Anschließend den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Crème-fraîche, sowie den Parmesan unterrühren. Heilbuttfilets abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Butter zugeben und bei milder Hitze fünf Minuten garziehen lassen. Risotto auf Tellern verteilen und jeweils ein Stück Heilbutt darauf anrichten. Mit Zitronenspalten und Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 17. Mai 2014



# Geflügel

# Champignon-Hähnchen-Rahm-Gulasch mit Kräuter-Reis

**Für vier Portionen**

**Für das Champignon-Rahmgulasch:**

300 g braune Champignons	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Hähnchenbrüste	Salz, Pfeffer	1 El Mehl
2 El Butterschmalz	2 cl Cognac	200 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne	½ Zitrone	1-2 TL Worcestershiresauce
1 Brokkoli	30 g Butter	30 g Mandelblättchen
Muskatnuss		

**Für den Kräuterreis:**

200 g Basmatireis	1 Bund Kräuter	30 g Butter
Salz		

Champignons putzen und halbieren, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Hähnchenbrüste in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Champignons, Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und ebenfalls darin anbraten. Ggf. noch etwas Butterschmalz zufügen, Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Bratensatz mit Cognac ablöschen, Brühe und Sahne zugeben und einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch mit dem Fleischsaft zusammen zugeben. Alles mit etwas Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen. Nach Bedarf salzen und pfeffern. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mandelblättchen darin bräunen und mit Salz und Muskat würzen, den Brokkoli zufügen und unterschwenken. Reis mit 450 ml Wasser und ½ TL Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen, Deckel schließen und auf kleinster Stufe 15-18 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter abrausen, trocken schütteln und klein hacken. Butter in einer Pfanne bräunen und über dem Reis verteilen. Gehackte Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis und den Brokkoli mit der Mandelbutter auf Tellern verteilen und das Rahmgulasch dazu anrichten.

Horst Lichter am 18. Mai 2013

## Gefüllte Puten-Röllchen mit Bandnudeln und Weißwein-Soße

### Für zwei Personen

4 dünne Putenschnitzel	250 g grüne Bandnudeln	120 g junger Spinat
1 Kugel Büffelmozzarella	10-12 Kirschtomaten	4 getr. Öl-Tomaten
100 g Pinienkerne	50 g Pecorino	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikumblätter	2 Zweige Thymian	4 Salbeiblätter
2 EL Crème-fraîche	50 ml trockener Weißwein	50 ml Geflügelfond
170 ml Olivenöl	2 EL Butter	Frische Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und, wenn nötig, etwas flach klopfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und damit eine Pfanne ausreiben. Einen Esslöffel Butter in die Pfanne geben und den frischen Spinat darin andünsten. Etwas Fond dazugeben, damit er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. 150 Milliliter Olivenöl mit den Pinienkernen, zwei abgezogenen Knoblauchzehen, 50 Gramm frischem Basilikum, den abgezupften Blättern des Thymians, den Salbeiblättern und frisch geriebenem Pecorino in einem hohen Gefäß zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel mit dem frischen Pesto bestreichen und mit dem Spinat belegen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden, den Mozzarella in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen, aufrollen und mit Holzspießen feststecken. Zwei Esslöffel Öl und einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Putenröllchen darin acht bis zehn Minuten von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Den Bratensatz mit etwas Fond und Weißwein ablöschen, alles einköcheln lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne legen. Die Tomaten kurz andünsten lassen. Die Crème-fraîche unterrühren, aufkochen lassen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Acht Basilikumblätter in Streifen schneiden und in die Sauce rühren. Aus den Putenröllchen die Spieße entfernen und das Fleisch aufschneiden. Die Putenröllchen mit den Bandnudeln auf einem Teller anrichten. Mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 16. August 2013

## Hähnchen-Brust à la Saltimbocca mit scharfen Spaghetti

### Für vier Portionen

#### Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste      8 Scheiben Parma-Schinken      8 Salbeiblätter  
2 EL Olivenöl

#### Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti      1 kleine Chilischote      1 rote Zwiebel  
2 EL Olivenöl      1 EL Tomatenmark      1 TL Zucker  
50 g getr. Öl-Tomaten      Basilikum      Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrüste längs halbieren, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Blatt Salbei darauf legen und mit einer Scheibe Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten etwa ein bis zwei Minuten anbraten. Im Ofen bei 80°C warm halten. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein würfeln. Chili, Zwiebeln und Tomaten in einer Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark und Zucker zugeben und alles kurz anrösten. Mit etwa 100 Milliliter des Nudelwassers ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abgießen und in der heißen Sauce schwenken. Die Nudeln auf Tellern anrichten und jeweils zwei Hähnchenbruststücke darauflegen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Horst Lichter am 02. November 2013

## Hähnchen-Brust in Rucola-Soße mit Butter-Nudeln

### Für vier Portionen

#### Für die Hähnchenbrust:

4 Hähnchenbrustfilets      4 Scheiben Kernschinken      2 EL Olivenöl

#### Für die Rucolasauce:

1 Zwiebel      100 ml Weißwein      200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne      1 Bund Rucola

#### Für die Nudeln:

250 g Bandnudeln      30 g Butter      200 g Kirschtomaten  
1 TL Honig      2 EL Olivenöl      Muskatnuss  
grobes Meersalz      Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend auf ein Gitter legen und im Backofen bei 140 Grad Umluft 10 bis 15 Minuten garen. Für die Sauce die Zwiebel schälen, klein würfeln und im Bratenansatz anschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Den Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Den Salat kleinhacken und unter die Sauce rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kirschtomaten mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. Im Backofen unter dem Grill (circa 200 Grad) etwa fünf Minuten garen, bis sie aufplatzen. Die Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, anschließend abgießen und in eine Pfanne geben. Die Butter zugeben und unterschwenken, mit Salz und Muskat würzen. Die Bandnudeln mit der Rucolasauce und den Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Die Hähnchenbrüste in Tranchen schneiden und auf die Bandnudeln legen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 08. Februar 2014

# Hähnchen-Saltimbocca mit Tomaten-Nudeln

## Für vier Portionen

### Für die Tomatennudeln:

200 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
300 g Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	50 g Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker	

### Für das Hähnchen-Saltimbocca:

25 g getr. Öl-Tomaten	2 El Parmesan, frisch	25 g grüne Oliven
$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	6 El Olivenöl	2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 200 g
6 Scheiben Parma-Schinken	12 Salbeiblätter	2 Zitronen
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	

Spaghetti in reichlich, leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln, Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Gemüsefond ablöschen und die Kirschtomaten zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten schmoren lassen.

Getrocknete Tomaten grob hacken und mit Parmesan, Oliven, etwas abgeriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 3 El Olivenöl in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern.

Von den Hähnchenbrustfilets die kleinen Filets abschneiden. Die großen Hähnchenbrustfilets in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nacheinander in einem Gefrierbeutel mithilfe eines Plattiereisens dünn plattieren. Die kleinen Filets ebenfalls plattieren.

Den Parma-Schinken quer halbieren. Je 1 Tl Tomatenmasse auf die plattierten Fleischstücke streichen, mit je 1 Stück Schinken belegen und zur Hälfte zuklappen. Saltimbocca mit je 1 Salbeiblatt belegen und mit den Holzspießen verschließen.

Saltimbocca von beiden Seiten mit 3 El Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

Basilikum fein schneiden und unter die Tomatensauce rühren, Spaghetti zugeben und unter die Sauce schwenken. Tomatennudeln mit dem Saltimbocca anrichten.

Horst Lichter am 14. September 2013

# Kräuter-Hähnchen mit Polenta und Paprika-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für das Hähnchen:

4 Hähnchenschenkel	2 Zweige Rosmarin	5 Stiele Thymian
4 Stiele Salbei	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	1 TL Salz	

### Für die Polenta:

400 ml Gemüsebrühe	200 g Polentagrieß, instant	30 g Butter
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

### Für das Gemüse:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
30 g Butter	1 TL Zucker	100 ml Gemüsebrühe
100 g Semmelbrösel	3 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rosmarinnadeln, Thymian- und Salbeiblätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Paprikapulver mischen. Die Hähnchenschenkel mit einem scharfen Messer mehrmals tief einschneiden, in eine Auflaufform legen und großzügig mit der Kräutermischung bestreichen. Im Backofen 30 bis 40 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit Salz würzen und die Polenta einrühren. Unter Rühren fünf Minuten köcheln lassen, danach 30 Gramm Butter und den Parmesan untermischen und in eine Auflaufform streichen. Abkühlen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Paprika und Zwiebeln darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen und das Gemüse bei milder Hitze weich schmoren. Die ausgekühlte Polenta in Würfel schneiden, in Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne in zwei bis drei Esslöffeln Olivenöl goldbraun und knusprig braten. Zum Anrichten die Polentawürfel und Paprikagemüse auf Tellern verteilen. Je ein Hähnchenschenkel dazulegen und mit dem entstandenen Sud beträufeln.

Horst Lichter am 05. Oktober 2013

## Mangold-Hähnchen mit Gorgonzola-Nudeln

**Für vier Portionen**

**Für das Hähnchen:**

1 Mangold (ca. 500 g)	500 g Hähnchenbrust	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	30 g Butter	Salz, Pfeffer

**Für die Nudeln:**

250 g Bandnudeln	1 Zwiebel	100 ml Weißwein
150 g Gorgonzola	400 ml Gemüfefond	200 ml Sahne
0,5 Zitrone	12 Kirschtomaten	

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Hähnchenbrust in große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Mangold zugeben und mit darin anschwitzen. Butter zugeben und alles zwei bis drei Minuten bei milder Hitze garziehen lassen. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gorgonzola hinein zupfen und darin schmelzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Einmal aufkochen und bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit reichlich Pfeffer und einer Prise Salz würzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die halbierten Kirschtomaten unter den Mangold mischen und erwärmen. Das Mangoldhähnchen auf Tellern anrichten und mit den Nudeln und der Sauce servieren.

Horst Lichter am 30. März 2013

## Puten-Geschnetzeltes auf herzhaften Pfannkuchen

**Für vier Portionen**

**Für die Pfannkuchen:**

50 g Bacon	1 Zwiebel	2 Eier
100 g Mehl	150 ml Milch	Salz, Muskatnuss

**Für das Putengeschnetzelte:**

400 g Putenbrust	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
100 ml Weißwein	100 ml Gemüfefond	2 EL Crème-fraîche
Pfeffer		

Bacon klein würfeln. Zwiebel schälen und klein schneiden. Beides in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Eier mit Milch und Mehl verquirlen. Bacon und Zwiebeln zugeben und unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Zehn Minuten quellen lassen. Anschließend in eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl auspinseln und aus dem Teig vier Pfannkuchen backen. Im Ofen bei 60 Grad warmhalten. Putenbrust in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zucchini waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend aus der Pfanne nehmen. Nun das restliche Gemüse nach und nach in der gleichen Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüfefond und Crème-fraîche zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sud sämig einkochen lassen. Je ein Pfannkuchen auf jeden Teller anrichten, das Geschnetzelte darauf geben und den Pfannkuchen halb zusammenschlagen.

Horst Lichter am 04. Mai 2013

# Puten-Schnitzel Jägerin mit Petersilien-Kartoffeln

**Für vier Portionen**

**Für die Petersilienkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie      30 g Butter

**Für die Sauce:**

2 Zwiebeln      1 Knoblauchzehe      300 g kleine braune Champignons

30 g Butter      100 ml Weißwein      200 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne       $\frac{1}{2}$  Zitrone      Cayennepfeffer

Worcestersauce

**Für die Putenschnitzel:**

4 Putenschnitzel      2 EL Rapsöl      Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt, leicht gesalzen, gar kochen. Anschließend abgießen, Butter und frisch gehackte Petersilie unterschwenken. Für die Sauce die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und halbieren. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Champignons darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen. Bei mittlerer Hitze offen sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzig abschmecken. Zuletzt mit etwas Zitronensaft und Worcestersauce verfeinern. Schnitzel leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kurz anbraten. Zum Anrichten je ein Schnitzel auf einem Teller anrichten, Champignonsauce darüber verteilen und die Kartoffeln dazu servieren.

Horst Lichter am 13. April 2013



**Hack**

## Buletten mit Rahm-Pfifferlingen und Kartoffel-Püree

### Für vier Portionen

500 g mehligk. Kartoffeln	600 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Senf	1 Ei
2 EL Semmelbrösel	Salz, Cayenepfeffer	Pfeffer
3 EL Semmelbrösel	Rapsöl	250 g Pfifferlinge
1 rote Zwiebel	25 g Butter	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 Bund Kerbel	150 ml Milch
50 g Butter	Muskatnuss	Kerbel

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides zusammen mit dem Hackfleisch, Senf, Ei und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen und gründlich mischen. Aus der Hackmasse Buletten formen und in den restlichen Semmelbröseln wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten anbraten. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne gar ziehen lassen. Pfifferlinge putzen und mit einer Bürste säubern. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin samt Zwiebeln kräftig anbraten. Die Brühe und Sahne angießen und alles sämig einkochen lassen. Die Pfifferlinge mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel fein hacken und unter die Pfifferlinge mischen. Für das Kartoffelpüree die Milch mit der Butter aufkochen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, mit der heißen Milchmischung verrühren und ggf. nochmals mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffelpüree mit den Buletten anrichten und die Pfifferlinge über den Buletten verteilen. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Horst Lichter am 12. Juli 2014

# Gefüllte Buletten mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

## Für vier Portionen

### Für die Buletten:

600 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf	1 EL Semmelbrösel	1 Ei
1 EL Petersilie	8 Minimozzarella	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

### Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln	1 Zwiebel	50 g Bacon
2 EL Rapsöl	1 Salatgurke	50 g Schmand
2 EL Weißweinessig	1 EL Dill	Zucker, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Hackfleisch, Senf, Semmelbröseln, Ei und gehackter Petersilie in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Das Hackfleisch zu Buletten formen, je eine Mozzarellakugel hineindrücken und gut verschließen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten kross anbraten. Bei mittlerer Hitze die Buletten gar ziehen lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Bacon würfeln. Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Anschließend Zwiebeln und Bacon zugeben und solange mit braten, bis alles gut angeröstet ist. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Gurkenscheiben leicht salzen und kurz durchkneten. Fünf Minuten ziehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen. Schmand mit Essig verrühren und kräftig mit Zucker und etwas Salz abschmecken. Gurken mit dem Schmand und Dill marinieren. Zum Anrichten die Bratkartoffeln und Buletten auf Tellern verteilen und den Gurkensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 08. November 2014

# Rinder-Hack-Röllchen, Tomaten-Schmorsud, Butternudeln

## Für vier Portionen

### Für die Hackröllchen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	500 g Rinderhack
2 Eier	2 EL Semmelbrösel	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	16 Scheiben Bacon	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für den Tomatenschmorsud:

1 Zwiebel	2 Thymianzweige	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	150 ml Rinderbrühe	500 g stückige Tomaten
100 g Parmesan		

### Für die Butternudeln:

250 g Bandnudeln	30 g Butter	1 Bund Basilikum
------------------	-------------	------------------

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken, zusammen mit dem Hackfleisch, Eiern, Semmelbröseln, Senf in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Masse gut durchkneten. Je zwei Scheiben Bacon nebeneinander auslegen, einen Teil der Hackmasse zu einer Wurst formen, auf den Speck legen und aufrollen. So fortfahren, bis acht Rollen entstanden sind. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Rollen von allen Seiten darin knusprig und goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Thymianblättchen abzupfen und zusammen mit den Zwiebeln in dem Bräter anbraten. Tomatenmark und Zucker zugeben und einige Minuten anrösten. Mit Brühe ablöschen und die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten köcheln lassen. Die Hackröllchen darauf legen, mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten fertig garen. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, anschließend abgießen und in einer Pfanne in der geschmolzenen Butter schwenken. Bandnudeln mit den Hackröllchen und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 29. Juni 2013

# Saftige Buletten mit Kartoffel-Speck-Salat

## Für vier Portionen

### Für den Kartoffelsalat:

500 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel	150 g Frühstücksspeck
3 Stangen Lauchzwiebeln	150 ml Fleischbrühe	3-4 EL Weißweinessig
1 EL Senf	Salz, Pfeffer, Zucker	

### Für die Buletten:

1 Zwiebel	600 g gemischtes Hackfleisch	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver edelsüß	2 EL Semmelbrösel	8 Mini-Mozzarellakugeln
50 g Butterschmalz	2 Eier	Semmelbrösel
Cayennepfeffer, Salz		

#### Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Brühe einmal aufkochen, Essig und Senf zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den heißen Sud anschließend über die Kartoffeln gießen und gut untermischen. Den Speck in einer Pfanne auslassen und kross braten. Danach die Zwiebeln und Lauchzwiebelringe zum Speck geben und eine Minute darin anschwitzen. Alles zu den Kartoffeln geben, mischen und nochmals abschmecken. Den Salat gut durchziehen lassen.

#### Für die Buletten:

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Senf, Paprikapulver, Eiern und Semmelbröseln in eine Schüssel geben und kräftig mit Salz und etwas Cayennepfeffer würzen. Gut durchkneten und zu acht Buletten formen. In jede Bulette eine Mozzarellakugel geben und das Fleisch wieder verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Buletten in Semmelbröseln wenden und in dem heißen Butterschmalz braten. Den Salat auf Tellern anrichten und je eine Bulette dazulegen. Die restlichen Buletten auf einer extra Platte reichen.

Horst Lichter am 28. Dezember 2013

## Wirsing-Kartoffel-Frikadellen mit Spiegelei

### Für vier Personen

800 g Kartoffeln	1 TL Kümmelsaat	0,5 Bund Petersilie
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Kopf Wirsing
60 g Butter	2 EL Mehl	150 g Semmelbrösel
2,5 TL Butterschmalz	4 Eier, frisch	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und mit jeweils einem Teelöffel Salz und Kümmel zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten kochen. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Wirsing halbieren und eine Hälfte beiseite stellen. Die andere Wirsinghälfte (circa 400 Gramm) putzen und den Strunk entfernen. Den Kohl achteln und in Streifen schneiden. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Wirsing darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Bei geschlossenem Deckel drei bis vier Minuten zusammenfallen lassen. Nun die Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Wirsing-Mischung, Mehl und Petersilie zugeben gründlich mischen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in acht Portionen teilen und daraus Frikadellen formen. In Semmelbröseln wenden und im heißen Butterschmalz nacheinander drei bis vier Minuten knusprig und goldbraun braten. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Eier in die Pfanne schlagen. Vier Spiegeleier braten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Frikadellen auf Tellern anrichten, mit einem Spiegelei belegen und servieren.

Horst Lichter am 12. Januar 2013

**Kalb**

## Kalb-Geschnetzeltes mit Pastinaken und Wildreis

**Für vier Portionen**

**Für das Geschnetzelte:**

200 g Wildreismischung	1 Zweig Rosmarin	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 Pastinaken (ca. 300 g)	600 g Kalbsfilet
1 TL Speisestärke	2 EL Rapsöl	200 ml Kalbsfond
150 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Bund Kerbel

800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wildreismischung und einen halben Teelöffel Salz zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze etwa 20 Minuten weich garen. Das übrige Wasser abgießen und den Reis ausdampfen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. Fleisch in Streifen schneiden und mit Speisestärke bestäuben. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl erhitzen und die Pastinaken darin anbraten. Mit dem Kalbsfond aufgießen und das Gemüse weich garen. Sahne und Fleisch zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Reis und Geschnetzeltes auf Tellern anrichten. Mit frisch gehacktem Kerbel bestreuen.

Horst Lichter am 01. November 2014

## Kalb-Kotelett mit Kräuter-Kruste und Spargel-Risotto

### Für zwei Personen

2 Kalbskoteletts (à 200 g)	150 g Risotto	500 g grüner Spargel
1 Scheibe Toastbrot	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Kerbel	0,5 Bund glatte Petersilie
1 EL grobkörniger Dijonsenf	50 g Parmesan	500 ml Gemüsefond
4 EL Weißwein	Butterschmalz, Butter	Salz, Pfeffer, Zucker

Den Backofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Risottoreis in einem Topf mit einem Esslöffel Butter glasig andünsten und mit Weißwein ablöschen. Anschließend Gemüsefond dazugeben. Den Risottoreis bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist. Dabei regelmäßig umrühren. Den Risottoreis circa 25 Minuten garen. Den grünen Spargel waschen, trocken tupfen und nur im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden mit einem Messer entfernen. Den Spargel in gleich große Stücke schneiden. Die Spargelstücke in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter und einer Prise Zucker anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto von der Herdplatte nehmen. Den Parmesan reiben, den Kerbel hobeln und beide Zutaten unter das Risotto heben. Die Kalbkoteletts waschen und trocken tupfen. Die Kräuter von ihren Stielen entfernen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein hacken. Die Rinde von der Toastbrotsscheibe entfernen. Das Toast in einem Zerkleinerer fein mahlen. Alternativ kann das Toast auch mit einem Messer klein geschnitten werden. Die Zitrone waschen und die Schale mit einem Hobel fein abreiben. Die zimmerwarme Butter, die gehobelten Kräuter, den Knoblauch und den Abrieb der Zitrone in einer kleinen Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss das zerkleinerte Toastbrot untermischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Koteletts von beiden Seiten kurz scharf anbraten und danach auf ein Backblech legen. Die obere Seite der Koteletts mit Dijonsenf bestreichen und die Kräutermasse darauf verteilen. Das Fleisch circa fünf Minuten im Backofen überbacken. Danach den Backofen ausschalten und das Fleisch für weitere zehn Minuten im geschlossenen Backofen ruhen lassen. Die überbackenen Kalbkoteletts mit dem Spargelrisotto anrichten. Das Risotto mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Horst Lichter am 05. April 2013

# Kalb-Ragout mit Orangen-Chili-Möhren und Tagliatelle

## Für vier Portionen

### Für das Kalbsragout:

700 g Kalbsfilet	2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl	1 EL Mehl	100 ml Weißwein
300 ml Kalbsfond	100 g Crème-fraîche	2 EL Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel		

### Für die Tagliatelle:

250 g frische Tagliatelle	30 g Butter
---------------------------	-------------

### Für die Orangen-Chili-Möhren:

500 g Bundmöhren	1 rote Chilischote	2 EL Olivenöl
120 ml Orangensaft	30 g kalte Butterflöckchen	1-2 TL Zucker
Salz		

Das Fleisch in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin in zwei Portionen rundum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Das Fleisch aus dem Schmortopf nehmen und im restlichen Olivenöl die Zwiebeln glasig dünsten. Mehl zugeben und unter Rühren zwei bis drei Minuten anrösten. Fleisch dazugeben, noch einmal kurz anbraten, mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Fond auffüllen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren lassen. Crème-fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vier Stiele Kerbel für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Kerbel grob hacken und unter das Fleisch mischen. Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und in 30 Gramm Butter anschwemmen. Für die Orangen-Chili-Möhren die Bundmöhren waschen, schälen, längs halbieren. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem breiten flachen Topf erhitzen und die Chilistreifen mit dem Zucker kurz andünsten. Mit Orangensaft auffüllen. Möhren dazugeben, leicht salzen und bei milder Hitze in 10 bis 15 Minuten zugedeckt bissfest garen. Butter nach und nach in Flöckchen mit einem Schneebesen in den heißen Sud einrühren und den Sud damit binden. Ragout mit den Orangen-Chili-Möhren und den Tagliatelle auf Tellern anrichten. Mit den restlichen abgezupften Kerbelblättern dekorieren.

Horst Lichter am 06. Juli 2013

# Kalb-Rahm-Geschnetzeltes mit Kartoffel-Pfannkuchen

## Für vier Portionen

### Für das Geschnetzelte:

700 g Kalbfilet	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl	1 TL Mehl	Salz, Pfeffer
50 ml Weißwein	150 ml Kalbsfond	150 ml Sahne
1 Bund Schnittlauch		

### Für die Kartoffelpfannkuchen:

500 g Kartoffeln, mehligk.	200 ml Milch	280 g Mehl
3 Eier	2 TL Backpulver	Muskatnuss
3 EL Rapsöl	Kerbel	

Kalbfilet erst in Scheiben, anschließend in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Rapsöl in einem großen Bräter oder einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kross anbraten. Je nach Größe des Bräters, kann das Fleisch auch auf zwei Mal angebraten werden. Das Fleisch herausnehmen und die Zwiebel und Knoblauchwürfel darin anbraten. Mit dem Mehl bestäuben und ebenfalls kurz anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und den Kalbsfond angießen. Mit einem Schneebesen gut verrühren, so dass sich keine Klümpchen bilden können. Das Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und nochmals aufkochen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und kurz vor dem Servieren untermischen. Für die Kartoffelpfannkuchen Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Zusammen mit Milch, Mehl, Eiern und Backpulver verrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Pfannkuchen ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Das Kalbgeschnetzelte mit den Kartoffelpfannkuchen auf Tellern anrichten und mit frischem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 10. Mai 2014

# Kalb-Röllchen mit Bohnen-Gemüse und Kartoffel-Stampf

## Für vier Portionen

4 Kalbsfiletmedaillons	Salz, Pfeffer	2 TL Senf
4 Scheiben Bacon	2 EL Rapsöl	Küchengarn
500 g Kartoffeln, mehligk.	150 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel
4 Scheiben Bacon	2 Stiele Bohnenkraut	1 EL Rapsöl

Die Medaillons in der Mitte mit einem Schmetterlingsschnitt einschneiden, das Fleisch aufklappen und vorsichtig plattieren. Das Fleisch mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils einer Scheiben Bacon belegen. Die Seiten leicht einklappen und das Fleisch zu Röllchen aufdrehen. Mit Küchengarn festbinden und von außen ebenfalls salzen und pfeffern. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten anbraten. Auf ein Backofengitter legen und im 120 Grad heißen Ofen 15 Minuten garen. Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, weichgaren. Kartoffeln abgießen und in den Topf zurückgeben. Die Milch mit der Butter aufkochen und kräftig mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Heiße Milch zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer kurz vermengen. Bohnen waschen, putzen und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. In reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und abschrecken. Zwiebel pellen und klein würfeln, Bacon ebenfalls klein schneiden. Beides zusammen mit einem Esslöffel Rapsöl in der Pfanne anschwitzen. Bohnen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa drei bis fünf Minuten braten lassen. Bohnenkraut fein hacken und unter die Bohnen mischen. Zum Anrichten Kartoffelstampf mit den Bohnen auf Tellern verteilen. Das Küchengarn von den Röllchen entfernen und die Röllchen in Scheiben schneiden. Diese auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 05. Juli 2014

## Kalb-Röllchen mit Dijon-Senf-Soße

### Für vier Portionen

#### Für die Kalbsröllchen:

4 dünne Kalbschnitzel	4 TL Dijonsenf, grob	100 g Camembert
2 EL Olivenöl	3 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer

#### Für die Dijonsensauce:

100 ml Weißwein	100 ml Kalbsfond	200 ml Sahne
1 TL Dijonsenf, grob		

#### Für den Kartoffel-Stampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	250 g Erbsen	50 g Butter
Muskatnuss, Kerbel		

Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Senf bestreichen und mit etwas Camembert belegen. Thymianblättchen darauf streuen. Zu Röllchen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen rundum darin anbraten. Im Ofen bei 120 Grad 15 Minuten garen. Den Bratenansatz mit Weißwein ablöschen und eine bis zwei Minuten verkochen lassen. Kalbsfond und Sahne zugeben und zuletzt Dijonsenf unterrühren. Sauce sämig einkochen lassen und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zwei Minuten mitgaren. Erbsen und Kartoffeln abgießen und in den Topf zurück geben. Butter zufügen, mit Salz und Muskatnuss würzen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Anschließend nochmals abschmecken, falls nötig. Die Kalbsröllchen aus dem Ofen nehmen, Zahnstocher entfernen und halbieren. Kalbsröllchen mit dem Kartoffel- Erbsen-Stampf auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 09. November 2013

# Kalb-Röllchen, Dijon-Senf-Soße, Kartoffel-Erbsen-Stampf

## Für zwei Personen

2 Kalbsschnitzel, dünn	250 g mehligk. Kartoffeln	150 g Erbsen, TK
50 g Camembert	30 g Butter	100 ml Sahne
50 ml Weißwein	50 ml Kalbsfond	3 TL Dijonsenf, grob
2 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl	1 Muskatnuss
Kerbel, Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Kurz bevor die Kartoffeln gar sind, die Erbsen für zwei Minuten mitgaren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einem halben Teelöffel Dijonsenf bestreichen. Den Camembert in Scheiben schneiden und darauf legen. Die Thymianblätter vom Zweig abzupfen und über die belegten Kalbsschnitzel streuen. Anschließend alles zu einer Rolle aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Die Kalbsröllchen in der Pfanne von allen Seiten anbraten und anschließend bei 120 Grad für 15 Minuten im Ofen garen. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen und zwei Minuten verkochen lassen. Den Kalbsfond, die Sahne und den restlichen Dijonsenf unterrühren. Nachdem die Sauce sämig eingekocht ist, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von den gar gekochten Kartoffeln und Erbsen das Wasser abgießen. Die Butter mit in den Topf geben und alles mit Salz und Abrieb von der Muskatnuss würzen. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und eventuell erneut nachwürzen. Die Kalbsröllchen aus dem Ofen nehmen, die Zahnstocher entfernen und halbieren. Die Kalbsröllchen mit dem Kartoffel-Erbsen-Stampf auf Tellern anrichten und mit der Sauce und dem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 17. Januar 2014

# Kalb-Rouladen mit Orangen-Soße und Butter-Nudeln

## Für zwei Personen

8 Kalbsmedaillons	200 g Bandnudeln	100 g Bacon
250 g Feldsalat	1 Orange	3 Schalotten
8 Salbeiblätter	1 EL Pinienkerne	45 g Butter
1 EL Butterschmalz	1 TL Körnersenf	1 TL Dijon-Senf
1 TL Senf	1 TL Honig	50 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein, trocken	6 EL Olivenöl	2 EL alter Balsamico-Essig
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nudeln in ausreichend Salzwasser garziehen lassen. Zwei der Schalotten abziehen und fein hacken. Die Orange waschen trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Ein Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Hitze herunter drehen und etwas Orangenabrieb und den Körnersenf mit den Schalotten verrühren und abkühlen lassen. Die Kalbsfiletmedaillons waschen, trocken tupfen und plattieren. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die Medaillons mit Pfeffer würzen, mit der Schalotten-Mischung bestreichen, je ein Salbeiblatt darauf legen und aufrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsfiletrouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. Die Rouladen dann für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen und mit Orangensaft sowie dem Gemüsefond auffüllen. Bei großer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren den Dijon-Senf sowie 30 Gramm der Butter in die heiße Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen. Zwei Esslöffel Butter in einer großen Pfanne auslassen und die Nudeln darin schwenken. Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss und Salz würzen. Feldsalat putzen, abbrausen und mit Küchenkrepp abtupfen. Die übrige Schalotte abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing das Olivenöl, den Balsamico-Essig und den Senf gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und den Bacon darin kross ausbraten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Küchenkrepp legen. Die Pfanne mit Küchenkrepp säubern und die Pinienkerne darin goldgelb rösten. Kurz vor dem Servieren, den Feldsalat und die Schalotte mit dem Dressing vermengen und mit Pinienkernen und Speckstreifen bestreuen. Die Kalbsfiletrouladen mit den Butternudeln auf Tellern anrichten, das Fleisch mit der Orangensauce beträufeln. Den Salat in einem extra Schälchen anrichten und beides servieren.

Horst Lichter am 01. Februar 2013

## Salbei-Spaghetti mit Kalb-Schnitzel

### Für vier Portionen

#### Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti	Salz	Pfeffer
4 Stiele Salbei	3 EL Olivenöl	150 g Kirschtomaten

#### Für die Schnitzel:

2 Zwiebeln	8 Kalbschnitzel (je 100 g)	2 EL Olivenöl
Pfeffer	2 cl Cognac	150 ml Kalbsfond
100 ml Sahne		

Spaghetti in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Salbei abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Salbei darin anbraten, Kirschtomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen, bis die Spaghetti gar sind. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Unterschwenken und nach Bedarf nochmals abschmecken. Zwiebeln schälen und klein hacken. Kalbsschnitzel leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer vorgeheizten Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten eine Minute anbraten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mit dem Cognac ablöschen und einkochen lassen. Kalbsfond und Sahne zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce sämig einkochen lassen. Kalbschnitzel wieder in die Pfanne geben und kurz darin erwärmen. Spaghetti mit den Kirschtomaten und dem Salbei auf Tellern anrichten. Je zwei Kalbschnitzel mit der Sauce dazu anrichten und servieren.

Horst Lichter am 13. September 2014

**Lamm**

# Kräuter-Lamm-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

## Für vier Personen

### Für den Gurkensalat:

600 g Kartoffeln, gekocht	1 Salatgurke	50 g Kürbiskerne
100 g Speck	2 Zwiebeln	50 g Butter
50 ml Weißweinessig	150 ml Brühe, kräftig	1 EL Senf, mittelscharf
30 ml Sonnenblumenöl	20 ml Kürbiskernöl	1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

### Für das Lammschnitzel:

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	6 Scheiben Toastbrot
800 g Lammlachs	150 g Butterschmalz	100 g Mehl
2 Eier	30 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln schälen, in drei Millimeter dicke Scheiben hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden und mit zwei Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin goldbraun anbraten. Nun die Zwiebeln zugeben und drei Minuten andünsten. Mit Essig und Brühe ablöschen, Senf unterrühren und weitere drei Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Dann das Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Die heiße Marinade über die Kartoffelscheiben geben. Alles gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskernöl, abgetropfte Gurkenscheiben und Kürbiskerne unterrühren und den Salat gut durchziehen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Für das Lammschnitzel die Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Sahne halbsteif schlagen und mit dem Ei und den Kräutern mischen. Das Toastbrot in einer Küchenmaschine fein mahlen. Das Fleisch in acht circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese zwischen einer geölten Klarsichtfolie flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammschnitzel mehlieren, durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und dann in den Bröseln panieren. In dem heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Das Kräuter-Schnitzel auf dem Kartoffel-Gurken-Salat anrichten.

Horst Lichter am 09. Februar 2013

## Lamm-Paprika-Schaschlik auf buntem Reis

### Für vier Portionen

600 g Lammlachse	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
2 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	150 g Parboiled Reis
2 Stangen Frühlingszwiebeln	50 g Cashewkerne	50 g getrocknete Cranberries
100 g Gemüsemais	30 g Butter	100 g Crème-fraîche
2 EL Ajvar, scharf	1 TL Honig	

Lammlachse in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Lamm und Paprika abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, Knoblauch schälen und alles zusammen klein hacken. Kräuter-Knoblauchmischung mit dem Olivenöl mischen und die Spieße damit bestreichen. Anschließend zehn Minuten marinieren. Reis in einem Topf mit 220 Millilitern Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten (s. Packungsanweisung) gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ein Zentimeter dicke Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln, Cashewkerne, Cranberries und Mais darin anbraten. Fertig gegarten Reis zugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Grillpfanne gut vorheizen. Schaschlikspieße mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Den Reis auf Tellern anrichten und jeweils einen Spieß anlegen. Crème-fraîche mit Ajvar und Honig mischen, mit Salz würzen und als Dipp dazu servieren.

Horst Lichter am 03. Mai 2014



**Meer**

## Bandnudeln mit Limetten-Soße und gebratenen Garnelen

### Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	200 g breite Bandnudeln	2 Knoblauchzehe
30 g Rauke	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette, unbehandelt	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Butter
2 TL Zucker	200 g Crème-fraîche	3 EL Sahne
2 EL Pernod	6 EL Olivenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Garnelen, bis auf das Schwanzstück aus der Schale lösen, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und gut trocken tupfen. Die Zitrone auspressen und die Garnelen mit dem Saft beträufeln. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Das Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und dem Pernod verrühren. Die Garnelen hinzufügen, gut vermengen und etwa 15 Minuten abgedeckt kühl stellen. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, trocknen und zwei Teelöffel Limettenschale fein abreiben. Anschließend die Limette auspressen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Butter zufügen und die Schalotte und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit drei Esslöffeln Limettensaft ablöschen. Die Crème-fraîche und die Sahne einrühren und die Sauce mit Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Rauke putzen, waschen und trockenschleudern. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Garnelen kurz abtropfen lassen und in einer stark erhitzten Grillpfanne etwa zwei Minuten beidseitig braten. Bandnudeln abgießen und tropfnass mit der Zitronensauce vermengen. Die Bandnudeln mit der Sauce auf einem Teller anrichten. Die Garnelen darauf anrichten, mit der Rauke garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. Juli 2013

## Mediterrane Garnelen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln

### Für vier Portionen

#### Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz	

#### Für die Garnelenpfanne:

2 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Limette	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zucchini	1 Zwiebel
2 Stiele Thymian	1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
16 Garnelenschwänze	100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben, mit Knoblauch, Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten garen. Für die Garnelenpfanne den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Die Paprika putzen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin zwei Minuten rundherum anbraten und danach herausheben. Zucchini, Thymian, Paprika und Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren drei Minuten braten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Den Limettensaft darüber träufeln. Mit Basilikum bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.

Horst Lichter am 12. Oktober 2013



**Rind**

# Rinder-Steak mit Butter-Möhrrchen und Schupfnudeln

**Für vier Portionen**

**Für das Rindersteak:**

4 Rindersteaks, à 300 g	2 EL Olivenöl	2 EL zimmerwarme Butter
2 EL geröstete Zwiebeln	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

**Für die Möhrrchen:**

1 Bund Möhren	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	30 g Butter
100 ml Gemüsebrühe	400 g Schupfnudeln	20 g Butter
Muskatnuss, Salz	Petersilie	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech geben. Danach Butter mit Röstzwiebeln, Semmelbröseln, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Masse auf die Steaks streichen und im Backofen zehn Minuten gratinieren. Für die Buttermöhrrchen die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Butter und Zucker in einem Topf leicht karamellisieren und die Möhren darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen und weich garen. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schupfnudeln darin goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Zum Anrichten die Möhren mit den Schupfnudeln auf Tellern verteilen. Die Rindersteaks darauf geben und mit frischer Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 15. November 2014

# Rinder-Steaks mit Kräuterbutter und grünen Bohnen

**Für vier Portionen**

**Für die Steaks:**

4 Rindersteaks (à 250 g)    2 EL Olivenöl            Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

300 g kleine Kartoffeln    2 Knoblauchzehen    2 Zweige Rosmarin  
TL Salz

**Für die Bohnen, Butter:**

500 g grüne Bohnen            Bacon                    1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe            70 g Butter            1 Bund gemischte Kräuter

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Rindersteaks mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Anschließend auf einen Backofenrost legen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und in einen Topf geben. Zwei ungeschälte, angedrückte Knoblauchzehen, die Rosmarinzweige, einen Teelöffel Salz zugeben und mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Aufkochen und bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend abgießen. Bohnen putzen, waschen und in reichlich leicht gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen lassen. Abgießen und in Eiswasser abkühlen. Die Bohnen zu Bündel zusammenfassen und in die Speckscheiben wickeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnenbündel darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, Blätter abzupfen und klein hacken. Knoblauch schälen und klein hacken. Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Kräuter und gehackten Knoblauch unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf Backpapier zu Röschen spritzen. Kalt stellen. Zum Anrichten die Kartoffeln, Bohnenbündchen und die Steaks auf Tellern verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und die Kräuterbutter auf das Fleisch legen.

Horst Lichter am 27. September 2014

## Rinder-Steaks mit Röstzwiebel-Kruste auf Mangold-Gemüse

**Für vier Portionen**

**Für die Kruste:**

50 g Butter, zimmerwarm	2 EL Röstzwiebeln	2 EL Semmelbrösel
4 Rindersteaks (a 300 g)	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl

**Für den Mangold:**

600 g Mangold	1 Zwiebel	3 Kartoffeln (festk.)
30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Für die Kruste die zimmerwarme Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Semmelbrösel und Röstzwiebeln unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten im Rapsöl anbraten. Auf ein Ofengitter legen und die Kruste darauf verteilen. Im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten garen, anschließend aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Für das Gemüse den Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Blätter in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Butter in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mangoldblätter und Sahne zugeben, nochmals aufkochen und alles zwei bis drei Minuten garen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mangoldgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und je ein Steak dazu servieren.

Horst Lichter am 16. August 2014

## Zwiebel-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Erbsen-Stampf

**Für vier Portionen**

**Für die Steaks:**

4 Rindersteaks, à 250 g	4 Scheiben durchw. Speck	2 EL Olivenöl
2 Gemüsezwiebeln	50 g Butter	1 TL Zucker

**Für den Stampf:**

800 g Kartoffeln, mehlig	300 g TK-Erbsen	100 ml Milch
60 g Butter	1 Muskatnuss	2 Beete Gartenkresse
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Scheiben Speck umwickeln. In einer heißen Grillpfanne in etwas Öl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne in 50 Gramm Butter mit dem Zucker unter Rühren goldbraun schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, die Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen. Kartoffeln und Erbsen abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei die Milch und die Butter unterarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Die Kresse vom Beet schneiden und die Hälfte unter den Kartoffelstampf rühren. Die Schmorzwiebeln über den Steaks verteilen und mit dem Kartoffelstampf anrichten. Mit der restlichen Kresse bestreut servieren.

Horst Lichter am 13. Juli 2013

**Schwein**

## Filet-Champignon-Pfanne mit Kartoffel-Talern

**Für vier Portionen**

**Für die Champignonpfanne:**

500 g Schweinefilet	250 g Champignons	2 rote Zwiebeln
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
50 ml weißer Portwein	100 ml Fleischbrühe	2 EL Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie		

**Für die Taler:**

500 g festk. Kartoffeln	1 TL getr. Majoran	2 EL Rapsöl
25 g Butter		

Fleisch in Würfel schneiden, Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Champignons und Zwiebeln in den Bräter geben und ebenfalls kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Portwein angießen und verkochen lassen. Fleischbrühe und Crème-fraîche zugeben, verrühren und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Fleisch in die Sauce legen und auf kleiner Flamme garziehen lassen. Nochmals mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter klein hacken und zuletzt unter das Fleisch mischen.

Für die Taler:

Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Masse mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, portionsweise die Kartoffelmasse hineingeben und zu runden Talern formen. Von beiden Seiten goldbraun braten. Butter zugeben und die Taler darin nachbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Anrichten die Taler auf Tellern verteilen und das Fleisch mit der Sauce dazu anrichten.

Horst Lichter am 06. September 2014

# Filet-Medaillons mit Zucchini-Basilikum-Pfannkuchen

## Für vier Portionen

### Für die Medaillons:

8 Schweinefiletmedaillons, à 80 g    1 EL Dijonsenf, grob    2 EL Olivenöl  
30 g Butter    Salz, Pfeffer

### Für den Pfannkuchen:

2 Eier (Klasse M)	200 ml Milch	100 g Mehl
0,5 Bund Basilikum	1 Zwiebel	300 g Zucchini
8 schwarze Oliven	6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
100 g zerbröselter Feta	Salz, Pfeffer	Basilikum

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf einstreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten anbraten. Butter zugeben, das Fleisch damit beträufeln. Im Backofen bei 120 Grad 10 bis 15 Minuten fertig garen. Eier, Milch, Mehl mit einer kräftigen Prise Salz verrühren. Blättchen vom Basilikum abzupfen, in Streifen schneiden und unterheben. Anschließend beiseite stellen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und grob raspeln. Oliven klein hacken. Zwiebeln, Zucchini, Knoblauch und Oliven in einer beschichteten Pfanne in 2 Esslöffel heißem Öl glasig dünsten. Salzen, pfeffern und herausheben. Ein Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, ein Viertel des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Mit einem Viertel der Zucchini Mischung bestreuen und etwas Feta darüber streuen. Goldbraun braten, wenden und von der anderen Seite ebenso braten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, bis vier Pfannkuchen entstanden sind. Zum Anrichten je einen Pfannkuchen mit zwei Medaillons auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 07. September 2013

# Gefüllte Schweine-Steaks auf Semmelkohl-Kartoffelchen

## Für vier Portionen

### Für die Kartoffeln:

400 g kleine, neue Kartoffeln    1 TL Kümmel    1 TL Salz

### Für die Schweinesteaks:

4 Schweinesteaks, à 200 g    1 Zwiebel    150 g Champignons

2 Zweige Thymian    20 g Butter    1 TL Senf

Salz, Pfeffer    1 Ei    Olivenöl

200 ml Fleischbrühe    150 ml Sahne    1 TL Speisestärke

4 Stiele glatte Petersilie

### Für den Semmelkohl:

1 Blumenkohl    50 g Bacon    50 g Butter

80 g Semmelbrösel    Muskatnuss

Die Kartoffeln mit einer Bürste gründlich reinigen und in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken, Salz und Kümmel zugeben und die Kartoffeln weich garen. Abgießen und kurz ausdämpfen lassen. In die Schweinesteaks seitlich eine Tasche einschneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Champignons in kleine Würfel hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Alles zusammen in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf und Ei vermischen und in die eingeschnittenen Taschen füllen. Die Öffnungen mit Zahnstochern verschließen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend im 120 Grad heißen Ofen zehn Minuten garen. Den Bratensatz mit Brühe und Sahne aufgießen und fünf Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern und mit der Stärke leicht binden. Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren in die Sauce rühren. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach abgießen und gut abtropfen lassen. Den Bacon klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Bacon darin braun anbraten. Semmelbrösel zugeben und das Ganze mit Muskat würzen. Die Blumenkohlröschen in der Semmelschmelze wenden und erwärmen. Semmelkohl und Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Zahnstocher aus dem Fleisch entfernen und die Steaks neben dem Gemüse anrichten. Mit der Sauce servieren.

Horst Lichter am 11. Mai 2013

## Käse-Schweine-Schnitzel mit Zucchini-Gemüse

### Für vier Personen

4 Schweinerückensteaks à 200 g	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Kräuterfrischkäse	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
4 Scheiben Gouda	600 g Kartoffeln, mehlig	50 g Butter
100 ml Sahne	1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver, edelsüß
Muskatnuss	2 rote Zwiebeln	2 Zucchini
30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	

In jedes Schweinerückensteak eine tiefe Tasche einschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse in die vorbereiteten Taschen füllen. Mit Zahnstocher zustechen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Je eine Scheibe Gouda darauf legen und in den Backofen schieben. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze zehn Minuten überbacken. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt weich garen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Butter, Sahne, Tomatenmark und Paprikapulver in einem Topf einmal aufkochen, salzen und mit Muskat würzen. Zu den Kartoffeln geben und mit einem Stampfer gründlich mischen. Die roten Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren braun braten. Zuletzt die frisch gehackte Petersilie unterheben. Kartoffelstampf mit den Zucchini auf Tellern anrichten und je ein Schnitzel darauf geben.

Horst Lichter am 16. März 2013

# Schweine-Filet in Haselnuss-Butter mit grünen Bohnen

## Für vier Portionen

### Für das Fleisch:

1 Schweinefilet, ca. 700 g	3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
50 g Haselnussblättchen	30 g Butter	30 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen:

400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
1 Zweig Bohnenkraut	2 EL Crème-fraîche	

### Für die Plätzchen:

500 g festk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
30 Butter	2 EL Sonnenblumenöl	Muskat

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, die Thymianblättchen abzupfen und auf das Fleisch streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten zwei Minuten anbraten. Auf ein Backblech legen und im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten garen. Die Haselnüsse, Semmelbrösel und Butter in eine Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Das fertig gegarte Filet in der Haselnussbutter wenden. Die Bohnen putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin fünf Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abgießen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen und Zwiebeln darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenkraut fein hacken und mit der Crème-fraîche unter die Bohnen rühren. Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Mit Mehl und Ei in einer Schüssel vermengen. Kräftig mit Salz und Muskat würzen. Einen Teil der Butter und des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, zu kleinen Plätzchen formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So fortfahren, bis die Kartoffelmasse aufgebraucht ist. Zum Anrichten je zwei Kartoffelplätzchen und etwas Bohnengemüse auf die Teller geben. Das Fleisch in Scheiben schneiden und samt der Haselnussbutter anrichten.

Horst Lichter am 10. August 2013

# Schweine-Filet mit Schafskäse auf Süßkartoffel-Püree

## Für vier Portionen

### Für die Filets:

4 Schweinefiletmedaillons	100 g Schafskäse	4 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Püree:

2-3 Süßkartoffeln, ca. 700 g	1 Zwiebel	40 g Butter
Muskatnuss, Salz, Pfeffer	1 Romanesco	20 g Butter

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze (100 Grad Umluft) vorheizen. In jedes Medaillon eine Tasche einschneiden und mit einem Stück Schafskäse füllen. Öffnung wieder schließen und mit einem Zahnstocher verschließen. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Thymianblättchen darauf streuen und etwas andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. In den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 15 bis 20 Minuten garen. Süßkartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt geben, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel weich garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter anbraten. Unter Rühren goldbraun rösten lassen. Die Süßkartoffeln abgießen, wenn sie weich sind und auf dem Herd kurz ausdampfen lassen. Geröstete Zwiebeln zu den Süßkartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Röschen darin bissfest kochen. Abgießen und in einer Pfanne mit der Butter kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Romanesco und Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten. Zahnstocher aus den Medaillons entfernen und auf dem Püree anrichten.

Horst Lichter am 20. September 2014

# Schweine-Filet-Taschen auf Kartoffel-Paprika-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für die Filettaschen:

80 g Feta	4 getrocknete Tomatenfilets	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	4 Schweinefiletmedaillons
Salz, Pfeffer	8 Scheiben Parma-Schinken	200 ml Geflügelbrühe
100 ml Sahne		

### Für das Gemüse:

400 g Kartoffeln, fest	2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten
2 Stangen Frühlingslauch	1 EL Olivenöl	30 g Butter
Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Feta grob zerbröseln und in eine Schüssel geben. Tomatenfilets klein würfeln, Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian fein hacken. Alles zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Schweinefiletmedaillons quer zur Faser aufschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen. Mit einem Fleischklopfer etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Füllung auf das Fleisch geben. Filetstück wieder zusammenklappen und die Ränder andrücken. Mit dem Parma-Schinken unwickeln. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad etwa 15 Minuten fertig garen. Den Bratensaft in der Pfanne mit Geflügelbrühe und Sahne ablöschen und einige Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt garkochen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und ebenfalls in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke und Frühlingslauch darin anbraten. Etwa drei bis fünf Minuten weich garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die gegarten Kartoffelwürfel abgießen und zum Paprika geben, Butter zufügen und unter das Gemüse schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Das Paprikagemüse auf Tellern anrichten, je eine Schweinefilettasche darauf geben und mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 19. April 2014

## Schweine-Medaillons mit Rahm-Böhnchen und Polenta-Ecken

### Für vier Portionen

#### Für die Polenta:

100 g Polentagrieß instant	400 ml Gemüsefond	50 g Butter
2 EL Butterschmalz	Salz, Muskatnuss	

#### Für die Medaillons:

4 Schweinemedailleurs, à 160 g	2 EL Olivenöl	2 Tomaten
80 g Parmesan	1 TL Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer

#### Für die Rahmböhnchen:

400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	30 g Butter
1 TL Mehl	200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
Thymian		

Den Gemüsefond aufkochen und den Grieß unter Rühren einstreuen. Mit Salz und Muskat würzen und bei kleinster Hitze etwa zehn Minuten ausquellen lassen. Die Butter unterrühren, in eine Auflaufform streichen und abkühlen lassen. Die Polenta in Stücke schneiden und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die Schweinemedailleurs mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine Auflaufform setzen. Die Tomaten in acht gleichmäßige Scheiben schneiden und auf die Medailleurs legen. Mit den Kräutern der Provence und etwas Pfeffer bestreuen und den Parmesan darauf verteilen. Im Ofen bei 160 Grad 15 Minuten garen. Zuletzt den Backofengrill für ein bis zwei Minuten zuschalten, um den Käse zu bräunen. Die Bohnen putzen, waschen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und einmal aufkochen lassen. Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sämig einkochen lassen. Die Bohnen zugeben und darin weitere zwei bis drei Minuten garen. Zum Anrichten die Polenta mit den Bohnen auf Tellern verteilen. Jeweils ein Medailion dazulegen und mit etwas frischem Thymian garnieren.

Horst Lichter am 16. November 2013

# Schweine-Steaks 'Caprese' auf Basilikum-Bandnudeln

## Für vier Portionen

### Für die Steaks:

4 Schweinesteaks	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 Strauchtomaten	1 Büffelmozzarella	

### Für die Bandnudeln:

250 g frische Bandnudeln	Salz	30 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	4-5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Schweinesteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Anschließend auf ein Backofenblech legen. Tomaten abbrausen, Strunk entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd und leicht überlappend auf das angebratene Fleisch legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Grillfunktion etwa fünf Minuten überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Bandnudeln darin al dente garen und danach abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Basilikum abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Basilikumblätter zusammen mit dem restlichen Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer Paste zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Basilikumöl über die Bandnudeln geben und diese darin schwenken. Zum Anrichten die Bandnudeln auf eine Fleischgabel drehen und auf Teller legen. Jeweils ein überbackenes Schnitzel Caprese darauf legen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Horst Lichter am 24. Mai 2014

# Suppen

## Basilikum-Schaumsuppe mit geschmolzenen Kirschtomaten

### Für vier Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g Kartoffeln, mehlig
2 EL Olivenöl	50 ml Weißwein	500 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	1 Bund Basilikum (ca. 50 g)	250 g Kirschtomaten
1 EL Honig	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zusammen im heißen Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, Brühe angießen und einmal aufkochen lassen. Anschließend Sahne zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Das Basilikum abrausen und trocken schleudern. Vier Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter von den Stielen zupfen und in die Suppe geben. Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kirschtomaten abrausen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin kurz heiß anbraten, bis sie aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Honig darüber träufeln. Tomaten einige Minuten in der Pfanne schwenken, bis die Tomaten schön weich sind. Zum Anrichten die Suppe frisch aufschäumen und in tiefe Teller füllen. Kirschtomaten und Basilikumblätter hineingeben und das Ganze mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 12. April 2014

## Curry-Süßkartoffel-Suppe

### Für vier Portionen

500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel	30 g Butter
1-2 TL Currypulver	1 TL Zucker	500 ml Gemüsefond
1 Mango	150 ml Schlagsahne	Salz
Cayennepfeffer	1 unbehandelte Zitrone	Koriandergrün
$\frac{1}{2}$ Baguette	2-3 EL Olivenöl	Chili

Süßkartoffeln schälen, die Hälfte davon grob würfeln, den Rest klein würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und grob gewürfelte Süßkartoffeln darin anschwitzen. Mit Currypulver und Zucker bestreuen und 2 bis 3 Minuten anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und abgedeckt etwa 10 bis 15 Minuten weich kochen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und klein würfeln. Die Suppe fein pürieren, Sahne und die restlichen Süßkartoffeln zugeben und darin weich garen. Zuletzt mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen und die Mango zugeben. Suppe in Tassen oder Teller füllen und mit Koriander betreuen. Nach Belieben mit einigen in Olivenöl gerösteten Baguette-Scheiben servieren.

Horst Lichter am 28. September 2013

## Fenchel-Suppe mit Bratwurst-Bällchen

**Für vier Portionen**

**Für die Suppe:**

2 Fenchelknollen	1 mittlere, mehligk. Kartoffel	2 EL Olivenöl
1 TL Zucker	3 cl Wermut	600 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	2 Kalbsbratwürste (a 125 g)	Salz, Pfeffer

Fenchel und Kartoffeln waschen, Fenchel putzen, Kartoffel schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün aufbewahren. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln und Fenchel darin anbraten, mit Zucker bestreuen und mit dem Wermut ablöschen. Brühe angießen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und weitere zwei bis drei Minuten kochen lassen, anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pelle der Würste abziehen, aus dem Brät kleine Bällchen formen. Bratwurstbällchen in die heiße Suppe geben und darin garziehen lassen. Fenchelgrün klein schneiden. Suppe mit den Bällchen in tiefen Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün bestreuen.

Horst Lichter am 16. August 2014

## Hühnchen-Lauch-Eintopf

**Für vier Portionen**

2 Stangen Lauch	150 g dicke weiße Bohnen	400 g Hühnchenfilet
125 g Zuckerschoten	30 g Butter	500 ml Gemüsesfond
2 Stiele Estragon	150 g Schlagsahne	100 g Bacon
2 Stangen Frühlingszwiebeln	Salz, Pfeffer	

Den Lauch putzen, waschen und in einen Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Bohnen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Hühnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und halbieren. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Hühnchenfleisch darin drei bis fünf Minuten rundherum goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Lauch und die Zuckerschoten zugeben und weitere zwei bis drei Minuten braten. Mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen. Zuletzt die Bohnen zugeben und nochmal drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Danach mit der Sahne zum Eintopf geben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bacon kleinwürfeln und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und knusprig braten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Eintopf in tiefen Suppenshalen anrichten und je einen Esslöffel knusprigen Speck darauf geben. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Horst Lichter am 19. Oktober 2013

## Kartoffel-Champignon-Suppe mit Hackbällchen

### Für vier Portionen

#### Für die Suppe:

300 g mehligk. Kartoffeln	250 g braune Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	100 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	Salz, Cayennepfeffer
Muskatnuss		

#### Für die Hackbällchen:

200 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
1 TL Senf	2 EL Semmelbrösel	2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

50 g Schlagsahne	2 Stiele Petersilie
------------------	---------------------

Für die Kartoffeln-Champignon-Suppe die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Champignons abreiben und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Danach Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Champignons darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Brühe und Sahne zugeben, mit Salz würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten weich garen lassen. Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Hackfleisch, Ei, Senf, Semmelbröseln und der Petersilie in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen und auf einen Teller legen. Die Suppe mit einem Stabiler fein pürieren. Nochmals mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss und Cayennepfeffer abschmecken. Die Hackbällchen in die Suppe geben und darin etwa 10 Minuten bei leichtem Köcheln garen lassen. Die Suppe mit den Hackbällchen in tiefen Tellern anrichten. Mit etwas geschlagener Sahne und frischer Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 20. Dezember 2014

## Kartoffel-Eintopf mit Lachs und Dill

### Für vier Portionen

#### Für die Suppe:

1 Bund Suppengrün	300 g feste Kartoffeln	20 g Butter
1 Lorbeerblatt	300 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Suppengrün waschen, putzen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren anschwitzen. Kartoffeln zugeben. Mit Wasser auffüllen, so dass alles knapp bedeckt ist. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf einmal aufkochen lassen. Anschließend Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel weich garen. In der Zwischenzeit den Lachs in Würfel schneiden. Lachswürfel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen, damit der Lachs garziehen kann. Dill abrausen und die groben Stiele entfernen und klein hacken. Den Kartoffeleintopf in tiefen Tellern anrichten, je zwei Lachswürfel hinein geben und mit dem Dill bestreuen.

Horst Lichter am 29. März 2014

## Kartoffel-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei

### Für vier Portionen

250 g Kartoffeln	1 Stange Lauch	30 g Butter
50 ml Weißwein	600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 Eier
3 EL Essig	Schnittlauch	

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Lauch darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Sahne in die Suppe geben und weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit einem Pürierstab kurz aufmixen, bis die Suppe schön sämig ist. Nach Belieben etwas stückig lassen. Suppe mit Muskatnuss, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer würzen. Zum Pochieren der Eier, Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und den Essig zugeben. Das Wasser kurz unter dem Siedepunkt halten. Eier einzeln in eine kleine Schale aufschlagen, dabei darauf achten, dass der Dotter ganz bleibt. Mit einem Löffel einen Strudel in das Wasser rühren und das aufgeschlagene Ei in den Strudel gleiten lassen. Nach und nach alle vier Eier in das Wasser geben und nun etwa 5 Minuten darin garen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, je ein pochiertes Ei hinein geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Horst Lichter am 28. Juni 2014

## Kürbis-Bohnen-Eintopf mit Mettenden

### Für vier Portionen

#### Für die Suppe:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido Kürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	700 ml Gemüsebrühe	200 g weiße Bohnenkerne
Salz, Pfeffer		

#### Für die Mettenden:

2 Mettenden	1 EL Rapsöl	1 Bund Petersilie
-------------	-------------	-------------------

Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Kürbis in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, aber noch leicht Biss hat. Die vorgegarten und gut abgetropften Bohnenkerne zugeben und kurz mitkochen lassen. In der Zwischenzeit die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Rapsöl anbraten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter klein hacken. Petersilie zu den Mettenden geben und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Mettenden in den Eintopf geben.

Horst Lichter am 25. Oktober 2014

## Kürbis-Eintopf mit Bratwurst

### Für vier Personen

500 g Muskatkürbis	200 g Kartoffeln	200 g Karotten
200 g Sellerieknolle	1 Zwiebel	50 g Butter
1 L Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	4 Bratwürste, roh, dünn
1 EL Rapsöl	3 Stiele Majoran	Salz, Pfeffer

Das Gemüse waschen, putzen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen und alle Gemüsewürfel bis auf den Kürbis zugeben. Das Ganze anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Das Lorbeerblatt zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Nach zehn Minuten Garzeit den Kürbis zugeben und die Suppe weitere zehn bis fünfzehn Minuten kochen lassen. Inzwischen die Bratwürste in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten. Den Majoran klein hacken und zu den Bratwurststücken geben. Mit Pfeffer würzen. Nun die angebratene Wurst samt Fett in den Eintopf geben und unterrühren. Nach Bedarf nochmals nachwürzen und abschließend in tiefen Tellern servieren.

Horst Lichter am 09. Februar 2013

## Maronenschaum-Suppe mit Brot-Krusteln

### Für vier Portionen

#### Für die Maronenschaumsuppe:

2 Schalotten	2 Stiele Thymian	20 g Butter
150 g Maronen	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Zucker	

#### Für die Brotkrusteln:

2 Scheiben Graubrot	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
100 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Schalotten schälen und klein würfeln. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Maronen und Thymian darin anschwitzen. Ansatz mit Weißwein ablöschen und zwei Minuten einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Graubrot in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch und Brotwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen. Schnittlauch klein schneiden. Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen und in Tassen verteilen. Einen Teelöffel geschlagene Sahne, Brotkrusteln und den Schnittlauch darauf verteilen.

Horst Lichter am 23. November 2013

## Sellerie-Schaum-Suppe mit Petersilien-Butter

**Für vier Portionen**

**Für die Sellerieschaumsuppe:**

250 g Sellerie	1 Zwiebel	30 g Butter
100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond	200 ml Sahne (laktosefrei)
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Cayennepfeffer	Salz

**Für die Petersilienbutter:**

1 Bund Petersilie	50 g Butter	50 g Mehl
200 ml Pflanzenöl	100 g Sellerie	

Sellerie schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Sellerie und Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Gemüsefond und Sahne angießen und die Suppe offen 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Zusammen mit der Butter mischen und kalt stellen. Restlichen Sellerie in sehr feine Streifen hobeln (z. B. mit einer Mandoline). Selleriestreifen salzen, etwas kneten und zehn Minuten stehen lassen. Selleriestreifen auf Küchenpapier gut abtropfen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl in einem Sieb gut abklopfen. Selleriestreifen im heißen Fett goldbraun und knusprig backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit der Petersilienbutter schaumig aufmixen und in Suppentassen oder -tellern anrichten und mit dem Selleriestroh bestreuen.

Horst Lichter am 26. Oktober 2013

## Tomaten-Basilikum-Suppe mit Forellen-Filets

**Für vier Portionen**

**Für die Suppe:**

1 kg Strauchtomaten	2 Zwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
4 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	

**Für die Forelle:**

4 Forellenfilets	2 EL Olivenöl	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Tomaten und Sellerie waschen. Tomaten vierteln, vom Sellerie die Fäden ziehen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Bräter erhitzen und Tomaten, Zwiebeln und Sellerie darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe angießen. Basilikum abrausen, Blätter von den Stielen zupfen und beiseite stellen. Stiele mit in die Suppe geben. Alles bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln. Basilikum und restliches Olivenöl im Mörser mit einer Prise Salz und Pfeffer zu einer Paste zerreiben. Forellenfilets abrausen, trocknen und mit der Fleischseite nach unten in eine Auflaufform legen. Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Forellenfilets verteilen. Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Ober-/Unterhitze) zehn Minuten garen. Die Suppe durch eine Flotte Lotte (Passiersieb) streichen und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in tiefen Tellern anrichten. Die Forellenfilets sind gar, wenn sich die Haut leicht abziehen lässt. Gehäutete Filets leicht salzen und pfeffern und in die Suppe geben. Die Basilikumpaste darüber träufeln und servieren.

Horst Lichter am 30. August 2014



# Vegetarisch

# Mangold-Risotto mit frittierten Ziegenkäse-Talern

## Für 2 Personen

### Für das Risotto:

100 g Risottoreis	120 g Mangold	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesankäse	1-2 EL Butter
100 ml Weißwein, trocken	500 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
4 Salbeiblätter	Salz, Pfeffer	

### Für die Ziegenkäsetaler:

2 Scheiben Ziegenkäserolle	1 EL Haselnussblättchen	3 EL Paniermehl
1 Ei	2 EL Olivenöl	200 ml Öl

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Ein Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Hälfte des Gemüsefonds zugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt circa 20 Minuten garen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, den restlichen Fond nach und nach angießen, dabei ab und zu umrühren. Inzwischen den Mangold waschen, putzen, die Blätter längs vierteln und quer in Streifen schneiden. Den Parmesan reiben. Den Mangold mit dem Parmesan und einem Esslöffel Butter zum Risotto geben und fünf Minuten weitergaren. Für die Ziegenkäsetaler die Haselnussblättchen mit dem Paniermehl in einem tiefen Teller mischen. Das Ei in einem weiteren tiefen Teller verquirlen. Den Ziegenkäse in Taler schneiden und nacheinander in Mehl, Ei und zuletzt in der Bröselmischung wenden. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den Ziegenkäse darin rundherum zwei bis drei Minuten hellbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Salbeiblättchen darin kurz frittieren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Tellern anrichten. Die Ziegenfrischkäsetaler auf dem Risotto anrichten mit frittiertem Salbei garnieren und servieren.

Horst Lichter am 19. September 2014

# Vorspeisen

## Bauern-Frühstück à la Horst

### Für vier Personen

600 g Kartoffeln, fest	2 EL Butterschmalz	1 TL Kümmel, gemahlen
Salz	Pfeffer	250 g Rinder-Hackfleisch
2 EL Semmelbrösel	1 TL Senf	1 Ei
2 EL Butterschmalz	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln, rot	50 ml Sahne	4 Eier
3 Stangen Frühlingslauch		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die rohen Kartoffeln darin unter Rühren goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. Das Hackfleisch mit Semmelbröseln, Senf und Ei mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne kräftig abschmecken. In einer zweiten Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen. Von der Hackmasse mit einem Teelöffel kleine Bällchen abstechen und in dem Butterschmalz kurz kross anbraten. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, zu den Kartoffeln geben und kurz mit darin anschwitzen. Nun die Hackbällchen zugeben und alles in der Pfanne mischen. Sahne und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen, anschließend über den angebratenen Zutaten verteilen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und zuletzt über dem Bauernfrühstück verteilen.

Horst Lichter am 02. März 2013

## Bohnen-Radieschen-Salat mit Ei-Dressing

### Für vier Portionen

4 Eier	200 g grüne Bohnen	200 g gelbe Wachsbohnen
1 Bund Radieschen	100 g weiße Bohnenkerne	2 TL Senf
3 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
½ Bund Schnittlauch	4 Scheiben Bauernbrot	30 g Butter
Salz, Pfeffer		

Eier zehn Minuten hart kochen. Bohnen putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser fünf bis acht Minuten bissfest kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Bohnenkernen dazu geben. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Das Eigelb mit dem Senf, Weißweinessig und Olivenöl verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing unter den Bohnensalat mischen. Schnittlauch klein schneiden und die Hälfte davon unter den Salat rühren. Brotscheiben halbieren, mit der Butter bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Das Eiweiß klein hacken, mit dem restlichen Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die gerösteten Brotscheiben streuen. Salat und Brote zusammen servieren.

Horst Lichter am 12. Juli 2014

## Gebackener Camembert, Schwarzbrot, Radieschen-Salat

### Für vier Portionen

2 Bund Radieschen	1 rote Zwiebel	1 Bund Frühlingszwiebel
1 TL Senf	1 TL Honig	2 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	4 halbe Camembert	1 Ei
50 g Mehl	150 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz
4 Scheiben Schwarzbrot	30 g Butter	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer		

Radieschen und Frühlingslauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. In einer Schüssel mischen. Mit Senf, Honig, Essig und Öl marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen. Den Camembert im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Bröseln wenden. In einer Pfanne im heißen Butterschmalz kurz von allen Seiten anbraten. Im Ofen bei 60 Grad warmhalten. Das Schwarzbrot mit Butter bestreichen, den Knoblauch halbieren und beides in einer Pfanne anbraten. Das Brot auf Teller legen, den Salat darauf geben und mit einem Camembert servieren.

Horst Lichter am 20. April 2013

## Gefüllte Champignons mit knusprigem Parma-Schinken

### Für vier Portionen

#### Für die Champignons:

8 große Champignonköpfe	1 Strauchtomate	100 g Schafskäse
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	4 getr. Tomatenfilets
3 Scheiben Ciabatta	4 EL Olivenöl	1 TL Honig
2 EL Aceto Balsamico	2 Stiele Basilikum	8 Scheiben Parma-Schinken

#### Für das Salatbett:

100 g Rucola	2 EL Aceto Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Champignons mit einem Pinsel abbürsten und den Stiel herausdrehen. Champignons in eine Auflaufform setzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Tomate, Schafskäse, Ciabatta und getrocknete Tomaten in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Basilikum klein hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Schafskäse, Ciabatta, Basilikum und getrocknete Tomaten in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Honig, Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung in die Champignonköpfe füllen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Parma-Schinken-Scheiben in einer Pfanne in wenig Öl knusprig braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Den Salat mit einer Prise Salz, Balsamico und Olivenöl marinieren. Je zwei Champignons auf einem Teller anrichten. Mit Rucola und Parma-Schinken garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Horst Lichter am 31. Mai 2014

## Kartoffel-Rettich-Salat mit gebratenen Garnelen

### Für vier Portionen

#### Für den Salat:

500 g Kartoffeln (festk.)	100 ml Brühe	1 weißer Rettich
4 getr. Öl-Tomatenfilets	3 EL Weißweinessig	3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	2 TL Honig	1 TL grober Dijonsenf

#### Für die Garnelen:

8 Riesen-Garnelen	1 Knoblauchzehe	3 Thymianzweige
2 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brühe erhitzen und über die Kartoffeln gießen. Rettich schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Rettich salzen und gut durchkneten, fünf Minuten ziehen lassen. Tomatenfilets klein schneiden. Essig mit Honig, Senf und Rapsöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rettich abgießen und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing marinieren und nochmals gut durchziehen lassen. Garnelen einschneiden und mit Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und klein hacken, Thymianblättchen von den groben Stielen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen samt Knoblauch und Thymian darin anbraten. Zwei Minuten von jeder Seite braten, salzen und von der Herdplatte nehmen. Salat mit den Garnelen anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Horst Lichter am 02. August 2014

## Kartoffel-Spitzkohl-Salat mit Nürnberger-Spießen

### Für vier Portionen

#### Für den Salat:

400 g kleine Kartoffeln (fest)	1 kleiner Spitzkohl	2 Stangen Frühlingslauch
100 ml Geflügelbrühe	2 TL grober Dijonsenf	2 TL flüssiger Honig
4-5 EL weißer Balsamicoessig	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Spieße:

12 Nürnberger Bratwürstchen	2 rote Zwiebeln	2 EL Rapsöl
4 Holzspieße	Senf	

Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale weich kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, vierteln und in eine Schüssel geben. Die äußersten Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl halbieren und den Strunk heraus schneiden. Den geputzten Kohl in etwa zwei mal vier Zentimeter große Stücke schneiden und zu den Kartoffeln geben. Frühlingslauch putzen, waschen und in Ringe schneiden, ebenfalls zugeben. Für die Marinade die Brühe erwärmen und mit dem Senf, Honig, Balsamico und Öl verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln und den Spitzkohl geben. Marinade untermengen und den Salat zehn Minuten durchziehen lassen. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebeln schälen und achteln. Jeweils drei Nürnberger und vier Zwiebelachtel abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten anbraten, bis die Nürnberger gut gebräunt sind. Den Salat auf Tellern anrichten und je einen Spieß darauf legen. Nach Belieben Senf dazu servieren.

Horst Lichter am 26. April 2014

## Lachs-Creme auf Röstbaguette mit Radicchio-Orangen-Salat

### Für vier Portionen

#### Für die Lachscreme:

250 g Räucherlachs	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
4 Stiele Dill	2 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
8 Scheiben Baguette	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für den Salat:

1 Radicchio	2 Orangen	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

**Zum Anrichten:** 1 TL Rosa Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst den Räucherlachs klein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein würfeln. Dill fein schneiden. Gemeinsam mit dem Schmand zum Lachs geben. Danach die halbe Zitrone auspressen. Mit dem Zitronensaft und Pfeffer würzen. Alles vermischen und kalt stellen. Die Baguettescheiben auf ein Backblech legen, mit vier Esslöffeln Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen in etwa fünf bis acht Minuten knusprig backen. Radicchio putzen, in Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets heraustrennen und den Saft dabei auffangen. Fruchtfleischreste ebenfalls auspressen. Orangenfilets und Radicchio in eine Schüssel geben. Orangensaft mit Honig, Senf und einer Prise Salz verrühren. Olivenöl zugeben und unterschlagen. Das Dressing zum Salat geben und gut unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Lachscreme auf die Baguettescheiben streichen und mit dem Rosa Pfeffer bestreuen. Zum Salat servieren.

Horst Lichter am 06. Dezember 2014

## Lachs-Omelett auf Toast mit Senf-Soße

### Für vier Portionen

2 EL Senf	3 EL Honig	1-2 EL Olivenöl
200 g Räucherlachs	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
6 Eier	100 ml Sahne	4 Scheiben Toastbrot
30 g Butter	1/2 Bund Dill	Salz, Pfeffer

Für die Senfsauce Senf, Honig und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Eier mit Sahne verquirlen und kräftig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier-Sahne in die Pfanne geben und langsam stocken lassen. Auf die noch flüssige Oberfläche die Lachsstreifen streuen und das Omelett ganz stocken lassen. Die Toastscheiben im Toaster goldgelb rösten, anschließend mit etwas Butter bestreichen. Das Omelett halbieren, in vier Tortenstücke schneiden und diese auf dem Toast anrichten. Zuletzt die Senfsauce darüber träufeln und mit frisch geschnittenem Dill bestreuen.

Horst Lichter am 23. März 2013

## Lachs-Spinat-Röllchen mit Blattsalat

**Für vier Portionen**

**Für die Röllchen:**

100 g TiefkühlSpinat	6 Eier	100 ml Milch
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	30 g Butter
200 g Räucherlachs	100 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Schnittlauch		

**Für den Salat:**

1 Kopfsalat	2 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl
1 TL Senf	Zucker	

Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken, mit den Eiern und der Milch in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und eine Kelle Spinat-Ei-Mischung hineingeben. Durch Schwenken in der Pfanne verteilen, so dass ein Pfannkuchen entsteht. Auf beiden Seiten goldgelb backen und beiseitelegen. So fortfahren, bis 8 Spinatpfannkuchen entstanden sind. Jeden Spinatpfannkuchen mit Lachs belegen und aufrollen. In Röllchen schneiden und auf Tellern anrichten. Schnittlauch fein schneiden. Crème-fraîche mit dem Saft der Zitrone und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Essig, Senf und Öl ein Dressing anrühren, mit Zucker und Salz würzen. Den Salat damit marinieren und zwischen den Röllchen anrichten. Mit einigen Tupfen Crème-fraîche garnieren.

Horst Lichter am 04. Oktober 2014

## Linsen-Salat mit gebratenen Austernpilzen

**Für vier Portionen**

**Für den Salat:**

100 g braune Linsen	150 g Spinatsalat	2 Tomaten
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	5 EL Aceto Balsamico
2 EL Honig		

**Für die Pilze:**

5 EL Olivenöl	12 große Austernpilze	3 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer	

Die Linsen in einem Sieb gründlich abbrausen und knapp mit Wasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Spinatsalat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Die Schalotte fein würfeln, den Schnittlauch fein schneiden. Für das Dressing Schalotten und Balsamico mit Honig verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Das Dressing über die Linsen geben und untermischen. Den Salat anschließend gut durchziehen lassen. Für die Pilze das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Austernpilze darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten und den Thymian zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatblätter zum Linsensalat geben, vorsichtig unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen und Spinat auf Tellern anrichten, jeweils zwei Pilze daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 18. Januar 2014

## Möhren-Pancakes mit Tomaten-Salat

### Für vier Portionen

#### Für die Pancakes:

1 Zwiebel	50 g Katenschinken	20 g Butter
200 g Möhren	250 g Mehl	1 TL Backpulver
2 Eier (Kl. M)	500 ml Buttermilch	3 EL Butterschmalz
3 EL Kerbel	Salz, Pfeffer	

#### Für den Tomatensalat:

400 g Flaschentomaten	1 Knoblauchzehe	3 EL schwarze Oliven
20 g Pinienkerne	5 Stiele Basilikum	4 EL Aceto balsamico
5 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel schälen, würfeln und zusammen mit dem Katenschinken in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Anschließend abkühlen lassen. Die Möhren schälen, grob raspeln und zusammen mit Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Nun die Zwiebel-Schinken-Mischung zugeben und sowohl Eier als auch Buttermilch unterrühren. In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig nach und nach Pancakes ausbacken. Den übrigen Teig ebenso verarbeiten. Den Kerbel hacken und über die fertigen Pancakes streuen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Das Basilikum grob zerzupfen. Alles in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Balsamico und Olivenöl marinieren. Den Tomatensalat mit den Pancakes auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 12. Oktober 2013

## Nudel-Salat mit Spargel und Crevetten

### Für vier Portionen

250 g Orecchiette-Nudeln	1 Bund grüner Spargel	1 Bund weißer Spargel
4 getrocknete Tomatenfilets	150 g Kirschtomaten	3 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig	1 TL Senf	200 g Crevetten
1 Bund Kerbel	1 Baguette	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	Pfeffer, Zucker, Salz	

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und abkühlen lassen. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Diese zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausheben und in Eiswasser abschrecken. Abgießen und abtropfen lassen. Die getrockneten Tomatenfilets klein schneiden, die Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Senf, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing anrühren. Kräftig abschmecken und mit den Orecchiette, Spargelstücken, Tomaten und Crevetten in einer Schüssel mischen. Den Kerbel abzupfen und unter den Salat mischen. Baguette in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Baguettescheiben mit dem Knoblauch darin anbraten, mit etwas grobem Meersalz würzen. Den Salat in Portionsschalen anrichten, mit Kerbel garnieren und das Baguette dazu reichen.

Horst Lichter am 22. Juni 2013

## Omelett mit Pilzen und Feldsalat

### Für vier Portionen

#### Für das Omelett:

200 g gemischte Pilze	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	4 Eier	50 ml Sahne
20 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Butter		

#### Für den Salat:

150 g Feldsalat	1 Bund Radieschen	20 g Walnusskerne
4 EL Weißweinessig	2 EL Walnussöl	2 EL Rapsöl
1-2 TL Honig		

Die Pilze putzen und grob würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pilzmischung in eine Schüssel geben. Vier Portionsringe (beispielsweise Ringe für Spiegeleier) mit Butter ausfetten. Die Eier mit der Sahne in einen Mixbecher geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 20 Gramm Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die gefetteten Ringe hineinsetzen. Die Pilzmischung auf die vier Ringe verteilen und die Eimischung darauf verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten garen. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnusskerne kleinhacken und in einer Pfanne ohne Fett zwei Minuten rösten. Zusammen mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Honig und den beiden Ölsorten verrühren. Nun den Feldsalat und die Radieschen mit dem Dressing marinieren. Die Omeletts aus den Ringen lösen und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 01. Februar 2014

## Radieschen-Wurst-Salat mit Ei-Dressing

### Für vier Portionen

6 Stangen weißer Spargel	2 Scheiben Zitrone	40 ml Kräuteressig
1 TL Senf	1 TL Zucker	60 ml Olivenöl
250 g gute Fleischwurst	1 Bund Radieschen	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Eier	1 Baguette
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	Zucker

Den Spargel schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen. Die Stangen danach in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Zucker kräftig würzen. Die Zitronenscheiben zugeben und die Spargelstücke darin zwei bis drei Minuten kochen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Aus Kräuteressig, Senf, Zucker und Öl ein Dressing anrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischwurst in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig leicht überlappend auf einer großen Platte auslegen. Die Hälfte des Dressings über der Wurst verteilen und beiseite stellen. Das restliche Dressing mit dem Spargel in einer Schüssel mischen. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und klein hacken. Zusammen mit den Radieschen unter der Spargel mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier in acht Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und vierteln. Den Spargel-Radieschen-Salat auf den Wurstscheiben verteilen und die Eiviertel dekorativ darauf verteilen. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer heißen Pfanne goldbraun braten. Zum Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 25. Mai 2013

# Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen

## Für vier Portionen

### Für den Salat:

8 Stangen weißer Spargel	8 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL grober Dijonsenf
1 TL Zucker	1 TL Salz	3 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz, Zucker, Pfeffer	

### Für die Garnelen:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Thymianzweige	8 Garnelen
2 EL Olivenöl		

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, den weißen Spargel ganz schälen und die Enden ein bis zwei Zentimeter kürzen. Die Stangen in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und die halbe Zitrone in Scheiben schneiden. In einem Topf etwa drei Zentimeter hoch Wasser einfüllen und zum Kochen bringen, kräftig mit einem halben Teelöffel Salz und einem halben Teelöffel Zucker würzen und zwei Zitronenscheiben zugeben. Die weißen Spargelstücke darin fünf Minuten kochen, anschließend die grünen Spargelstücke weitere drei Minuten mitkochen. Danach den Spargel abgießen und in eine Schüssel geben. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und beides zum Spargel geben. Für das Dressing Senf, Zucker, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend über dem Spargelsalat verteilen, gut untermischen und durchziehen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Garnelen, die küchenfertig geputzt sind, mit dem Knoblauch, Thymian und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und weitere zwei Minuten garziehen lassen. Zum Anrichten den Spargelsalat auf die Teller verteilen und je zwei Garnelen anlegen.

Horst Lichter am 07. Juni 2014

## Spinat-Waffeln mit knusprigem Schinken und Gurken-Salat

**Für vier Personen**

**Für die Waffeln:**

100 g Blattspinat, jung	5 EL Milch	4 Eier (Klasse M)
150 g Butter, zimmerwarm	170 g Mehl	150 ml Schlagsahne
1 Muskatnuss	Salz, Öl	

**Für den Salat:**

1 Gurke	3 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
3 Stängel Dill	6 Scheiben Kochschinken	20 g Butter
150 g Frischkäse	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Spinat putzen, waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Anschließend die Milch dazugeben und das Ganze mit einem Pürierstab fein mixen. Die Eier trennen. Die Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen, die Eigelbe zugeben und unterschlagen. Nun das Mehl, die Spinatmilch und die Sahne unterrühren. Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und den Eischnee unter den Teig heben. Ein Waffeleisen erhitzen, mit etwas Öl fetten und nacheinander acht Waffeln backen. Diese anschließend auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz würzen und zehn Minuten ziehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen. Nun die Gurken mit Zucker, Essig und etwas Pfeffer würzen und mit Olivenöl mischen. Den Dill klein schneiden und unterrühren. Den Schinken in einer Pfanne mit etwas Butter knusprig braten. Die Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen und anschließend mit Schinken und Gurkensalat belegen. Eine zweite Waffel darauf legen. In Ecken schneiden und servieren.

Horst Lichter am 26. Januar 2013

## Überbackener Ziegenkäse mit Speck, Baguette und Salat

**Für vier Portionen**

**Für den Käse:**

4 Ziegenkäsetaler	8 Scheiben Tiroler Speck	2 TL Honig
2 EL Olivenöl	2 Stiele Thymian	

**Für den Salat:**

1 kl. Bund gemischte Kräuter	50 g Butter	8 Scheiben Baguette
1 Kopfsalat	2 EL Apfelessig	2 EL Rapskernöl
1 TL Süßer Senf	Salz, Pfeffer	

Ziegenkäse mit dem Speck umwickeln und in vier kleine Auflaufformen verteilen. Mit dem Honig und Olivenöl beträufeln, Thymianblättchen darauf streuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad zehn Minuten backen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, gehackte Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Baguettescheiben mit der Kräuterbutter bestreichen und für etwa drei Minuten mit in den Backofen geben. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Für das Dressing Apfelessig mit dem Senf verrühren, Öl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kopfsalat damit marinieren. Salat mit den Brotscheiben anrichten und jeweils einen Ziegenkäse im Förmchen dazu servieren.

Horst Lichter am 13. September 2014

## Waldpilz-Terrine mit Kräuter-Schmand

### Für vier Portionen

#### Für die Terrine:

1 Bund gemischte Kräuter	1 Zwiebel	1 große Kartoffel (festk.)
700 g gemischte Waldpilze	20 g Butter	100 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe	8 Scheiben Bacon	Salz, Pfeffer

#### Für den Schmand:

200 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Cayennepfeffer
---------------	-----------------------	----------------

Kräuter abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Kräuterstiele zusammenbinden und beiseitelegen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Kartoffel schälen und würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in einem großen Bräter erhitzen und Zwiebeln und Kartoffeln darin anbraten. Pilze zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Kräuterstiele zugeben. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, leicht salzen und pfeffern. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Baconscheiben in eine kalte Pfanne legen, auf den Herd stellen, bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten. Die gehackten Kräuter mit dem Schmand und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Waldpilzterrinen in tiefen Tellern anrichten, je einen Klecks Kräuterschmand darauf geben und eine Baconscheibe hineinstecken.

Horst Lichter am 11. Oktober 2014

## Zucchini-Puffer mit Räucherlachs

### Für vier Portionen

#### Für die Puffer:

500 g Zucchini	200 g Kartoffeln, vorw. fest	2 Eier
1 EL Mehl	2 Zweige Thymian	30 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer		

#### Für den Lachs:

250 g Räucherlachs	150 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 Zweige Dill	Cayennepfeffer	Dill

Die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls grob raspeln. Beides in einer Schüssel mit den Eiern und dem Mehl mischen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Gemüse anschließend mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und jeweils einen Esslöffel der Zucchini-Kartoffelmasse hineingeben, etwas flach drücken. Danach goldbraun braten lassen, wenden und ebenfalls goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, die Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill klein hacken und unter die Crème mischen. Nun die Zucchini-Puffer auf einer Platte anrichten, mit den Lachsstreifen belegen und einige Nocken Crème fraîche dazu anrichten. Mit Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 01. März 2014

**Wild**

# Hirsch-Steaks mit Rosenkohl-Püree und Johannisbeer-Soße

## Für zwei Personen

2 Hirschsteaks je 180 g	2 Scheiben Frühstücksspeck	200 g Kartoffeln
300 g Rosenkohl	1 Schalotte	150 g Pfifferlinge
1 unbehandelte Orange	½ Bund Blatt Petersilie	2 TL Dijon-Senf
100 g Johannisbeer-Gelee	1 EL Butterschmalz	3 EL Butter
200 ml Sahne	80 ml Rotwein	500 ml Gemüsefond
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Die Hirschsteaks waschen, mit dem Speck umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten vier bis sechs Minuten braten. Anschließend aus der Pfanne herausnehmen, in Alufolie wickeln und warmhalten. Die Orange waschen und die Schale abreiben. Anschließend die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen. Johannisbeer-Gelee, Senf, Orangenabrieb- und Saft einrühren, aufkochen und einkochen lassen. Die Pfifferlinge putzen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen, die geputzten Pfifferlinge zufügen und andünsten. Nun mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln und den Rosenkohl waschen, schälen und grob würfeln. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und den Rosenkohl darin andünsten, mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten garen. Den Rosenkohl und die Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nun die Sahne und einen Esslöffel Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Blatt Petersilie waschen und fein hacken. Die Hirschsteaks mit dem Rosenkohlpüree und den Pfifferlingen auf dem Teller anrichten, mit der Sauce und der gehackten Blatt Petersilie garnieren und servieren.

Horst Lichter am 22. November 2013

# Wurst-Schinken

# Spargel-Schinken-Röllchen mit Butter-Soße und Kartoffeln

## Für vier Portionen

### Für die Spargel-Schinken-Röllchen:

8 Stangen weißer Spargel	4 Kalbsschnitzel, á ca. 160 g	2 EL Tomatenmark
4 Scheiben Kochschinken	2 EL Butterschmalz	Salz, Zucker, Pfeffer

### Für die Buttersauce:

1 Zwiebel	100 g Butter	1 gestr. EL Mehl
100 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Zitrone	

### Für die Kartoffeln:

400 g gek. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
30 g Butter		

Spargel waschen, schälen und drei Minuten in 500 Milliliter leicht gesalzenem und gezuckertem Wasser kochen. Herausheben und abkühlen lassen. Das Spargelwasser auf 300 Milliliter einkochen lassen. Schnitzel zwischen einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dünn mit Tomatenmark bestreichen und mit Schinken belegen. Je zwei Stangen Spargel der Länge nach auf die Schnitzel legen, kurze Seiten einschlagen und das Fleisch aufrollen, so dass eine längliche Rolle entsteht. Mit Zahnstochern fixieren. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargel-Schinken-Rollen darin von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad warm halten. Zwiebel schälen, klein würfeln. Die Hälfte der Butter in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und kurz farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und das Spargelwasser angießen. Unter Rühren aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die restliche Butter unterrühren und mit etwas Zitronensaft verfeinern. Kartoffeln halbieren und in einer Pfanne im heißen Olivenöl zusammen mit den abgezogenen Rosmarinnadeln goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten die Kartoffeln mit den halbierten Schnitzelrollen auf Teller verteilen und mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 01. Juni 2013

# Spinat-Knödel mit Schinken-Zwiebel-Schmelze, Kopfsalat

## Für vier Portionen

### Für die Knödel:

4 Brötchen                      150 ml warme Milch    1 Zwiebel  
25 g Butter                      100 g frischer Spinat    2 Eier

Salz, Muskatnuss

### Für die Schmelze:

50 g Kochschinken    1 Gemüsezwiebel            25 g Butter

### Für den Salat:

1 Kopfsalat                       $\frac{1}{2}$  Zitrone                      1-2 TL Zucker  
2 EL Rapsöl

Für die Knödel:

Brötchen würfeln und in eine Schüssel geben. Warme Milch darüber gießen und die Brötchen fünf Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Spinat abbrausen, trocken schleudern und klein hacken. Zu den Zwiebeln geben und darin ein bis zwei Minuten zusammenfallen lassen. Alles mit Salz und Muskatnuss würzen und zu den Brötchen geben. Eier zufügen und alles gründlich mischen. Aus der Masse acht Knödel formen. In einem flachen, breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Knödel hinein geben. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht mehr kocht. Die Knödel fünf bis acht Minuten darin ziehen lassen. In der Zwischenzeit Schinken klein würfeln, Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin unter Rühren goldbraun anbraten. Schinken zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere zwei Minuten braten lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing Zitronensaft mit Zucker und einer Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Anschließend das Öl unterschlagen und den Salat damit marinieren. Die Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Mit der Schmelze beträufeln und mit dem Salat anrichten.

Horst Lichter am 30. August 2014

# Index

- Aprikosen, 15, 17  
Arme-Ritter, 13  
Auflauf, 4, 10, 11  
Austern, 114
- Baiser, 14  
Bananen, 20  
Beeren, 17, 18  
Birnen, 4, 9  
Biskuit, 6, 12  
Blumenkohl, 92  
Bohnen, 87, 97, 101, 103, 110  
Bratapfel, 5  
Bratkartoffeln, 35, 63  
Bratklops, 62, 63, 65, 66  
Brokkoli, 37, 52  
Brot, 110, 111, 113
- Crème, 4, 12–14, 16, 17
- Dorade, 33
- Eintopf, 101–104  
Erbsen, 26, 34, 73, 74, 88  
Erdbeeren, 6, 7, 13
- Feld-Salat, 116  
Fenchel, 101  
Filet, 68, 71, 72, 90, 91, 94–96  
Fisch, 102, 105, 113, 114, 120  
Fleisch, 101, 102, 110, 117  
Forellen-Filet, 27, 30, 34  
Früchte, 6, 21
- Garnelen, 83, 112, 118  
Geflügel, 112  
Geschmnetzeltes, 58, 68, 71  
Grütze, 14, 17  
Grieß, 10, 19  
Gurke, 27, 35, 41, 63, 78, 119
- Hähnchen-Brust, 52, 54–56, 58  
Hähnchen-Schenkel, 57  
Hühner-Brust, 52, 54
- Hackfleisch, 62, 63, 65  
Hecht, 37  
Heidelbeeren, 11  
Heilbutt, 29, 35, 49  
Himbeeren, 21, 22  
Hirsch-Steak, 122
- Johannisbeeren, 14
- Käse, 111, 119  
Kürbis, 28, 78, 103, 104  
Kabeljau-Filet, 31, 38–42  
Kartoffeln, 100–104, 110, 112, 120  
Kirschen, 4, 10, 14, 16  
Knödel, 125  
Kohlrabi, 38  
Kotelett, 69  
Kuchen, 19
- Lachs, 42, 46, 78, 113, 114, 120  
Lachs-Filet, 26, 43, 44  
Lachs-Forelle, 45  
Lauch, 44, 65, 101, 110, 112  
Linsen, 31, 114
- Möhren, 2, 31, 32, 34, 40, 41, 70, 86, 104, 115  
Mandeln, 5, 6, 10, 16, 22  
Mangold, 36, 46, 48, 58, 88, 108  
Maronen, 104  
Mascarpone, 6, 7, 9, 22  
Medaillon, 72, 75  
Medaillons, 91, 95–97  
Meeresfrüchte, 115  
Muffins, 22
- Nougat, 11, 18  
Nudel-Salat, 115  
Nudeln, 2, 30, 32, 44, 53–56, 58, 64, 70, 75,  
76, 82, 86, 98, 115
- Obst, 113, 119  
Orangen, 17, 19
- Paella, 34

Paprika, 33, 42, 43, 58, 79, 83, 96  
 Pastinaken, 68  
 Pfannkuchen, 7, 12, 14, 18  
 Pflaumen, 20, 22, 23  
 Pilze, 26, 52, 59, 62, 90, 92, 102, 111, 114,  
 116, 120, 122  
 Polenta, 57, 97  
 Porree, 43  
 Pudding, 5, 10, 14, 15, 21  
 Puten-Brust, 58  
 Puten-Röllchen, 53  
 Puten-Schnitzel, 53, 59  
  
 Quark, 6, 7, 9, 14, 17, 18  
  
 Röllchen, 72–74  
 Rücken, 93  
 Radicchio, 113  
 Radieschen, 110, 111, 116–118  
 Ragout, 70  
 Reis, 29, 34, 37, 40, 42, 46, 48, 49, 52, 69, 79,  
 108  
 Rettich, 27, 112  
 Rhabarber, 8, 18  
 Riesen-Garnelen, 82  
 Rinder-Hack, 64  
 Romanesco, 95  
 Rosenkohl, 122  
 Rote-Bete, 88  
 Roulade, 75  
 Rucola, 55, 111  
  
 Sabayon, 5  
 Salat, 125  
 Saltimbocca, 54, 56  
 Sardellen, 41  
 Schellfisch, 32  
 Schinken, 111, 115, 119, 124, 125  
 Schnitzel, 76, 78, 93  
 Schoko, 15, 20  
 Schoten, 41, 43, 96, 101  
 Seelachs, 28, 36, 47  
 Seeteufel, 48  
 Sellerie, 31, 104, 105  
 Sorbet, 6  
 Spargel, 33, 34, 45, 49, 69, 115, 117, 118, 124  
 Speck, 119  
 Spieß, 79  
 Spinat, 2, 44, 53, 114, 119, 125  
 Spitzkohl, 112  
 Steak, 86–88, 92, 93, 98  
  
 Törtchen, 5, 20  
 Tarte, 5, 14  
 Toast, 113  
  
 Vanille-Soße, 23  
  
 Waffeln, 4, 13  
 Wild, 122  
 Wirsing, 66  
 Wurst, 101, 104, 117  
  
 Zander-Filet, 43, 46  
 Ziegenkäse, 108  
 Zucchini, 29, 32, 47, 58, 83, 91, 93, 120