

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Jacqueline Amirfallah

2018-2020

109 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Rosen-Reis	2
Semmel-Knödel	2
Dessert	3
Kokospudding mit karamellisierten Zwetschgen	4
Fisch	5
Auf Winter-Salaten gedämpfter Saibling	6
Dorade in Salzkruste	7
Dorade mit Tomaten, dicken Bohnen und Linsen-Püree	8
Gebratene und rohe Zucchini mit Lachsforelle	10
Gebratener Saibling mit Rahm-Sauerkraut	11
Gebratener Zander mit buntem Melonen-Salat	12
Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau	13
Kabeljau mit Spitzkohl und Speck	14
Kartoffel-Rösti mit Räucherfisch-Srème und Gurken-Salat	15
Mediterraner Nudelsalat mit Sardellen-Filets	16
Saibling mit Rhabarber-Chutney und Kartoffel-Plätzchen	17
Smörrebröd mit Roastbeef, Räucher-Hering, Räucher-Lachs	18
Geflügel	19
Cerbst-Frikassee	20
Geschmorte Enten-Keulen mit Walnüssen und Granatapfel	21
Geschmorte Hähnchen-Keule mit Trauben und Reis	22
Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous	23

Hähnchen-Brust mit Kichererbsen-Sesampaste und Himbeeren	24
Hähnchen-Brust mit Rhabarber-Gemüse	25
Hähnchen-Brust mit Trauben-Soße, Kartoffel-Mandel-Stampf	26
Hähnchen-Frikassee	27
Hähnchen-Keulen mit Chili-Aprikosen und Polenta	28
Hähnchen-Keulen mit Trauben-Soße und persischem Reis	29
Hähnchenbrust-Filet mit Rosen-Reis	30
Melonen-Salat mit Hähnchen	31
Ragout von Entenkeulen mit Orange und Kardamom	32
Hack	35
Brot-Moussaka mit Lamm-Hack	36
Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Salat	37
Gemischte Tapas-Platte	38
Mangold-Roulade mit Polenta und Kräuter-Pesto	40
Paprikagemüse mit Hackbällchen und Reis	41
Kalb	43
Kalb-Steak mit Kräuter-Hollandaise und Reis-Plätzchen	44
Saltimbocca mit weißem Bohnen-Püree	45
Lamm	47
Geschmorte Lammkeule mit grünen Bohnen	48
Gurken-Taboulé mit Minze und Lamm-Koteletts	49
Lamm-Kichererbsen-Ragout	50
Persischer Gurken-Salat mit Lamm-Koteletts	51
Meer	53
Knoblauch-Tarte mit Ananas und Garnelen	54
Rind	55
Chinesisches Rinder-Geschnezeltes	56
Geschmortes Rind mit Sellerieblättern, Minze und Reis	57
Geschmortes Rind mit Staudensellerie, Minze, Reis	58
Koreanisch mariniertes Rindfleisch mit Gurken-Salat	59

Marinierte Rinder-Steaks mit Paprika-Erdbeer-Salsa	60
Rinder-Gulasch mit Semmel-Knödeln	61
Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse	62
Weihnachtliches Roastbeef mit Rosenkohl und Couscous	63
Salat	65
Mediterraner Spargel-Salat	66
Schwein	67
Schweine-Kotelett mit geschmortem Pak Choi	68
Suppen	69
Kichererbsen-Eintopf mit Hähnchen-Brust	70
Orientalische Linsen-Suppe	71
Sellerie-Suppe mit Speck-Strudel-Stange	72
Vegetarisch	73
Basilikum-Gnocchi mit Parmesan-Soße	74
Brokkoli-Kräuter-Terrine mit Möhren-Salat	75
Brotfladen mit Champignons und Ziegenkäse	76
Buntes Wintergemüse mit Pfannenbrot	77
Caponata - Sommer-Gemüse süß-sauer	78
Chicorée mit Birne und Blauschimmel-Käse	79
Erbsen mit gebratenem Kopfsalat und Minze	80
Erbsen-Gelee mit Möhren-Minz-Salat	81
Feigen-Birnen-Tarte	82
Gefüllte Ochsenherztomaten	83
Gemüse- und Bandnudeln mit Raclette-Käse	84
Gewürzmöhren-Nudeltaschen mit Safran-Butter	85
Gnocchi mit Erbsen und Minze	86
Gurken-Minz-Taboulé mit Würzjoghurt	87
Kartoffel-Sellerie-Püree mit pochiertem Ei und Trüffel	88
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Mayonnaise, grüne Bohnen	89
Klößchen mit Pinienkernen, Backpflaume und Pilz-Soße	90

Kürbis-Gnocchi	91
Kürbis-Ravioli	92
Lauch-Cannelloni mit Kartoffel-Parmesan-Füllung	93
Linsen-Crêpes mit Möhren und Spinat	94
Linsen-Salat mit Käsebörek	95
Ochsenherztomaten in Kräuter-Panade mit Oliven-Creme	96
Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße	97
Oster-Brot mit Ziegenkäseterrine	98
Paprikacreme mit roten Linsen, Paprika und Peperoni	99
Parmesan-Knödel mit gebratenen Zucchini	100
Pasta mit gebratener Spitzpaprika	101
Persischer Lauch-Pfannkuchen	102
Pfannen-Focaccia mit Basilikum-Creme, gebratene Tomaten	103
Ragout von weißen Bohnen und getrockneten Tomaten	104
Rahm-Kohlrabi mit Mandel-Kartoffel-Püree	105
Reis-Bällchen mit Orangen-Salat	106
Safran-Blumenkohl mit Mandel-Bulgur	107
Salat von Kraut und Rüben mit Ofen-Zwiebeln	108
Schmorzwiebeln mit Nuss-Bulgur-Füllung	109
Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Petersilien-Polenta	110
Spargel im Kräuter-Crêpe mit holländischer Soße	111
Spargel-Tarte	112
Spinat-Rolle mit Kartoffel-Kräuter-Füllung	113
Terrine mit Maronen und Pilzen	114
Tomaten und Eier aus der Pfanne mit Weizenbrötchen	115
Variationen vom Kohlrabi mit Pfannen-Brot	116
Vegetarische Kohlrouladen	117
Vegetarische Wirsingroulade mit Haselnüssen	118
Walnuss-Ravioli mit Granatapfel-Soße	120
Würzige Bratkartoffeln mit Joghurt-Terrine	121
Zucchini-Röllchen, Auberginen-Püree, gebratenen Tomaten	122

Verschiedenes	123
<i>Gemischte Antipasti</i>	124
<i>Gemischte Antipasti</i>	126
Vorspeisen	129
<i>Gefüllte Ochsenherz-Tomaten</i>	130
<i>Löwenzahn-Salat mit Nuss-Pfannkuchen und Filata-Käse</i>	131
Wild	133
<i>Hirsch-Gulasch mit Äpfeln und Lebkuchen-Semmelknödel</i>	134
<i>Wildschwein-Steak mit Holunderbeer-Soße</i>	135
Wurst-Schinken	137
<i>Gemüse-Polenta mit Salsiccia</i>	138
<i>Rösti-Variationen</i>	139
Index	140

Beilagen

Rosen-Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis Salz 2 EL Butter
3 EL getr. pers. Rosenblätter

Reis gründlich waschen. In einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis in das kochende Wasser geben, ungefähr 7 Minuten kochen. Dann den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Die Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel (am besten mit einem Geschirrtuch umschlungen) auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze ca. 25 Minuten dämpfen. Nach ca. 15 Minuten $\frac{3}{4}$ der getrockneten Rosenblätter unter den Reis mischen, den Deckel wieder auflegen und den Reis fertig dämpfen.

Jacqueline Amirfallah am 08. Mai 2019

Semmel-Knödel

Für 4 Personen

1 Zwiebel	50 g Speck	3 TL Butter
1 Bund Petersilie	3 Zweige Majoran	300 g Brötchen vom Vortag
150 ml Milch	Salz	Muskatnuss
2 Eier	Mehl	

Die Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck würfeln und in 1 TL Butter anbraten.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brot in Würfel schneiden.

Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten, mit der restlichen Butter in eine Schüssel geben.

Milch erwärmen, mit Salz und Muskat würzen. Über das Brot gießen. Die Eier verschlagen und ebenfalls zugeben. Speck, Zwiebel, Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen.

Soviel Mehl unter die Knödelmasse mischen, dass sie sich gut formen lässt. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Semmelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen. In das siedende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren. Die Knödel sacht siedend ca. 15 Minuten gar ziehen.

Jacqueline Amirfallah am 27. Februar 2019

Dessert

Kokospudding mit karamellisierten Zwetschgen

Für 4 Personen

Für den Pudding:

1 Vanilleschote	5 EL Zucker	50 g Speisestärke
150 ml Wasser	400 ml Kokosmilch	

Für die Zwetschgen:

400 g Zwetschgen	2 EL Zucker	4 EL Kokosraspel
------------------	-------------	------------------

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Vanillemark unter den Zucker mischen.

Speisestärke und die Hälfte vom Wasser in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren.

Kokosmilch und restliches Wasser in einen Topf geben, Vanillezucker zugeben und aufkochen.

Die angerührte Stärke in die kochende Kokosmilch rühren und unter Rühren bei geringer Hitze etwa 2 Minuten kochen.

Dann den Pudding in Schälchen füllen, auskühlen und anschließend kaltstellen.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.

Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren, die Zwetschgen zugeben und bei milder Hitze einige Minuten dünsten. Anschließend auskühlen lassen.

Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zum Servieren auf den gekühlten Pudding die Zwetschgen geben und mit Kokosraspeln bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. September 2020

Fisch

Auf Winter-Salaten gedämpfter Saibling

Für 4 Personen

Salz	frischer Thymian	2 Stück Sternanis
1 Lorbeerblatt	500 g mehligk. Kartoffeln	4 Saiblingsfilets
2 Bio-Orangen	1 kleiner Radicchio	8 Blätter Endivie
3 Schalotten	80 ml Essig	Zucker
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Dill	150 ml Milch
2 EL Butter		

In einem Topf mit Dämpfeinsatz etwas Wasser aufkochen. Das Wasser mit Salz, Thymian, Sternanis und Lorbeer würzen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. In den kochenden Sud geben.

Von den Saiblingsfilets die Haut abziehen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Orangen heiß waschen, trocken reiben. Eine Orange in Scheiben schneiden.

Salate putzen, in Blätter zerteilen und gründlich waschen. Blätter abtropfen lassen.

Den Dämpfeinsatz mit den Salatblättern auslegen.

Filets leicht salzen und auf dem Salat verteilen. Orangenscheiben darauf legen.

Den Einsatz auf den Topf setzen und mit einem Deckel verschließen. Ca. 10 Minuten dämpfen, der Fisch kann dabei noch leicht glasig bleiben.

Inzwischen die Saiblingshaut in eine beschichtete Pfanne legen, mit einem Stück Backpapier bedecken und mit einem flachen Deckel beschweren. Bei schwacher Hitze kross braten.

Die Schalotten schälen, längs fein schneiden.

Essig und 80 ml Wasser (Verhältnis 1:1) mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Schalottenstücke hinein geben, einmal aufkochen. Schalotten ziehen lassen.

Petersilie und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Kräuter und Milch sehr fein pürieren, in einen Topf geben und aufkochen.

Butter und etwas Salz zugeben. Die Kartoffelscheiben abtropfen lassen, zerdrücken und mit der Kräutermilch mischen.

Die Schale der zweiten Orange abreiben und die Orange filetieren, beides mischen.

Saiblingsfilets aus dem Dämpfeinsatz heben, Orangenscheiben abheben.

Saibling mit abgetropften Schalotten und Orangen-Mischung belegen. Mit Kräuterpüree, Salaten und der kross gebratenen Saiblingshaut anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 17. Januar 2018

Dorade in Salzkruste

Für 4 Personen

Für die Doraden:

4 Doraden (à 350 g)	8 Zweige Thymian	2 Bio-Zitronen
2 Zwiebeln	2 Eiweiß	2 kg grobes Salz

Für das Püree:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	80 g Pinienkerne
50 g weiche Butter	50 g Oliven	50 ml Milch
3 EL Olivenöl		

Für den Spinat:

600 g Blattspinat	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	Muskat

Von den Doraden alle Flossen abschneiden, nicht schuppen und von innen und außengründlich waschen.

Thymian abbrausen und trockenschütteln. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Bauchraum der Doraden mit Thymian, Zitronen- und Zwiebelscheiben füllen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Eiweiße mit 5-6 EL Wasser und Salz mischen.

Jede Dorade in ca. 500 g Salzmischung einpacken. Dafür eine Handvoll Salzteig auf das Backpapier legen, ein Salzbett von ca. 1 cm Stärke in Größe des Fisches formen, dann die Dorade darauf legen und mit dem übrigen Salz bedecken, so dass der Fisch vollständig umhüllt ist. Die Salzkruste mit den Händen gut andrücken. Je zwei umhüllte Doraden nebeneinander auf die vorbereiteten Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Anschließend mit der weichen Butter in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Die Oliven fein hacken.

Für den Blattspinat den Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.

Die Milch in einem Topf erhitzen, mit Salz würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen, Olivenöl und die gehackten Oliven zugeben und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken.

Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die gegarten Doraden aus dem Salzteig lösen. Dafür die Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig abheben und Fischfilets von der Gräte lösen.

Die Fischfilets mit dem Spinat und dem Kartoffelpüree anrichten, über das Püree die Pinienbutter geben.

Jacqueline Amirfallah am 16. September 2020

Dorade mit Tomaten, dicken Bohnen und Linsen-Püree

Für 4 Personen

4 Doraden Royal (à 400 g)	1 Zwiebel	2 Zweige Thymian
1 Bund Koriander	Salz	1,5 kg dicke Bohnen
300 g rote Linsen	1 Schalotte	3 EL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Curcuma	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 Prise Safran
3 EL Olivenöl	4 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill	100 g kalte Butter	100 g Crème-fraîche
Speisestärke	Pfeffer	1 Lauchzwiebel
Zucker	8 Kirschtomaten	

Die Fische so filetieren, dass die Schwanzflosse die beiden Filets noch zusammenhält. Die Gräte entfernen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Hälfte davon grob schneiden.

Die Gräten in einen Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken.

Zwiebelspalten, 1 Zweig Thymian, geschnittenen Koriander und etwas Salz dazu geben, Zudeckt aufkochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen.

Kerne in kochendem Wasser ca. 6 Minuten garen.

Kerne abgießen, kalt abschrecken und aus dem festen Häutchen lösen.

Die roten Linsen verlesen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser weich garen.

Die Schalotte schälen, würfeln und in 1 EL Butterschmalz anbraten.

Die Gewürze zugeben und anrösten, bis sie zu duften beginnen.

Linsen abgießen, die übrige Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Linsen und Würzzwiebeln in einen Mixer geben (alternativ einen Pürierstab verwenden) und fein pürieren. Dabei nach und nach das Olivenöl untermixen und, falls das Püree zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Kochflüssigkeit der Linsen zugeben.

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, die Schale abziehen.

Tomaten entkernen und in Stücke schneiden.

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Übriges Butterschmalz hineingeben und erhitzen.

Knoblauchzehe schälen und andrücken. Übrigen Thymian und Knoblauch in das heiße Butterschmalz geben.

Dill abspülen, trocken schütteln.

Fischfilets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und salzen. Je einige Zweige Koriander und Dill zwischen die Filethälften legen.

Filets im heißen Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei, falls die Filets sich wölben, kurz mit einem Pfannenwender drauf drücken. Dann bleiben die Filets flach in der Pfanne und braten gleichmäßig.

Filets nun in den heißen Backofen geben und etwa weitere 5 Minuten fertig garen.

Den Korianderfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

Fond erhitzen, 60 g kalte Butter in Stückchen und Crème fraîche nach und nach untermixen. Falls gewünscht, den Fond zusätzlich mit etwas angerührter Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rest Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tomatenstücke und dicke Bohnen darin anschwanken.

Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen.

Übrigen Dill, Koriander und Lauchzwiebel fein schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.

Doradenfilets, Linsenpüree und Gemüse anrichten. Mit den Kirschtomaten garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. September 2018

Gebratene und rohe Zucchini mit Lachsforelle

Für 4 Personen

4 grüne Zucchini, mittelgroß	2 gelbe Zucchini, mittelgroß	1 Bund Basilikum
1 Bund Dill	600 g Lachsforellenfilet	Salz
Anis, gemahlen	3 Bio-Limetten	3 Korianderkörner
Zucker	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	6 EL Olivenöl	4 Zucchini Blüten
1/2 Bund Schnittlauch	40 g Parmesan	

Grüne und gelbe Zucchini putzen waschen und abtrocknen.

Die Hälfte der grünen Zucchini, der Länge nach mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.

Basilikum und Dill abbrausen, trocken schütteln und Basilikum-Blätter und Dillspitzen abzupfen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Dann das schöne Mittelstück des Filets ausschneiden und beiseitelegen. Die Abschnitte in fingerdicke ca. 2 cm lange Streifen schneiden.

Die Fischstreifen mit Salz und Anis würzen und in die Zucchini-Streifen einwickeln, dabei je 1 Blatt Basilikum und Dill mit einwickeln.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Das Mittelstück von der Lachsforelle in sehr dünne Scheiben schneiden und mit etwa der Hälfte vom Limettensaft und -abrieb sowie etwas Salz, Zucker und gemörserten Korianderkörnern marinieren.

Die restlichen Zucchini in hübsche Stücke schneiden, zum Beispiel in Blattform. Die dabei anfallenden Reste fein hacken.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer tiefen Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Stücke darin anbraten.

Eine angedrückte Knoblauchzehe, die Hälfte der Thymianzweige zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Nach ca. 2 Minuten die Zwiebelringe zugeben und mit den Zucchini weich dünsten. Gebratene Zucchini mit restlichem Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Die Zucchini-Blüten abbrausen, abtropfen lassen und vorsichtig den Stempel aus der Blüte brechen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliches Basilikum und Dill ebenfalls fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Gehackte Zucchini mit Schnittlauch, Basilikum, Dill, Parmesan und 1/3 vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und vorsichtig die Zucchini-Blüten damit füllen.

In einer weiteren Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Fisch-Päckchen darin braten. Mit wenig Salz würzen, restlichen Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben.

Zucchini-Gemüse, gefüllte Zucchini, gebratene Zucchini-Fisch-Päckchen und die marinierten Lachsforellenscheiben auf Tellern arrangieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Mai 2020

Gebratener Saibling mit Rahm-Sauerkraut

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	600 g frisches Sauerkraut
2 Schalotten	Butterschmalz	100 ml Traubensaft
150 g Sahne	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
300 ml Milch	120 g Butter	Muskatnuss
600 g Saiblingsfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Forellenkaviar

Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Kartoffeln zugedeckt weich garen.

Währenddessen das Sauerkraut gut abspülen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Schalottenringe darin anbraten.

Das Sauerkraut zugeben und kurz mit andünsten. Mit Traubensaft und Sahne ablöschen.

Das Lorbeerblatt einlegen. Das Sauerkraut bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Milch und Petersilie in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren, bis sich die Milch grünlich färbt.

Petersilienmilch in einen Topf geben und erwärmen. 100 g Butter, Muskat und etwas Salz einrühren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Presse drücken.

Petersilienmilch nach und nach unterrühren, bis ein feincremiges Püree entsteht. Püree mit Salz und Muskat abschmecken, warm halten.

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

Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets mit etwas Salz würzen, auf der Hautseite ins heiße Butterschmalz geben.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit in die Pfanne geben.

Filets bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht braten, bis die Haut schön kross ist.

Filets dann wenden, noch vorhandenes Fett aus der Pfanne abgießen.

Etwas Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Filets darin sacht fertig braten.

Die Flüssigkeit vom Sauerkraut nach Belieben offen etwas einkochen. Sauerkraut mit Salz abschmecken.

Petersilien-Kartoffelpüree, Saiblingsfilets und Rahm-Sauerkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten. Saiblingskaviar darauf verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Januar 2020

Gebratener Zander mit buntem Melonen-Salat

Für 4 Personen

1 kleine Wassermelone	1 Galiamelone	1 kleine Honigmelone
100 g Cashewkerne	1 Prise Curry	1/2 TL Fenchelsamen
1 Bund Estragon	Salz	Zucker
Szechuanpfeffer	Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	250 g Crème-fraîche	600 g Zanderfilet mit Haut
2 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter

Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschieden großen Kugeln ausstechen.

Tipp: Eventuell vorhandene Melonen-Reste sehr fein mixen und pürieren.

Mit Eiswürfeln und evtl. etwas Mineralwasser mischen und bis zum Servieren gut durchkühlen lassen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne mit Curry und Fenchelsamen rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Szechuanpfeffer, Estragon und Olivenöl mischen und abschmecken. Die gerösteten Cashewkerne untermischen.

Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche mit Schnittlauch und Basilikum verrühren und mit Salz abschmecken.

Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen, falls nötig entgräten.

Die Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht. Die Filets auf beiden Seiten salzen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Die Knoblauchzehe andrücken und dazugeben. Bei mittlerer Hitze die Fischfilets auf der Hautseite kross braten. Dann wenden, Butter mit in die Pfanne geben und Fischfilets kurz auf der Fleischseite braten.

Zander, Melonensalat und Kräuter-Crème fraîche anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juli 2020

Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau

Für 4 Personen

1 kg Grünkohl	Salz	10 Kumquats
Zucker	einige Stiele Thymian	2 Orangen
1 Grapefruit	$\frac{1}{2}$ Pomelo	1 TL Senf
1 EL Weißwein-Essig	5 EL Olivenöl	Anis, gemahlen
600 g Kabeljaufilet	8 Blätter Brickteig	Sonnenblumenöl

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Die Kumquats waschen, trocken reiben und halbieren. Kerne entfernen.

Kumquats in kochendem Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.

Etwa 300 ml Wasser und 4 EL Zucker aufkochen, 1 Zweig Thymian abspülen, trockenschütteln und zugeben. Die Kumquathälften zugeben und alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Übrige Zitrusfrüchte dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.

Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.

Aus Senf, Essig, dem Zitrusfrüchtesaft und Olivenöl eine Vinaigrette mixen. Mit Anis und Salz abschmecken.

Den Grünkohl unter das Dressing mischen und ziehen lassen.

Übrigen Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Kabeljaufilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in etwa 8 breite Streifen schneiden.

Die Filetstreifen mit Salz und Thymianblättchen bestreuen.

Die Brickteigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Filetstreifen jeweils darin einwickeln.

Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Filet-Päckchen darin unter Wenden kross und goldbraun braten.

Brickteig-Fischstäbchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken, die Zitrusfilets untermischen. Salat auf Teller verteilen, die Fischpäckchen anlegen und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Januar 2020

Kabeljau mit Spitzkohl und Speck

Für 4 Personen

800 g Bio-Kabeljaufilet mit Haut	1 Spitzkohl	1 Zwiebel
Butterschmalz	1/4 l Sahne	1 Bund Majoran
Salz	500 g Kartoffeln, festk.	100 g Lardo, in Scheiben
2 EL Speiseöl	1 Schalotte	1 EL Mehl
1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer	

Aus dem Kabeljaufilet 4 schöne gleichmäßige Stücke schneiden. Kabeljau kalt waschen und trocken tupfen. Entstandene Abschnitte von der Haut lösen und klein schneiden.

Vom Spitzkohl zunächst eventuell welke Blätter lösen. Kohl waschen, abtropfen lassen und 8 schöne Blätter lösen. Restlichen Spitzkohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den fein geschnittenen Kohl zugeben und unter Wenden anbraten.

Etwas Sahne (etwa 1/5 der angegebenen Menge) angießen und einkochen lassen. Das fein geschnittene Fischfilet zugeben.

Majoran waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Den Füllungsmix mit Salz und Majoran würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und nach Belieben daraus verschieden große Kugeln ausstechen oder einfach würfeln. Kartoffeln in Salzwasser garen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasheerd: Stufe 2).

Die Kohlblätter nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

Je 2 Kohlblätter überlappend auslegen. Die Füllungsmasse darauf verteilen und einwickeln. Mit je 1–2 Scheiben Lardo umwickeln, mit Holzspießen feststecken.

Eine hohe ofenfeste Pfanne erhitzen. Die Spitzkohlwickel darin rundherum goldbraun braten. Dann in den heißen Backofen schieben und etwa 10 Minuten garen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Kabeljau darin auf der Hautseite kross braten, wenden. Mit Salz würzen und mit in den Ofen stellen. Knapp gar ziehen lassen.

Inzwischen restlichen Lardo sehr fein schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen. Schalotte schälen, fein schneiden und mit anbraten. Das Mehl übersträuben und anschwitzen. Unter Rühren mit der restlichen Sahne auffüllen, sämig einkochen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Petersilie und restlichen Majoran unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen und im heißen Topf ausdampfen lassen.

Kabeljau, Spitzkohlwickel und Kartoffeln auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 30. Januar 2019

Kartoffel-Rösti mit Räucherfisch-Srème und Gurken-Salat

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	Salz
300 g Räucherforelle	300 g Räuchermakrele	1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	100 g Schmand
100 g Frischkäse	4 Scheiben Räucherlachs	1 Salatgurke
Zucker	2 Olivenöl	4 EL Butterschmalz
50 g Forellenkaviar		

Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen.

Kartoffeln und Zwiebeln auf einer groben Reibe reiben, und in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch von den geräucherten Fischen vorsichtig von der Haut lösen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Forellen und Makrelenfleisch fein hacken.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Schmand und Frischkäse zu einer glatten, festen Masse verrühren. Mit Salz, etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Dill und Schnittlauch zugeben und unterrühren.

Räucherlachscheiben einzeln auf Frischhaltefolie auslegen. Die Fischcreme gleichmäßig auf den Scheiben verstreichen. Mit Hilfe der Folie aufrollen. Kühl stellen.

Die Gurke putzen, gründlich waschen und trocken reiben. Gurke mit einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Übrigen Zitronensaft, etwas Salz, Zucker und Olivenöl verrühren. Die Gurkenstreifen damit mischen und abschmecken.

Die Röstimasse gründlich ausdrücken.

Butterschmalz portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse nach und nach knusprige Röstis braten.

Gurkenstreifen abtropfen lassen. Lachsrollen in breite Scheiben schneiden, mit Gurken und den Röstis auf Tellern anrichten. Mit Forellenkaviar garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Juli 2018

Mediterraner Nudelsalat mit Sardellen-Filets

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß	100 g Mehl	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	Salz	

Für den Salat:

1 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
Salz	Zucker	3 Fleischtomaten
2 EL Pinienkerne	2 rote Zwiebeln	8 eingel. Sardellenfilets
milder Balsamico		

Für den Nudelteig Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Ei, Paprikapulver, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln.

Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Das Basilikumöl mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser kochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen.

Nudeln abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nudeln und Basilikumöl in eine Schüssel geben und durchschwenken.

Tomaten am Stielansatz kreuzweise fein einschneiden.

Reichlich Wasser aufkochen. Die Tomaten kurz ins kochende Wasser tauchen. Tomaten abtropfen lassen, die Schale abziehen. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Tomatenwürfel mit Salz und Zucker würzen und unter die Nudeln mischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen.

Sardellenfilets abtropfen lassen und fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten unter die marinierten Nudeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Essig abschmecken und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 17. Juli 2019

Saibling mit Rhabarber-Chutney und Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	3 Schalotten
8 Stangen junger Rhabarber	1 EL Fenchelsamen	1 EL Kardamom
1 EL Korianderkörner	2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer
2 EL Olivenöl	Honig	400 g grüner Spargel
Zucker	3 TL Butter	2 EL Kartoffelstärke
2 Eier	1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch
4 EL Butterschmalz	4 Saiblingsfilets (à ca. 180 g)	1 Zweig Thymian
Muskat, frisch		

Die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Schalotten schälen und fein hacken. Rhabarber waschen, abtropfen lassen und die eventuell harte Schale abziehen. Rhabarber in kleine Würfel schneiden.

Gewürze mörsern. 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten.

Knoblauch, Ingwer und Gewürze zugeben und kurz mit anrösten.

Rhabarber zugeben und unter Wenden 2-3 Minuten braten. 2 EL Honig unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Spargel waschen, abtropfen lassen und im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete, holzige Enden großzügig abschneiden.

Etwas Wasser mit 1 großzügigen Prise Salz, 1 Prise Zucker und 1 TL Butter aufkochen. Den Spargel darin zugedeckt bissfest dünsten.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Püree mit Salz, Stärke und Eiern gründlich zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und hacken. Kräuter unter den Kartoffelteig mischen.

Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm dick ausrollen. Daraus viereckige Stücke oder Kreise ausschneiden/ausstechen.

3 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Fischfilet kalt abwaschen, gründlich trocken tupfen. Übrigen Knoblauch schälen, andrücken. Thymian waschen und trocken schütteln.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Rest Butterschmalz darin erhitzen. Knoblauch und Thymian zugeben. Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen und 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und ganz kurz gar ziehen lassen.

Spargel abtropfen lassen. Rest Butter unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Saiblingsfilets, Kartoffelplätzchen, Spargel und Chutney auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. Mai 2018

Smörrebröd mit Roastbeef, Räucher-Hering, Räucher-Lachs

Für 4 Personen

Für das Roastbeef-Smörrebröd:

150 ml Weißweinessig	Salz	Zucker
1 Lorbeerblatt	120 g Knollensellerie	4 Scheiben Roggenvollkornbrot
6 EL Mayonnaise	1 Ei, hartgekocht	Butter
12 Scheiben Roastbeef	1 Essigurke	

Für das Hering-Smörrebröd:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	1 Räucherhering	1 Apfel
2 Eier	Salz, Pfeffer	Butter
4 Scheiben Roggenvollkornbrot	Schnittlauch	

Für das Lachs-Smörrebröd:

4 Scheiben Roggenvollkornbrot	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Dill	6 EL Mayonnaise
1 EL Honig	150 g Graved Lachs	Zitrone

Für das Roastbeef-Smörrebröd Essig und 150 ml Wasser (1:1) mischen, mit Salz und Zucker abschmecken, Lorbeerblatt zugeben, aufkochen.

Knollensellerie putzen, abspülen und in sehr feine Streifen schneiden. In den Essigsud geben, einmal aufkochen, abkühlen.

Für das Herings-Smörrebröd, Salat putzen, in Blätter zerteilen, waschen, trocken schleudern. Vom Hering die Haut entfernen, die Filets von der Gräte heben.

Den Apfel waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier im heißen Fett zu Rührei braten.

Roggenbrot leicht knusprig rösten. Etwas abkühlen lassen.

Brot mit Butter bestreichen und einige Salatblätter und Apfelscheiben darauf anrichten. Rührei auf dem Brot verteilen. Räucherhering in Stücke schneiden und darauf legen, mit Schnittlauch garnieren.

Für das Lachs-Smörrebröd Roggenbrot leicht knusprig rösten, etwas abkühlen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mayonnaise, Honig und Dill verrühren und abschmecken.

Brotscheiben mit Dill-Mayonnaise bestreichen. Lachs üppig darauf anrichten. Nach Belieben mit Zitronenspalten und etwas Dill garnieren.

Für das Roastbeef-Smörrebröd Ei schälen, 4 schöne Scheiben daraus schneiden. Rest-Ei fein hacken.

Marinierte Selleriestreifen gut abtropfen lassen. Hälfte davon sehr fein schneiden. Sellerie unter die Mayonnaise geben.

Roggenbrot leicht knusprig rösten, etwas abkühlen lassen.

Brote mit Butter bestreichen, mit einigen Salatblättern belegen, diese mit der Sellerie- Mayonnaise bestreichen. Eiwürfel überstreuen.

Das Roastbeef üppig auf den Broten anrichten. Mit Eischeiben, Sellerie und Gurke garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Januar 2018

Geflügel

Cerbst-Frikassee

Für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen (1 kg)	1 Stange Lauch	1 weiße Zwiebel
Salz	1 TL Pfefferkörner	2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	1 kleiner Butternut-Kürbis	1 kleiner Hokkaido-Kürbis
100 g Steinchampignons	Zucker	1 Zitrone
10 g Ingwer, frisch	2 EL Butter	2 EL Maisstärke
150 ml Milch	2 EL Crème-fraîche	

Für den Reis:

Salz	200 g Basmatireis	50 g Butter
50 g Walnusskernhälften		

Das Hähnchen abwaschen, in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil der Stange grob schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.

Ca. 2 TL Salz, Pfeffer- und Pimentkörner, Zwiebspalten, Lorbeer sowie den weißen Teil vom Lauch zum Hähnchen geben. Alles aufkochen und dann bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 50 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

Für den Reis in einem breiten Topf reichlich Salz-Wasser aufkochen. Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen, in das kochende Wasser geben, umrühren und 7 Minuten kochen lassen. Reis dann in ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Den Reis abtropfen lassen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen, den Reis bei kleiner Hitze 30-40 Minuten gar dämpfen.

Währenddessen Kürbis putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.

Etwa die Hälfte vom Kürbisfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher zu Kugeln herauslösen oder in schöne, mundgerechte Stücke schneiden.

Den grünen Lauchteil ebenfalls in schöne Stücke schneiden.

Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch abreiben. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

Das gegarte Hähnchen aus der Brühe heben, kurz abkühlen lassen. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen.

Die Brühe in einen Topf passieren und aufkochen.

Das vorbereitete Gemüse in der Hühnerbrühe mit noch leichtem Biss garen. Dann Gemüse aus der Brühe heben, warm halten.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Ingwer schälen, sehr fein hacken.

Die Brühe mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer zugeben und andünsten. Maisstärke einrühren.

Mit kalter Milch und etwas Brühe unter Rühren ablöschen. Dann soviel von der Hühnerbrühe einrühren, dass eine sämige Sauce entsteht.

Einige Minuten köcheln lassen, dann mit Crème fraîche verfeinern. Fleisch und Gemüse in die Sauce geben und sacht erwärmen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken.

Geröstete Nüsse unter den fertigen Reis mischen.

Das Frikassee mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Frikassee und Nussreis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 16. November 2020

Geschmorte Enten-Keulen mit Walnüssen und Granatapfel

Für 4 Personen

Für die geschmorten Keulen:

2 rote Zwiebeln	4 Entenkeulen	2 EL Butterschmalz
Salz	Kurkuma	200 ml Granatapfel-Melasse
300 ml Geflügelbrühe	150 g Walnusskernhälften	Zucker
1 Granatapfel		

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	3 EL Butter
-------------------	------	-------------

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch waschen und gründlich trocken tupfen.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke mit Salz und Kurkuma würzen und im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.

Dann die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten und mit der Hälfte der Granatapfel-Melasse ablöschen. Soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 45 Minuten weich schmoren. Evtl. zwischendurch etwas Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken.

Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Die Walnusskerne grob mahlen oder hacken.

In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten rösten, dann mit restlicher Granatapfelmelasse ablöschen, nochmals ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Die Walnuss-Melasse-Mischung ca. 10 Minuten vor Ende der Schmorzeit der Keulen mit in den Schmortopf geben und noch ein paar Minuten mitköcheln lassen.

Die Schmorsauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Das geschmorte Fleisch nach Wunsch von den Knochen lösen und anrichten, mit der Walnuss-sauce überziehen und mit Granatapfelkernen bestreuen. Dazu den Reis servieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Februar 2020

Geschmorte Hähnchen-Keule mit Trauben und Reis

Für 4 Personen:

300 g Basmatireis	Salz	2 Zwiebeln
300 g rote Weintrauben	300 g helle Weintrauben	4 fleischige Hähnchenkeulen
3 EL Butterschmalz	gemahlene Fenchelsamen	Maisstärke
2 Zweige Rosmarin	300 ml Hühnerbrühe	Pfeffer
400 g Brokkoli	Balsamico	1 EL Rosinen
3 EL Butter	Muskatnuss	

Den Reis in lauwarmem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Den Reis einstreuen und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten vorgaren.

Währenddessen die Zwiebeln abziehen, würfeln und mit anbraten.

Trauben waschen, abtropfen lassen.

Von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen.

Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen.

Den Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz warm abspülen.

In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butterschmalz schmelzen. Den Reis hineingeben und in dem Topf zu einer Art Kegel formen. Zugedeckt bei sehr kleiner Hitze gar dämpfen (ca. 25 -35 Minuten).

Das Fleisch mit Salz und Fenchelpulver würzen und mit Maisstärke bestäuben.

In einem Bratentopf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten.

Hälfte der Trauben grob schneiden und zum Fleisch geben. Rosmarin abbrausen und ebenfalls zugeben.

Die Schmorzutaten mit Hühnerbrühe aufgießen, mit Pfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze weich schmoren.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kalt abbrausen. Die dicken Stiele schälen und in Stücke schneiden.

Brokkoli in einem Topf mit wenig kochendem Salzwasser zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.

Inzwischen die restlichen Trauben halbieren und entkernen.

Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Fond heben. Nach Wunsch das Fleisch vom Knochen lösen und warm halten. Den Schmorfond pürieren und in einen Topf passieren.

Falls gewünscht etwas Maisstärke mit Wasser verrühren. Unter den Schmorfond rühren und aufkochen lassen.

Die Sauce mit Verjus, Salz und Pfeffer abschmecken. Trauben und Rosinen zugeben, kurz köcheln lassen. Dann das Fleisch einlegen und alles nochmals kurz erhitzen.

Brokkoli abgießen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, den Brokkoli zugeben und alles durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hähnchenfleisch, Sauce, Reis und Brokkoli anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Oktober 2020

Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous

Für 4 Personen

10 Aprikosen	1 Staud Stangensellerie	1/2 Bund glatte Petersilie
1 rote Zwiebel	2 EL Butter	Salz
Zucker	1/2 TL Fenchelsamen	4 Hähnchenbrustfilets
Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	Kurkuma
1 l Hühnerbrühe	200 g Couscous	

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Staudensellerie waschen, die feinen Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Selleriestangen fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen. Petersilie und die gehackten Sellerieblätter untermischen.

Von den Hähnchenbrüsten vorsichtig die Haut hochklappen, das Hähnchenfleisch leicht plattieren und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Die Zwiebel-Aprikosenmasse darauf streichen und die Haut wieder darüber legen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 20 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.

In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudensellerie darin kurz anbraten. Mit Salz und Kurkuma würzen, 3/4 der Hühnerbrühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

In einer Pfanne ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Hühnerbrühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierte Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit den Aprikosen und dem Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juni 2018

Hähnchen-Brust mit Kichererbsen-Sesampaste und Himbeeren

Für 4 Personen

200 g getrock. Kichererbsen	6 Zweige Thymian	Salz
1 l Hühnerbrühe	2 Zweige Koriander	Pfeffer
700 g Hähnchenbrustfilet	100 g Sesam	100 ml Olivenöl
1 EL Schwarzkümmelöl	2 rote Zwiebeln	2 EL Himbeeressig
200 g frische Himbeeren	Zucker	1 Romanasalat
1 EL schwarzer Sesam	1 Zitrone	

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen. Die Hälfte der Thymianzweige zu den Kichererbsen geben. Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.

Die Hühnerbrühe aufkochen, übrige Thymianzweige und Koriander einlegen, Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und einlegen. Filets in der heißen, nicht kochenden! Brühe ca. 30 Minuten sacht gar ziehen lassen. Filets anschließend im Fond auskühlen lassen.

Die gekochten Kichererbsen abschütten, dabei das Kochwasser auffangen. Etwa pro Person 1 EL Kichererbsen für die Garnitur beiseite stellen.

Restliche Kichererbsen mit dem Sesam, der Hälfte vom Olivenöl und etwas vom Kochwasser der Kichererbsen zu einer cremigen Paste pürieren. Diese mit Salz und Schwarzkümmelöl abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas vom restlichen Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Himbeeressig ablöschen. Die Hälfte der Himbeeren klein schneiden und zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken.

Romanasalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Etwa 5 EL Hühnerbrühe mit etwas Olivenöl mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Teller geben und mit dem Öl- Brühe-Mix bestreichen. Sesampaste und Himbeer-Zwiebeln daneben arrangieren. Mit restlichen Kichererbsen, schwarzem Sesam und Himbeeren dekorieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Romanasalat mit Salz, Zucker, Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juli 2020

Hähnchen-Brust mit Rhabarber-Gemüse

Für 4 Personen

Salz	150 g Basmatireis	2 EL Butter
4 Hähnchenbrustfilets	3 EL Butterschmalz	750 g Rhabarber
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel
1 Prise weißer Pfeffer	1 Prise Kardamom	3 Korianderkörner
1 Prise Kurkuma, gemahlen	4 TL Zucker	200 ml Hühnerbrühe

In einem breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30-40 Minuten) dämpfen.

Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste abwaschen und trockentupfen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrüste salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Das angebratene Fleisch (in der ofenfesten Pfanne oder auf einem Backblech) auf die Hautseite legen, Thymianzweige einlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse den Rhabarber waschen, putzen, abziehen und in Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen, ein paar Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Die Hälfte der gehackten Kräuter dazu geben, mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma zugeben und kurz anbraten. Dann die Rhabarberstücke dazuzugeben, salzen, zuckern und kurz braten.

Mit der Hühnerbrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann das Rhabarbergemüse nochmals mit Salz und Zucker abschmecken, es sollte süß-sauer schmecken. Die restlichen fein geschnittenen Kräuter untermischen.

Die Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Tellern anrichten und Rhabarbergemüse und Reis zugeben, mit Kräuterblättern garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Mai 2020

Hähnchen-Brust mit Trauben-Soße, Kartoffel-Mandel-Stampf

Für 4 Personen

4 eingesalzene Weinblätter	4 Hähnchenbrüste	800 g Kartoffeln, mehlig
Salz	2 Zwiebeln	4 EL Speiseöl
250 g helle, rote Trauben	150 ml weißer Traubensaft	1 l Hühnerbrühe
2 Lorbeerblätter	3 Zweige Thymian	4 EL Sahne, gut gekühlt
Pfeffer	60 g Mandeln mit Haut	120 ml Milch
100 g Butter, gut gekühlt	Muskatnuss	

Die Weinblätter abtropfen lassen und in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Fleisch gründlich kalt waschen, trocken tupfen und so zuschneiden, dass etwa 4 EL Hähnchenfleisch für die Farce dabei abgeschnitten werden. Den Flügelknochen putzen, eventuell kürzen. Hähnchenfleischabschnitte fein würfeln, gut kühlen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen. Kartoffeln aufkochen und garen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Wenden anbraten.

Trauben verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Trauben mit in die Pfanne geben und anbraten.

Mit Traubensaft oder Weißwein ablöschen. Hühnerbrühe angießen, Lorbeerblätter und Thymian einlegen. Die Flüssigkeit offen bei starker Hitze um 2/3 einkochen.

Weinblätter abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Gekühlte Hähnchenfleischabschnitte mit Sahne zu einer Farce mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 6 Trauben abziehen und fein schneiden. Traubenstückchen unter die Farce mischen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig lösen und hochziehen. Das Fleisch salzen, mit der Farce bestreichen. Je 1 Weinblatt auflegen. Die Haut wieder über die Füllung klappen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rest Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten kurz goldbraun anbraten. Fleisch im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten fertig garen.

Die Mandeln in der Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Mandeln auf ein Arbeitsbrett geben, abkühlen lassen und hacken.

Milch und 1/3 der Butter erhitzen. Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch-Buttermix untermischen, sodass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Mandeln untermischen

ie restlichen Trauben nach Wunsch abziehen, halbieren und in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche kalte Butter in Stückchen untermixen und die Sauce damit leicht binden.

Hähnchenbrüste, Kartoffel-Mandelstampf und Sauce anrichten. Nach Belieben zusätzlich in Butter geschwenkten Brokkoli oder gebratene Lauchzwiebeln dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. Oktober 2019

Hähnchen-Frikassee

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Bio-Hähnchen (ca. 1,5 kg)	1 EL Salz
1 Lorbeerblatt	250 g grünen Spargel	250 g weißen Spargel
Zucker	200 g weiße kl. Champignons	50 g Butter
40 g Mehl	100 ml Sahne	1 Zitrone
1 TL Kapern in Lake	1 EL Kapernsaft (Lake)	

Zwiebel schälen und vierteln.

Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen.

Lorbeerblatt und die Zwiebel dazu geben, einmal aufkochen und dann ca. 1,5 Stunden sacht köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

In der Zwischenzeit den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Den weißen Spargel waschen, abtropfen lassen, schälen und die eventuell angetrockneten Enden abschneiden.

Die Schalen und Spargelabschnitte in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken.

Salz und 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen. Die Schalen 10 Minuten im Sud ziehen lassen, dann die Schalen herausnehmen.

Den Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und im Spargelsud ca. 5 Minuten garen.

Den Spargel herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen. Den Sud beiseite stellen.

Die Champignons putzen, halbieren und kurz in den kochenden Spargelsud geben.

Herausnehmen und zur Seite stellen.

Das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben, kurz abkühlen lassen. Die Haut entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen.

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren, mit der Sahne ablöschen.

Jeweils etwa 300 ml Spargel- und Hühnerbrühe zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön sämig ist.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern und Kapernsaft abschmecken. Das Fleisch, Spargel und Pilze zugeben und in der Sauce erwärmen.

Hähnchenfrikassee anrichten. Dazu passt Reis.

Jacqueline Amirfallah am 22. April 2020

Hähnchen-Keulen mit Chili- Aprikosen und Polenta

Für 4 Personen

Für Fleisch und Aprikosen:

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	2 EL Pflanzenöl
Salz	Kurkuma	500 ml Hühnerbrühe
1 Chilischote	10 reife Aprikosen	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	Zucker	

Für die Polenta:

1 Zwiebel	2 Zweige Rosmarin	1 EL Olivenöl
400 ml Milch	400 ml Hühnerbrühe	150 g Polentagrieß

Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
Salz	Muskat	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hühnerkeulen waschen, abtrocknen.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Aprikosen darin anbraten. Etwas Salz, Pfeffer, Chili, und Zucker zugeben und bei kleinster Hitze weich schmoren, falls nötig ein wenig Brühe zugeben.

Für die Polenta die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Rosmarin, Milch und Brühe zugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.

Anschließend den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Den Käse fein reiben und unter den Polentabrei ziehen.

Die Hähnchenkeulen aus den Schmorsud nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen. Den Schmorsud abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.

Geschmorte Hähnchenkeulen mit den Aprikosen anrichten. Polenta und Spinat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juni 2020

Hähnchen-Keulen mit Trauben-Soße und persischem Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis etwas Salz	3 EL Butter	4 Hähnchenkeulen
1 TL Fenchelsaat	Kurkuma	Mehl
Butterschmalz	2 Zwiebeln	700 g helle Trauben
250ml Hühnerbrühe	1 Hähnchenbrust mit Haut	Pfeffer
400 g Möhren	3 EL Verjus	3 EL unreife Trauben
2 EL helle Sultaninen)	1 Bund Schnittlauch	

Reis gründlich waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und das Wasser wieder aufkochen lassen.

Sobald das Wasser wieder kocht, den Reis genau 7 Minuten köcheln lassen.

Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen.

In einen Topf 1 EL Butter schmelzen lassen. Reis hinein geben und zu einem Kegel formen. Den Topf mit passendem Deckel verschließen.

Den Reis bei niedrigster Kochstufe zugedeckt ca. 30 Minuten sacht dämpfen.

Inzwischen die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen und die Haut abziehen. Stücke gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz, Fenchelsaat und Kurkuma würzen.

Hähnchenstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundherum goldbraun anbraten

Zwiebeln schälen und würfeln und glasig mit anbraten.

Die Trauben waschen, trocken reiben, ca. 30 Trauben beiseite stellen. Übrige Trauben grob hacken und in den Schmorfond geben. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren, dabei nach und nach die Hühnerbrühe angießen und die Keulen gelegentlich wenden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust in einer ofengeeigneten Pfanne in wenig Butterschmalz auf der Hautseite goldbraun anbraten. Dann wenden und im Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen und kleinschneiden.

Rest Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin bei schwacher Hitze zugedeckt weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Keulen aus der Sauce heben, warm stellen. Die Sauce pürieren, passieren und nach Belieben einkochen.

Unreife Trauben waschen, trocken reiben und mit den Rosinen zur Sauce geben. Übrige Trauben halbieren, nach Wunsch abziehen, ebenfalls in die Sauce geben.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den fertig gedämpften Reis ziehen. 20. Die Brust in 4 Tranchen schneiden, mit Keulenstücken auf 4 Tellern anrichten. Möhren, Sauce und Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 17. Oktober 2018

Hähnchenbrust-Filet mit Rosen-Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Salz	4 EL Butter (2 EL kühl)
4 EL getr. pers. Rosenblätter	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
4 Hähnchenbrustfilets	4 EL Butterschmalz	1 Schalotte
400 ml Hühnerbrühe	500 g grüner Spargel	Zucker
2 EL Berberitzen (frisch)	1 rote Zwiebel	1 Rosenblüte, ungespritzt
2 EL Pistazien, gehackt		

Reis gründlich waschen. In einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis in das kochende Wasser geben, ungefähr 7 Minuten kochen. Dann den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Die Hälfte der Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel (am besten mit einem Geschirrtuch umschlungen) auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze ca. 25 Minuten dämpfen. Nach ca. 15 Minuten $\frac{3}{4}$ der getrockneten Rosenblätter unter den Reis mischen, den Deckel wieder auflegen und den Reis fertig dämpfen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Von den Hähnchenbrustfilets die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, jeweils einige getrocknete Rosenblätter und Estragonblätter auf das Fleisch legen und die Haut wieder darüber schieben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech (mit der Hautseite nach oben) geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Butterschmalz erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Hühnerbrühe angießen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und einer Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und nach Belieben in Stücke schneiden.

Berberitzen gründlich abspülen.

Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die rote Zwiebel darin anschwitzen. Die Berberitzen zugeben und mit Salz und Zucker würzen.

Unter die eingekochte Brühe restlichen Estragon und Petersilie geben und fein pürieren. Die Sauce mit kalter Butter binden, durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Hähnchenbrust aufschneiden und anrichten. Die Sauce angießen. Reis, Berberitzen und Spargel dazu geben und mit frischen Rosenblütenblättern und gehackten Pistazien bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Mai 2019

Melonen-Salat mit Hähnchen

Für 4 Personen

4 Stück Hähnchenbrust (Suprême)	einige Stiele Estragon	120 g Ziegenfrischkäse
Salz	Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ kleine Wassermelone
$\frac{1}{2}$ Galiamelone	$\frac{1}{2}$ kleine Honigmelone	1 Bund Schnittlauch
400 g griech. Joghurt	100 g Cashewkerne	Zucker
Sechuanpfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Estragon kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Käse in 4 Stücke schneiden.

Die Haut der Hähnchenbrust vorsichtig lösen und hochziehen. Das Fleisch salzen und mit einer Scheibe Ziegenkäse und Estragonblättchen belegen. Die Haut wieder darüber ziehen und nach Belieben mit einem kleinen Holzspieß/Zahnstocher befestigen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun anbraten. Hähnchenbrüste in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen 15-20 Minuten fertig garen. Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschiedenen großen Kugeln ausstechen. Eventuell vorhandene Reste pürieren.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt mit Salz und Schnittlauch verrühren und abschmecken.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Sechuanpfeffer, den Cashewkernen und Olivenöl mischen und abschmecken.

Die Hähnchenbrust zugedeckt kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.

Hähnchenbrust, Melonensalat und Joghurt anrichten und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 25. Juli 2018

Ragout von Entenkeulen mit Orange und Kardamom

Für 4 Personen

Für die Keulen:

2 Bio-Orangen	2 rote Zwiebeln	3 Zweige Thymian
4 Entenkeulen	3 Kardamomkapseln	Salz
2 EL Butterschmalz	600 ml Geflügelbrühe	2 EL Zucker
1 TL Speisestärke	1 EL Butter	60 g Pistazienkerne

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	3 EL Butter
-------------------	------	-------------

Für den Kohl:

1 kleiner Spitzkohl	2 EL Butterschmalz	Salz
Muskatnuss	200 ml Sahne	

Orangen heiß abwaschen, abtrocknen. Ein Orange schälen und grob in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen.

Kardamomkapseln zerdrücken, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zerstoßen.

Die Fleischstücke mit Salz und gemörsertem Kardamom würzen.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.

Dann die Zwiebeln, Orangenstücke und Thymianzweige zugeben, braten bis die Zwiebeln weich sind. Dann soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei alle 10 Minuten die Keulen wenden und falls nötig evtl. etwas Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit von der übrigen Orange die Haut mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser weg schütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser weg schütten.

Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen bis ein Sirup entstanden ist.

Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen, dabei den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen.

In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken.

Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Den Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Kohlhälften in grobe Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Die weich geschmorten Entenkeulen aus dem Topf nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen.

Den Schmorfond durch ein Sieb geben, falls nötig Stärke mit 2 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Butter unter den Fond rühren, die Sauce abschmecken.

Das Entenfleisch wieder in die Sauce geben, Orangenschalen-Streifen und Orangenfilets hineingeben.

Das Ragout auf Tellern anrichten, mit Pistazien bestreuen, Spitzkohl und Reis dazu servieren.
Pro Portion: 1270 kcal / 5300 kJ 78 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 88 g Fett

Jacqueline Amirfallah am 09. Dezember 2020

Hack

Brot-Moussaka mit Lamm-Hack

Für 4 Portionen

3 Auberginen	Salz	1 EL Olivenöl
1 Prise Zimt	300 g Lammhack	Pfeffer
1 Prise Koriander, gemahlen	300 g Schafskäse	1 Fladenbrot
2 EL Butter	1 EL Mehl	400 ml Milch
1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskat	

Die Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, trockentupfen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl langsam goldbraun braten und mit Zimt würzen.

Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Schafskäse dazwischen bröseln.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Das Brot in Stücke schneiden, längs halbieren. Eine Auflaufform ausbuttern und mit dem Brot auslegen.

Die Hackfleisch-Käsemasse darauf verteilen, mit Auberginenscheiben bedecken, dann wieder Brot. So fortfahren, bis alles in der Auflaufform eingeschichtet ist.

1 EL Mehl in einem EL Butter anbraten und 400 ml Milch zugeben, Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Muskat würzen und etwas köcheln lassen.

Die gewürzte Milch als letzte Schicht auf den Auflauf geben und die Brot-Moussaka für 10 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen.

Jacqueline Amirfallah am 13. März 2019

Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Bohnensalat:

500 g breite Bohnen	80 ml weißer Balsamico	5 Zweige Bohnenkraut
Salz, Zucker	1 Lorbeerblatt	500 g dicke Bohnen in Hülsen
100 g kl. weiße Bohnenkerne	Olivenöl	

Für die Frikadellen:

150 g altback. Weizenbrot	1 Zwiebel	3 Blätter Liebstöckel
600 g Rinderhackfleisch	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer
3 Zweige Bohnenkraut	150 g Ziegenfrischkäse	Öl

Für den Kräuterschmand:

1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	200 g Schmand
Salz		

außerdem:

1 Weißbrot	Olivenöl, Butter	1 rote Zwiebel
------------	------------------	----------------

Eventuell bereits am Vortag mit dem Salat starten, damit die Zutaten gut durchziehen können. Die Schneidebohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden.

Salzwasser und einige Zweige Bohnenkraut aufkochen, die Breiten Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Balsamico in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Zucker und Lorbeerblatt würzen.

Breite Bohenn abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann unter den Balsamico mischen und ziehen lassen.

Dicke Bohnenkerne aus den Schoten lösen. In leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Unter den Bohnensalat mischen.

Frische weiße Bohnenkerne ebenfalls in leicht gesalzenem Wasser weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Dann unter die marinierten Bohnen mischen. Tipp: Bohnensalat am besten über Nacht durchziehen lassen. 6. Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel abziehen. Liebstöckel waschen und trocken schütteln.

Zwiebel und Liebstöckelblätter fein hacken, in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Rest Bohnenkraut fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen, jeweils ein Loch hinein drücken und etwas Käsemasse einfüllen (z. B. mit einem Spritzbeutel). Hackmasse um die Füllung schließen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter und Schmand mischen, mit Salz abschmecken.

Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden. Jeweils portionsweise etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotscheiben darin zu krossen Chips braten.

Rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. 2-3 EL Olivenöl unter den Bohnensalat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnensalat, Frikadellen, Zwiebelringe und Brotchips anrichten. Den Kräuterschmand dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 31. Juli 2019

Gemischte Tapas-Platte

Für 4 Personen

Für die Salzmandeln:

100 g geschälte Mandelkerne 100 g Mandelkerne mit Haut 1 Eiweiß
½ TL grobes Meersalz

Für die marinierten Oliven:

4 Zweige Blattpetersilie 3 eingelegte Sardellenfilets 20 gemischte Oliven (grün, schwarz)
Olivenöl

Für die Sardinen:

1 Scheibe Weißbrot ½ Bio-Zitrone 1 Knoblauchzehe
150 ml Olivenöl 1 Eigelb 1 TL milder Senf
Salz Pfeffer 16 kleine Sardinen
Mehl Olivenöl

Für die Hackbällchen:

60 g Mandelstifte 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
250 g Lammhackfleisch Salz Chilipulver
½ TL Fenchelsamen 1 TL Bio-Limettenschale 3 EL Olivenöl
2 Fleischtomaten Sherry Pfeffer

Für die Chorizo:

300 g frische Chorizo 3 Schalotten Olivenöl
2 Stiele Thymian 1 Lorbeerblatt Honig
100 ml spanischer Rotwein

Für die Bratpaprika:

15 kleine grüne Bratpaprika 2 Knoblauchzehen 3 EL Olivenöl
grobes Meersalz

Für die Salzmandeln Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Mandeln auf einem mit Backpapier belegtem Backblech 10 Minuten im heißen Backofen rösten.

Eiweiß mit der Gabel leicht anschlagen (kein Eischnee daraus schlagen!). Salz untermischen. Dann Mandeln untermischen und alles weitere 10 Minuten im heißen Backofen rösten. Mandeln inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.

Für die marinierten Oliven Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie und Sardellen fein hacken. Mit Oliven und Olivenöl mischen. Beiseite stellen.

Für die Aioli Brot in Wasser einweichen.

Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Knoblauch schälen. Mit Olivenöl in einem Mixer pürieren.

Das Eigelb, Senf und Salz in einem hohen Rührbecher mischen.

Brot abtropfen lassen. Nach und nach das Knoblauchöl und das eingeweichte Brot gründlich unter das Eigelb mixen, bis eine cremig-dickliche Aioli entsteht. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

Für die Hackbällchen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln etwas abkühlen lassen, dann hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Mandeln und Hackfleisch verkneten. Mit Salz, Chilipulver, Fenchelsamen und Limettenschale würzen.

Masse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Klößchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackklößchen darin rundherum braun anbraten.

Inzwischen die Tomaten abziehen, entkernen und in Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und nach Belieben Sherry zu den Hackklößchen geben, mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Für die Chorizo en Tinto Wurst aus der Hülle lösen, in Stücke schneiden.

Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Im heißen Olivenöl anbraten. Thymian, Lorbeerblatt und Wurststückchen zugeben. Honig und Rotwein einrühren. Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist.

Für die Bratpaprika Pimentos gründlich waschen und trocken reiben. Knoblauch schälen, halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pimientos zugeben und unter Wenden braten, bis die Schoten braun werden und deren Schale Blasen wirft. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz würzen.

Sardinen sorgfältig entgräten, kalt abspülen und trocken tupfen.

Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische einzeln in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Sardinen darin unter vorsichtigem Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Vorbereitete Tapas in Schälchen oder auf kleinen Platten anrichten. Tipp: Dazu passen Serranoschinken, Manchego-Käse und Weißbrot.

Jacqueline Amirfallah am 15. August 2018

Mangold-Roulade mit Polenta und Kräuter-Pesto

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Mangold	Salz
Speiseöl	1 Prise Zucker	Kreuzkümmel, gemahlen
500 g Rinderhackfleisch	Pfeffer	2 EL Butter
200 ml Sahne	400 ml Milch	400 ml Gemüsebrühe
150 g grober Maisgrieß	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	2 EL Walnusskernhälften
Olivenöl	1 TL Speisestärke	

Die Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln.

Vom Mangold die Blätter von den Stielen schneiden. Blätter waschen, in reichlich kochendem Salzwasser sehr kurz blanchieren. In eisgekühltes Wasser geben und kurz abschrecken. Mangoldblätter abtropfen lassen. Die Mangoldstiele waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Etwa 6–8 schöne, große Blätter überlappend auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und etwas Kreuzkümmel würzen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Stiele beiseite legen.

Übrige Mangoldblätter fein schneiden. Mit angedünsteten Stielen und Rinderhack mischen, kräftig würzen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hackmasse auf die ausgelegten Mangoldblätter geben und darin einwickeln, sodass eine längliche Roulade entsteht.

Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Roulade darin vorsichtig rundherum anbraten. Sahne angießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Roulade in der Pfanne in den heißen Backofen schieben und etwa 25 Minuten garen.

Währenddessen für die Polenta Milch und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und mit etwas Salz würzen.

Den Maisgrieß unter Rühren in die kochende Flüssigkeit einstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und ausquellen lassen.

Für das Pesto Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Parmesan fein reiben.

Kräuterblätter, Walnüsse und Knoblauch in einen Mixer geben. Etwas Olivenöl zugießen und alles zu einem feinen Pesto mixen.

Parmesan unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Polentabrei mit 1-2 EL Olivenöl aromatisieren und abschmecken.

Pfanne aus dem Backofen nehmen, Mangoldroulade kurz warm stellen.

Stärke und wenig Wasser glattrühren, Flüssigkeit aus der Pfanne damit zu einer cremigen Sauce binden, abschmecken.

Mangoldroulade aufschneiden, mit Polenta und übrigem Mangold anrichten. Pesto überträufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. November 2019

Paprikagemüse mit Hackbällchen und Reis

Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	50 g Butter
3 gelbe Spitzpaprika	3 grüne Spitzpaprika	2 Fleischtomaten
2 rote Zwiebeln	1/2 Bund Koriander	600 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark	1 TL Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver, geräuchert	1 Prise Zucker	100 ml Gemüsebrühe

In einem breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30-40 Minuten) dämpfen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Stücke von 2 cm Kantenlänge schneiden.

Die Tomaten kreuzförmig auf der Unterseite einritzen. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Tomaten 10 Sekunden darin blanchieren, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten grob würfeln.

Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Hackfleisch mit der Hälfte vom Tomatenmark, der Hälfte der Zwiebelwürfel, etwas Salz, Kreuzkümmel und Koriander gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.

In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen, evtl. noch etwas Öl zugeben und Paprika mit restlichen Zwiebeln darin anbraten. Tomatenstücke zugeben und das Gemüse kräftig anbraten. Mit Salz, Paprikapulver und Zucker würzen. Restliches Tomatenmark unterrühren, die Brühe angießen und aufkochen. Hackbällchen zum Gemüse geben und nochmal ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Zuletzt nochmal abschmecken.

Das Paprikagemüse mit den Hackbällchen und dem gegarten Reis servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. August 2019

Kalb

Kalb-Steak mit Kräuter-Hollandaise und Reis-Plätzchen

Für 4 Personen

Für die Reisplätzchen:

150 g Basmatireis	Salz	1 Zwiebel
1 Möhre	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Fenchelsamen	4 EL Butterschmalz
3 Eiweiß		

Für die Hollandaise:

1 Bund gemischte Kräuter	2 Schalotten	2 Pimentkörner
200 ml Weißwein (Riesling)	200 ml Weißweinessig	3 Eigelb
Salz		

Für das Fleisch:

600 g Kalbsrücken	Salz	2 EL Butterschmalz
-------------------	------	--------------------

Basmatireis abspülen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben, kalt abspülen und trocken schütteln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Möhre schälen und in kleine (ca. 5 mm) Würfel schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Ebenfalls die Kräuter für die Hollandaise abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kreuzkümmel und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten, die Möhre und die gemörserten Gewürze zugeben und kurz mit anbraten, dann alles mit dem Reis in eine Schüssel geben.

In einer Schüssel die Eiweiße leicht schaumig schlagen und mit Petersilie und Schnittlauch unter den Reis mischen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus jeweils 2 gehäuften Esslöffel Reismasse kleine Plätzchen backen, d.h. von beiden Seiten hellbraun braten. Diese im Backofen auf einer feuerfesten Platte warm halten, bis alle Plätzchen gebacken sind.

Für die Hollandaise Schalotten schälen und fein schneiden.

Schalotten, Piment, Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Den Kalbsrücken in vier Steaks bzw. Medaillons schneiden, mit Salz würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Steaks im Backofen ruhen lassen.

Die Weißweinreduktion durch ein Sieb in einen Schlagkessel gießen. Die Eigelbe zugeben und über dem heißen Wasserbad zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Die gemischten Kräuter untermischen und mit Salz abschmecken.

Die Steaks anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu die Reisplätzchen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. März 2018

Saltimbocca mit weißem Bohnen-Püree

Für 4 Personen

300 g kl. weiße Bohnenkerne	1 Zwiebel	Olivenöl
1 l Gemüsebrühe	2 Fenchelknollen	3 EL Butter
Salz	1 Prise Zucker	Fenchelsamen
400 g Kalbfleisch	100 g Parmaschinken, dünn	8 Blätter Salbei
Pfeffer	40 ml trockener Weißwein	1 Bio-Zitrone

Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Ca. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bohnenkerne abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Die Bohnen zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe bedecken. Zugedeckt mindestens etwa 30 Minuten sehr weich garen.

Den Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Den Fenchel darin andünsten. Mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, etwas Wasser zugeben und den Fenchel zugedeckt weich dünsten.

Das Kalbfleisch kalt waschen, trocken tupfen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Nach Belieben etwas plattieren.

Je eine Scheibe Schinken und ein Blatt Salbei auf den Fleischscheiben verteilen, das Fleischstück überklappen und fest zusammendrücken. Fleisch eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten, mit Weißwein ablöschen und sacht fertiggaren.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Die Bohnen abgießen, etwas Kochwasser dabei auffangen. Bohnenkerne und etwas Kochwasser in einem Mixer zu einem feinen Püree mixen, ein Teil vom gedünsteten Fenchel untermixen. Püree mit Salz, Zitronenschale und -saft und etwas Olivenöl abschmecken.

Saltimbocca, jeweils etwas Weinfond, Bohnenpüree und Fenchel auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. Februar 2019

Lamm

Geschmorte Lammkeule mit grünen Bohnen

Für 4 Personen

Für die Lammkeule:

1 Lammkeule mit Knochen (1,5 kg)	1 TL Salz	1 TL Ingwerpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Lavendel	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	500 ml Lammbrühe	1 TL Honig

Für die Bohnen:

800 g grüne Bohnen	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	2 Zweige Bohnenkraut
1 Prise Muskat		

Die Keule von Fett und Sehnen befreien. Salz, Ingwerpulver und Kreuzkümmel miteinander mischen und die Lammkeule gut mit der Mischung einreiben.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln.

Lavendel, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenschütteln.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In einem Bräter (mit hitzebeständigem Griff) Butterschmalz erhitzen und die Keule darin rundherum goldbraun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu der Keule in den Bräter geben und mitbraten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind. Lavendel, Rosmarin und Thymian dazugeben. Bräter in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 15 Minuten die Keule wenden und die verdampfte Flüssigkeit mit Brühe auffüllen.

Das Fleisch in regelmäßigen Zeitabständen wenden, damit es immer wieder eine andere Seite mit dem Sud in Kontakt kommt und so den Geschmack annimmt. Lammkeule, je nach Größe, ca. 1,5 Stunden im Ofen weich garen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf in Salzwasser die Bohnen ca. 10 Minuten kochen. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Das Bohnenkraut und die Bohnen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und einmal durchschwenken.

Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratansatz im Bräter mit der restlichen Brühe lösen, einmal aufkochen. Die Kräuterzweige entfernen. Mit einem Mixstab die Schmorflüssigkeit pürieren.

Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Honig abschmecken.

Die Lammkeule in Stücke schneiden und mit der Sauce und den Bohnen anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Jacqueline Amirfallah am 08. April 2020

Gurken-Taboulé mit Minze und Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

8 Lammkoteletts	Kreuzkümmel, gemahlen	60 ml Olivenöl
2 Salatgurken	Salz	150 g griech. Joghurt
200 g Couscous (Instant)	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
1 Bund Dill	2 EL Rosinen	1 Knoblauchzehe
2 EL Walnüsse	1 EL getr. Rosenblütenblätter	2 Bio-Zitronen

Die Lammkoteletts abrausen, trocken tupfen und mit Kreuzkümmel würzen, mit wenig Olivenöl einstreichen und so bis zum Braten marinieren.

Die Gurken waschen. Aus den Gurken mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen und diese beiseitelegen. Die restliche Gurke auf einer groben Reibe raspeln. Gurkenraspel in eine in eine Schüssel geben, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend 3 EL der geraspelten Gurken mit dem Joghurt mischen.

Restliche Gurkenraspel, inklusive entstandenem Saft, mit dem Couscous mischen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Hälfte vom Dill zur Seite stellen, restliche fein geschnittene Kräuter unter den Gurken Couscous geben.

Tipp:

Falls die Gurken nicht genug Wasser gezogen haben, kann noch etwas Gemüsebrühe unter den Couscous gemischt werden.

Rosinen fein hacken und ebenfalls zum Couscous geben, 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder locker umrühren.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Walnüsse fein hacken.

Knoblauch, Walnüsse, restlichen gehackten Dill und Rosenblütenblätter unter den Gurkenjoghurt mischen und mit Salz abschmecken.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Couscoussalat (Taboulé) geben und gut untermischen, abschmecken.

Die Gurkenkugeln salzen.

Eine Grillpfanne gut erhitzen, die marinierten Koteletts salzen und in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten.

Gurken-Taboulé auf Teller geben, die Gurkenkugeln darüber geben, Lammkoteletts anlegen und den Würzjoghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 03. Juni 2020

Lamm-Kichererbsen-Ragout

Für 4 Personen

Für das Lamm-Ragout:

150 g getr. Kichererbsen	Salz	50 g Mandelkerne
2 rote Zwiebeln	2 Möhren, mittelgroß	600 g Lammfleisch
Olivenöl	Kreuzkümmel	gemahlene Bockshornkleesamen
Kurkuma	½ l Gemüsebrühe	2 getrock. Limetten
1 Bund frischer Koriander	Pfeffer	

Für den persischen Reis:

250 g Reis	Salz	1 EL Butter
------------	------	-------------

Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In leicht gesalzenem Wasser dann ca. 1 Stunde weich kochen.

Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Etwas Salz zugeben. Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren und sobald das Wasser wieder aufkocht, eine Küchenuhr auf 7 Minuten Kochzeit einstellen. Reis garen.

Inzwischen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller auskühlen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis wieder in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

In dem Topf 1 EL Butter schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Den Reis dann zugedeckt bei kleinster Temperatureinstellung 20– 25 Minuten fertig dämpfen.

Das Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.

Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen.

Gegarte Kichererbsen abgießen. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen.

Zum Ende der Schmorzeit das Ragout kurz offen schmoren, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht.

Koriander abrausen, trocken schütteln und hacken.

Ragout mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Koriander und Mandeln zugeben. Ragout und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. November 2018

Persischer Gurken-Salat mit Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

2 Salatgurken	Salz	1 rote Zwiebel
1 EL Walnüsse	1 Knoblauchzehe	1 Bund Dill
500 g griech. Joghurt (10%)	1 EL getr. Rosenblütenblätter	1 EL getr. Berberitzen
1 Bund Minze	1 Bio-Zitrone	1 EL Rosinen
Olivenöl	12 Lammkoteletts	gemahl. Kreuzkümmel
3 Zweige Thymian		

Die Gurken waschen und trockenreiben, alternativ schälen. $\frac{1}{2}$ Gurke längs halbieren, die Kerne austreichen, Gurke auf einer Reibe fein raspeln. Übrige Gurken ebenfalls längs halbieren, die Kerne austreichen, Gurken in Würfel schneiden. Gurkenwürfel, bzw. -raspel getrennt mit jeweils etwas Salz mischen, etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Walnüsse hacken. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Dill kalt abspülen, trocken schütteln, Fähnchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Gurken abtropfen lassen.

Joghurt, geraspelte Gurken, Knoblauch, Dill, Rosenblüten und Berberitzen mischen. Mit Salz abschmecken.

Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze fein hacken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Gurkenwürfel, Nüsse, Rosinen, Zwiebel und gehackte Minze mischen. Mit Zitronensaft und -schale, sowie Olivenöl marinieren.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Die Lammkoteletts mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin – je nach Dicke der Scheiben – 2-3 Minuten braten.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymianblättchen über das Fleisch streuen.

Je drei Lammkoteletts, Gurkensalat und etwas Joghurt-Dip auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. August 2018

Meer

Rind

Chinesisches Rinder-Geschnezeltes

Für 4 Personen

100 g Klebreis	100 g Basmatireis	500 g ausgelöster Rinderrücken
1 EL Speisestärke	3 EL helle, Sojasauce	3 EL Reiswein
2 Zwiebeln	200 g Shiitake-Pilze	200 g Kräuterseitlinge
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (daumengroß)
3 EL Cashewkerne	3 EL Olivenöl	2 Stück Sternanis
Austernsauce	165 ml Rinderbrühe	Salz

Beide Reissorten nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Inzwischen das Fleisch kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

In einer Schüssel 1 EL Speisestärke, Sojasauce und Reiswein vermischen und das Fleisch darin marinieren.

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Shiitakepilze und Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und schräg in lange Stücke schneiden.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Eine Pfanne erhitzen. 2 EL Öl hinein geben.

Das Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen.

Fleisch in der Pfanne im heißen Ölkräftig anbraten, auf einem Teller warm stellen.

Pfanne mit Küchenpapier säubern. Übriges Öl darin erhitzen.

Zwiebelringe und Pilze in der Pfanne kräftig braten.

Sternanis, Ingwer und Knoblauch zugeben, kurz mit andünsten.

Etwas Sojasauce, Austernsauce, Reiswein und Rinderbrühe zugeben, 1 Minute köcheln lassen, restliche Marinade zugeben.

Dann Fleisch, Lauchzwiebeln und Cashewkerne zugeben und durchmischen.

Geschnezeltes auf Tellern anrichten. Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 31. Januar 2018

Geschmortes Rind mit Sellerieblättern, Minze und Reis

Für 4 Personen

Für das Ragout:

700 g Rindfleisch (Oberschale)	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Curcuma, gemahlen	2 EL Butterschmalz	2 Zwiebeln
500 ml Rinderbrühe	1 Stauden Sellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	1 TL Tomatenmark	

Für den persischen Reis:

300 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
-------------------	------	-------------

Für das Ragout das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Fleischwürfeln mit etwa $\frac{1}{2}$ TL Salz, Kreuzkümmel und Curcuma würzen.

In einer tiefen Pfanne oder einem kleinen Schmortopf 1 EL Butterschmalz erhitzen.

Die Fleischwürfel darin portionsweise leicht braun anbraten.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebeln weich sind.

Hälfte der Brühe angießen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch öfter umrühren und gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen, sodass das Fleisch stets gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Inzwischen Reis in lauwarmem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis darin ca. 7 Minuten bissfest garen. Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz abspülen.

In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butter schmelzen. Den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen.

Staudensellerie putzen, zartes Grün beiseitelegen. Selleriestangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen.

Sellerieblätter, Minze und Petersilie hacken.

Übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Sellerie darin anbraten, salzen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden braten.

Gehackte Kräuter unter den Sellerie mischen. 1-2 Minuten ziehen lassen.

Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe untermischen, kurz köcheln lassen.

Gemüse-Kräutermischung unter das Fleisch rühren. Alles nochmals für einige Minuten bei kleiner Hitze zu einem Ragout köcheln lassen.

Ragout und Persischen Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. April 2018

Geschmortes Rind mit Staudensellerie, Minze, Reis

Für 4 Personen

500 g Rindfleisch	2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
500 ml Rinderbrühe	300 g Basmatireis	2 EL Butter
2 Stangen Staudensellerie	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 TL Tomatenmark		

Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in feine, etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Hälfte vom Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebel weich ist.

Hälfte Brühe angießen, aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.

Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Vom Staudensellerie die Blätter entfernen, diese abbrausen und trockenschütteln. Die Stangen waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Blätter des Staudensellerie zusammen mit Minze und Petersilie hacken.

Übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Kräuter untermischen und weitere 1-2 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, das Tomatenmark und die restliche Brühe untermischen, kurz köcheln lassen. Dann das Gemüse- Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze zu einem sämigen Ragout köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken. Ragout und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. Oktober 2019

Koreanisch mariniertes Rindfleisch mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer	1 Nashibirne
2 EL Sojasauce	1 EL Reiswein	2 EL Sesamöl
700 g Rinderrücken	3 Frühlingszwiebeln	2 Salatherzen
2 EL Sesam		

Für den Gurkensalat:

1,5 Salatgurken	1 EL Reisweinessig	1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 Prise Zucker	1 TL Hanfsamen
1/2 Chilischote	1 BundKoriander	

Knoblauch und Ingwer schälen. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen. Birne und Knoblauch in grobe Stücke schneiden und pürieren.

Ingwer fein hacken. Ingwer, Sojasauce, Reiswein und Sesamöl unter die pürierte Birne zu einer Marinade mischen.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen und darin 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Gurkensalat die Gurken waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen. Gurkenhälften in 5 mm starke Streifen schneiden.

Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Zucker anrühren, über die Gurkenstreifen geben, vermischen und etwas ziehen lassen.

Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Chilischote halbieren, das Kerngehäuse heraus streichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für das Fleisch die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Salatherzen halbieren, abwaschen und abtropfen lassen.

Eine Grillpfanne erhitzen, die marinierten Fleischscheiben darin anbraten, die Frühlingszwiebeln und Sesam zugeben und mit der restlichen Marinade ablöschen.

Unter den Gurkensalat Chilistreifen, Hanfsamen und Koriander heben.

Salathälften auf Tellern verteilen, die gegrillten Fleischstreifen darauf geben und mit dem Gurkensalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Juni 2018

Marinierte Rinder-Steaks mit Paprika-Erdbeer-Salsa

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	5 EL Olivenöl
6 Szechuanpfefferkörner	6 schwarze Pfefferkörner	4 Rinderrückensteaks à ca. 150 g

Salz

Für die Salsa:

2 grüne Paprika	2 rote Zwiebeln	Salz
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	200 g Erdbeeren
1 Bund Koriander	2 Bio-Limetten	Zucker

50 ml Olivenöl

zusätzlich:

80 g Eisbergsalat	1 Baguette
-------------------	------------

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln und Blättchen abstreifen, fein schneiden und zum Olivenöl geben.

Die Szechuanpfefferkörner und schwarzen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und ebenfalls zum Kräuteröl geben.

Die Steaks mit dem Gewürzöl einreiben, in eine Schale geben und abgedeckt mindestens 2 Stunden, besser sind 6-8 Stunden, gekühlt ziehen lassen.

Für die Salsa Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Paprikawürfel 1 Minute blanchieren, dann die Zwiebeln zugeben, alles noch 1 Minute blanchieren, dann abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Erdbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen, putzen und klein würfeln.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Paprika, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Erdbeeren und Koriander in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Limettenschale würzen. Limettensaft und Olivenöl untermischen und abschmecken.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen, von den Steaks die Marinade abtupfen und in der Pfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gar ziehen lassen.

Den Eisbergsalat waschen und trocken schleudern.

Die Steaks anrichten, Eisbergsalat anlegen und darauf die Salsa geben. Baguette dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juni 2019

Rinder-Gulasch mit Semmel-Knödeln

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

750 g Gulasch vom Rind	Öl	150 g geräucherter Speck
2 Gemüsezwiebeln	1 TL Tomatenmark	200 ml Rotwein
700 ml Rinderbrühe	3 Blätter Lorbeer	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	1 EL saure Sahne

Für die Semmelknödel:

1 Zwiebel	50 g Speck	3 TL Butter
1 Bund Petersilie	3 Zweige Majoran	300 g Brötchen vom Vortag
150 ml Milch	Salz	Muskatnuss
2 Eier	Mehl	

Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Gulaschfleisch darin portionsweise scharf anbraten. Speck würfeln und mit anbraten.

Zwiebeln abziehen, würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.

Nach und nach mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Zusätzlich so viel Rinderbrühe angießen, dass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Lorbeer und Thymian zugeben. Das Fleisch ca. zwei Stunden zugedeckt weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich umrühren und gegebenenfalls etwas Brühe angießen.

Inzwischen für die Knödel die Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck würfeln und in 1 TL Butter anbraten.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brot in Würfel schneiden.

Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten, mit der restlichen Butter in eine Schüssel geben.

Milch erwärmen, mit Salz und Muskat würzen. Über das Brot gießen. Die Eier verschlagen und ebenfalls zugeben. Speck, Zwiebel, Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen.

So viel Mehl unter die Knödelmasse mischen, dass sie sich gut formen lässt. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Semmelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen. In das siedende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren. Die Knödel sacht siedend ca. 15 Minuten gar ziehen.

In den letzten ca. 20 Minuten der Schmorzeit den Deckel vom Schmortopf abheben. Das Fleisch zart und weich schmoren, die Sauce dabei sämig einkochen. Nach Wunsch saure Sahne einrühren. Sauce würzig abschmecken.

Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Knödel und Gulasch anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 27. Februar 2019

Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse

Für 4 Personen

1 kg Rindertafelspitz	1 Zwiebel	5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner	Salz
2 Möhren	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	1 Petersilienwurzel
1 Stange Porree (Lauch)	500 g Kartoffeln, festk.	2,5 EL Butter
1 EL Mehl	50 ml Sahne	Pfeffer
1 Stück frischer Meerrettich	1 Prise Zucker	1 Bund Petersilie

Vom Tafelspitz eventuell noch aufliegende Sehnen, Häute und nach Wunsch den Fettrand sauber abschneiden (parieren). Fleisch waschen und trocken tupfen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Fleisch, Zwiebelwürfel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Pimentkörner und Salz in einen großen Suppentopf geben. Heißes Wasser angießen, sodass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt aufkochen lassen, währenddessen den entstehenden, sich auf der Oberfläche absetzenden, Schaum abschöpfen.

Die Temperatur reduzieren und das Fleisch dann ca. 2 Stunden sacht gar köcheln lassen. Sofern nötig nach etwas heißes Wasser angießen.

Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in schöne Formen schneiden. Den Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln und die Gemüsewürfel, bis auf Porree, in die Brühe geben und mitgaren. Porree etwa 10 Minuten vor Garzeitende zugeben.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Sahne zugießen.

Mit Fleischbrühe aus dem Tafelspitztopf auffüllen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein einige Minuten sacht köcheln lassen.

Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Hälfte Meerrettich unter die Sauce mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken, 1 TL Butter zugeben und alles fein pürieren.

Petersilie abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken, Petersilie unter die Sauce mischen.

Fleisch aus der Brühe heben, zugedeckt kurz warmhalten.

Gemüse, Kartoffeln und etwas Brühe in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und darauf anrichten. Die Sauce und den restlichen Meerrettich dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Januar 2019

Weihnachtliches Roastbeef mit Rosenkohl und Couscous

Für 4 Personen

3 Bio - Orangen	300 g Zucker	800 g Roastbeef
Salz	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
Butterschmalz	350 g Rosenkohl	Anis
Zimt	8 Datteln	8 getrocknete Aprikosen
500 ml Geflügelbrühe	gemahlener Kumin	200 g Couscous
2 EL Pistazien		

Die Orangen heiß waschen, trocken reiben. Von einer Orange die Schale mithilfe eines Sparschäblers sehr dünn abschälen. Orangenschale in feine Streifen (Zesten) schneiden.

Die Orangenzesten und 500 ml Wasser und in einem Topf einmal aufkochen. Die Orangenschalenstreifen dann durch ein Sieb abgießen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

In einem Topf Zucker und 300 ml Wasser unter Rühren aufkochen, die abgetropften Orangenzesten hineingeben. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Gesamte Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird. Eine Orange in Scheiben schneiden. Übrige Orangen filetieren,

. die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef parieren (aufliegendes Fett und Sehnen entfernen), das Fleisch mit Salz würzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Thymian abbrausen, trocken schütteln. In einer offenen Pfanne 2 EL Butterschmalz in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten.

Bratfett abgießen. Orangenscheiben, Thymian und angepressten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Das Roastbeef in den heißen Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen.

Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen. Die einzelnen Blättchen vorsichtig lösen.

Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rosenkohlblättchen darin andünsten. Mit Anis, Zimt, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Blättchen unter vorsichtigem Wenden mit noch leichtem Biss garen.

Datteln und getrockneten Aprikosen in Stücke schneiden.

Die Geflügelbrühe in einen Topf gießen und aufkochen. Kräftig mit Kumin würzen.

Couscous unter Rühren einstreuen. Trockenfrüchte unterrühren. Topf von der Herdplatte ziehen. Den Couscous 4-5 Minuten ziehen und ausquellen lassen.

Roastbeef aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Den entstandenen Bratensud aus der Pfanne durch ein Sieb in einen Topf passieren, evtl. etwas einkochen lassen. Orangenfilets und Schalenstreifen dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Roastbeef aufschneiden, Orangenglasur überträufeln. Pistazien darauf streuen.

Couscous auflockern. Roastbeef, Couscous und Rosenkohlblättchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. Dezember 2019

Salat

Mediterraner Spargel-Salat

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
Zucker	1 TL Butter	2 Bio-Zitronen
1 TL Senf	Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl
6 EL Olivenöl	100 g Pinienkerne	100 g Parmesan im Stück
1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon	1 Baguette
100 g ital. Schinken, dünn		

Weißer Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.

Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.

Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseitelegen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden.

Spargelsud passieren.

Spargelstücke im kochendem Spargelsud bissfest garen.

Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Zitronen heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen.

Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.

Sonnenblumenöl und Hälfte vom Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Parmesan grob hobeln.

Kerbel und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Baguette in dünne Scheiben schneiden und mit Rest Olivenöl beträufeln. Brote auf einem mit Backpapier belegtem Blech im heißen Backofen rösten.

Baguette mit dem Schinken belegen.

Die gesamten vorbereiteten Salatzutaten mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Baguettescheiben dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 24. April 2019

Schwein

Schweine-Kotelett mit geschmortem Pak Choi

Für 4 Personen

3 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	4 Schweinekoteletts
Salz	3 EL Butterschmalz	2 Zwiebeln
3 Möhren	6 Mini-Pak Choi	1 Prise Zucker
4 Zweige Thymian	200 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen	2 EL Butter
1 TL Curry		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und gleich ein Backblech mit in den Ofen geben.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Knoblauchzehen andrücken.

Die Kotelets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und salzen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Kotelets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Rosmarin und die angegedrückte Knoblauchzehe zugeben und mitbraten.

Dann auf das vorgewärmte Backblech ein Backpapier legen, die angebraten Koteletts mit Rosmarin und Knoblauch darauf verteilen und die Koteletts im heißen Ofen ca. 15 Minuten langsam fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in Streifen oder halbe Ringe schneiden.

Den Pak Choi waschen, abtropfen und längs schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Möhren bei kleiner Hitze anbraten, mit Salz und Zucker würzen, nach ca. 5 Minuten den Pak Choi dazu geben und nochmal 2-3 Minuten dünsten.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

3/4 der Erdnüsse mit Butter und Curry in einen in einen Mixer geben und zu einer Paste pürieren. Thymian zugeben und noch einmal kurz pürieren. Die Paste mit Salz abschmecken.

Die restlichen Erdnüsse hacken und zu dem Gemüse geben.

Die Koteletts aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen.

Je ein Kotelett auf einen Teller geben und etwas Erdnusspaste darauf geben. Mit dem Gemüse servieren. Dazu passt geröstetes Landbrot oder Kartoffelpüree.

Jacqueline Amirfallah am 11. März 2020

Suppen

Kichererbsen-Eintopf mit Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

200 g getrock. Kichererbsen	1 l Hühnerbrühe	einige Thymianzweige
einige Korianderkörner	1 TL Fenchelsamen	600 g Hähnchenbrust
200 g Winterspinat	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
Butterschmalz	Salz	Kreuzkümmel
Bockshornkleeblätter	1 TL Tomatenmark	3 getrock. Limetten
1 Bund Koriander	Pfeffer	

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen. Gut mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und ca. 1 1/2 Stunden weich kochen.

Inzwischen die Hühnerbrühe in einen großen Suppentopf geben. Thymian abbrausen und zugeben. Korianderkörner und Fenchelsamen leicht mörsern und einrühren. Die Brühe aufkochen.

Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in die kochende Brühe einlegen, dann die Temperatur reduzieren, sodass die Brühe nur noch schwach siedet. Die Hähnchenbrust bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten pochieren.

Währenddessen Spinat verlesen, die groben Stiele abschneiden. Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Spinat und die hellen Teile der Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.

Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Bockshornklee und 1 TL Tomatenmark zugeben.

Die Hähnchenbrüste aus der Brühe heben, warm stellen.

Zwiebel-Spinat-Mix mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Getrocknete Limetten mit einer stabilen, dicken Nadel rundum mehrfach einstechen. Limetten zugeben. Alles ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Die gegarten Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und dann in die Brühe geben, alles nochmals kurz köcheln lassen.

Währenddessen Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Grüne Teile von den Lauchzwiebeln fein schneiden.

Beides zum Eintopf geben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Limetten entfernen. Eintopf in tiefen Tellern anrichten.

Hähnchenbrust aufschneiden, darauf verteilen und den Eintopf servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. Dezember 2019

Orientalische Linsen-Suppe

Für 4 Personen

1,5 l kräftige Hühnerbrühe	2 Prisen Safranfäden	2 rote Zwiebeln
1 Stück Ingwer	2 Möhren	Olivenöl
Salz	Zucker	Kurkuma
Kreuzkümmel	gem. Bockshornkleesamen	300 g rote Linsen
½ Fladenbrot	150 g türkischer Joghurt (10%)	gemahlener Sumach
Pfeffer	1 Bund Koriander	

Hühnerbrühe erhitzen. Den Safran einrühren und alles etwas ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Ingwer und Möhren schälen. Zwiebeln und Möhren in grobe Stücke schneiden. Ingwer fein würfeln.

Etwas Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Möhren und Zwiebeln darin unter Wenden anbraten, Salz und Zucker überstreuen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Methi würzen und alles kurz mitbraten.

Die Brühe angießen und aufkochen. Die Linsen kalt abspülen und zugeben. Alles wieder aufkochen und die Linsen etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Nach etwa 4-5 Minuten einige Linsen für Dekoration herausnehmen. Übrige Zutaten in der Brühe sehr weich garen.

Das Fladenbrot längs in schmale Streifen schneiden und nach und nach knusprig rösten/toasten. Etwas abkühlen lassen.

Währenddessen Joghurt mit etwas Sumach, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zutaten in der Brühe fein pürieren, nach Belieben zusätzlich durch ein Sieb passieren. 2/3 vom Joghurt unter die Suppe rühren, nicht mehr aufkochen!

Die Linsensuppe nochmals mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätchen abzupfen.

Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit jeweils etwas Koriander und übrigen, gegarten Linsen garnieren. Sumach überstreuen. Fladenbrot und übrigen Joghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Dezember 2018

Sellerie-Suppe mit Speck-Strudel-Stange

Für 4 Personen

Für die Speckstrudel-Stangen:

200 g Weizenmehl (405)	2,5 EL Sonnenblumenöl	100 ml Wasser
1 Prise Salz	1 Schalotte	60 g geräuch. Bauchspeck
2 Zweige Majoran	1 Brötchen	

Für die Suppe:

1 Zwiebel	500 g Knollensellerie	2 EL Butter
250 ml Milch	Salz	600 ml Geflügelbrühe
2 Zweige Majoran	125 g Sahne	Muskat

Für den Strudelteig Mehl in eine Schüssel geben. 2 EL Sonnenblumenöl, Wasser und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit wenig Sonnenblumenöl einreiben und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

In einer Pfanne die Speckwürfel mit der Schalotte kurz und kräftig anbraten und abkühlen lassen.

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Sellerie schälen, halbieren. Eine etwa 1 cm starke Scheibe abschneiden und diese halbieren. Restlichen Sellerie in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Die Selleriewürfel und Selleriescheiben zugeben und die Milch angießen, leicht salzen.

Die Hälfte der Geflügelbrühe zugeben, aufkochen und den Sellerie bei schwacher bis mittlerer Hitze weich garen.

In der Zwischenzeit alle Majoranzweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für den Strudel das Brötchen fein reiben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Die Brösel, Speck-Schalotten und die Hälfte vom Majoran darauf streuen. Mehrere dünne Strudelstangen von ca. 15 cm formen.

Die Strudelstangen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig backen.

Weich gegarte Selleriescheiben aus dem Topf nehmen und für die Dekoration in feine Würfel oder Rauten schneiden und beiseite stellen.

Die Sahne und restliche Geflügelbrühe zum Suppenfond gießen, alles kurz aufkochen lassen. Sellerie im Fond fein pürieren.

Die Suppe mit Salz und Muskat abschmecken.

Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Majoran und feinen Selleriewürfeln bestreuen und die Speckstrudel-Stangen anlegen.

Jacqueline Amirfallah am 04. November 2020

Vegetarisch

Basilikum-Gnocchi mit Parmesan-Soße

Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln mehligk.	Salz	1 Bund Basilikum
6 EL Olivenöl	150 g Parmesan	4 Eigelbe
5 EL Kartoffelstärke	2 rote Zwiebeln	200 g Kirschtomaten
Zucker	Pfeffer	3 EL Butter

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Währenddessen Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Basilikum grob schneiden und mit 2/3 vom Olivenöl fein pürieren.

Hälfte vom Parmesan fein reiben.

Gekochte Kartoffeln abgießen und noch warm durch die Presse drücken. Mit den Eigelben, geriebenem Parmesan, Kartoffelstärke und einigen EL Basilikumöl verkneten. Mit Salz würzen. Aus der Masse Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die halbierten Kirschtomaten anbraten.

Zwiebel zugeben mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen, weich schmoren.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Gnocchi darin anbraten. Kirschtomaten zu den Gnocchi geben, restliches Basilikumöl zugeben, durchschwenken.

Restlichen Parmesan in groben Spänen dazu geben und auf tiefe Teller geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. August 2020

Brokkoli-Kräuter-Terrine mit Möhren-Salat

Für 4 Personen

500 g Brokkoli	Salz	12 Wachteleier
1 TL Fenchelsamen	500 ml Sahne	10 g Agar Agar
1 EL scharfer Senf	1 Bund Frühlingskräuter	Muskat
500 g Möhren	1 Prise Zucker	3 EL milder Apfelessig
4 EL Sonnenblumenöl		

Die Terrine muss mindestens 2 Stunden kühlen und gelieren. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Brokkoli abtropfen lassen. Zusätzlich gründlich trocken tupfen oder z. B. in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Wachteleier in kochendem Wasser 3 Minuten garen. Eier kalt abschrecken, pellen und ebenfalls trockentupfen.

Fenchelsamen fein mörsern. Die Sahne aufkochen, mit Salz und Fenchelsamen abschmecken. Agar Agar einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Dann 1 EL Senf unterrühren.

Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter unter die Sahne mischen, mit Muskat würzen.

Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) mit Folie auslegen.

Brokkoli und Wachteleier in die Form schichten. Die Sahne angießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind. Mit Folie bedeckt mindestens 2 Stunden durchkühlen und gelieren lassen.

Für den Möhrensalat Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Möhren mit Salz, Zucker, Essig und Sonnenblumenöl in einer Schüssel gründlich vermischen, ziehen lassen.

Möhrensalat nochmals mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Terrine aus der Form stürzen, die Folie entfernen. Terrine in Portionsstücke schneiden, mit Möhrensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 10. April 2019

Brotfladen mit Champignons und Ziegenkäse

Für 4 Personen

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (405)	20 g frische Hefe	1 TL Zucker
270 ml Wasser	1 TL Salz	1 EL Olivenöl

Für den Belag:

2 rote Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
300 g rosé Champignons	1 EL Olivenöl	1 EL Honig
250 g milder Ziegenkäse	200 g Crème fraîche	

Für den Salat:

300 g Champignons	1 Bio- Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie	Salz
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten, Salz und Öl zugeben und zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt.

Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

Für den Belag die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blätter abstreifen und fein schneiden. Steinchampignons putzen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.

Gehackte Kräuter und Honig zugeben, den Ziegenkäse darunter mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 240 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in Stücke von ca. 150 g aufteilen. Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen (am besten durch die Nudelmaschine geben).

Die Brotfladen mit Crème fraîche bestreichen, geschnittene Pilze darauf streuen und darüber die Ziegenkäsemasse geben.

Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit für den Salat Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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

Die Pilze mit Salz und Zitronenabrieb würzen, Zitronensaft überträufeln. Knoblauch, Schnittlauch und Petersilie untermischen und zuletzt das Olivenöl zugeben. Den Salat mit Salz und Zucker abschmecken.

Die gebackenen Brotfladen und Champignonsalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. September 2020

Buntes Wintergemüse mit Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

300 g rote Bete	150 g grobkörniges Salz	100 g Sahne
150 g gegarte, geschälte Maronen	Salz	1 Prise Muskat
1 Bund Petersilie	150 g Frischkäse	40 g Haselnüsse
150 g Steckrübe	100 g Petersilienwurzel	10 Rosenkohlröschen
150 g Wirsing	2 Schalotten	2 EL Butterschmalz
Zucker	3 EL Apfelessig	5 EL Traubenkernöl
6 getrocknete Aprikosen		

Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 TL Zucker	20 ml Milch
300 g Weizenmehl, (405)	1 TL Backpulver	25 g Naturjoghurt
125 ml Wasser	1 Ei	Salz
Mehl	Butterschmalz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (oder Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Rote Bete gut bürsten und waschen. Grobes Salz in eine feuerfeste kleine Form (z.B. Auflaufform) geben und die Rote Bete Knollen daraufsetzen, in den Ofen geben und ca. 35 Minuten garen.

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und der handwarmen Milch verrühren. Die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und mit Backpulver, Joghurt, ca. 125 ml Wasser, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Sahne in einem Topf erwärmen, Maronen zugeben und fein mixen, mit Salz und Muskat abschmecken. Die Maronencreme beiseite stellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese mit dem Frischkäse fein mixen, mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Steckrübe und Petersilienwurzel putzen, waschen und schälen. Das Gemüse in dünne Scheiben oder Rauten schneiden.

Rosenkohlröschen waschen, die unschönen Hüllblätter entfernen und Rosenkohl vierteln. Wirsing waschen, den Strunk ausschneiden, die Blätter in Stücke schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin anschwitzen.

Steckrübe, Petersilienwurzel und Rosenkohlviertel zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Gemüse zugedeckt, unter gelegentlichem Wenden, mit noch leichtem Biss dünsten.

Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.

Die gegarten Rote Bete schälen und mit Hilfe eines Kugelausstecher zu Gemüsekugeln ausstechen, diese in eine Schüssel geben.

Apfelessig und Traubenkernöl zu einer Marinade mischen und mit einer kleinen Prise Salz und Zucker würzen. 2 EL der Marinade über die Rote Bete Kugeln geben und vermischen.

Wirsingstücke in einem Topf in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Blanchierten Wirsing zum Gemüse in der Pfanne geben, diese vom Herd ziehen, die die restliche

Marinade darüber gießen und untermischen.

Aprikosen in Streifen schneiden.

Buntes Gemüse und Rote Bete Kugeln auf Tellern anrichten, mit Aprikosenstreifen und Haselnüssen bestreuen, den Petersilienkäse und die Maronencreme in kleinen Nocken dazwischen setzen. Das Pfannbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. Februar 2020

Caponata - Sommer-Gemüse süß-sauer

Für 4 Personen

100 g Zucker	150 ml Wasser	2 Auberginen
Salz	4 EL Olivenöl	2 Zucchini
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	2 EL Rosinen
3 weißer Balsamico	3 EL Pinienkerne	2 Tomaten

Zucker in einen Topf geben und goldbraun schmelzen. Mit Wasser ablöschen und zu einem Karamellsirup einköcheln lassen.

Die Auberginen waschen, putzen, halbieren und in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden. In eine Schüssel geben, leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen.

Dann das ausgetretene Wasser abschütten und die Auberginenwürfel trocken tupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam braten, bis sie richtig weich sind.

In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Brattemperatur erhöhen. Die Zucchiniwürfel zu den Auberginen geben, Rosmarin- und Thymianzweige einlegen und alles 3-4 Minuten braten.

Dann Rosinen dazu geben, mit Balsamico ablöschen, den Karamellsirup angießen und alles aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomate würfeln, mit Salz würzen und unter das erkaltete Gemüse mischen. Zuletzt die Pinienkerne untermischen und das Gemüse abschmecken. Das Gemüse kann kalt als Antipasti mit Brot oder auch warm zu Pasta sowie zu gegrilltem Fisch serviert werden.

Jacqueline Amirfallah am 02. September 2020

Chicorée mit Birne und Blauschimmel-Käse

Für 4 Personen

4 Chicoréekolben	Salz	4 reife Birnen
110 g Zucker	1 TL Butter	1 Bund Schnittlauch
400 g Roquefort	150 g Frischkäse	4 EL Olivenöl
150 g Walnüsse	2 Blätter Filoteig	Kreuzkümmel

Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Von den einzelnen Chicoréekolben jeweils 3-4 Blätter lösen, diese in Salzwasser weich blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die restlichen Chicoréekolben beiseite stellen.

Die Birnen waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Dann mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Die Birnenabschnitte klein schneiden. Vom Zucker 1 EL abnehmen und beiseite stellen. Restlichen Zucker mit der gleichen Menge Wasser aufkochen, die Birnenkugeln im Zuckersirup kurz kochen.

Klein geschnittene Birnenreste mit beiseite gestelltem Zucker und 2 EL Wasser in einen Topf geben und weich kochen. Anschließend fein pürieren und zuletzt die Butter untermixen, auskühlen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Hälfte vom Blauschimmelkäse in schöne Stücke schneiden, den restlichen Blauschimmel-, 75 g Frischkäse und Schnittlauch mischen. Jeweils etwas von dieser Käsemasse auf die weich gekochten Chicoréeblätter geben und einwickeln.

Die restlichen Chicoréekolben nach Belieben z.B. in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben, mit Salz und 3 EL Olivenöl marinieren.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, aus der Pfanne nehmen und klein hacken. Die Nüsse und restlichen Frischkäse im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

Aus dem Filoteig Dreiecke schneiden, diese mit Rest Olivenöl bepinseln, mit Kreuzkümmel und Salz bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen knusprig backen.

Marinierten Chicorée, Chicoréeöllchen, Birnenkugeln, Birnenpüree, Käsestücke und Nusspaste auf Tellern anrichten. Die knusprigen Filoteigstückchen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Januar 2019

Erbsen mit gebratenem Kopfsalat und Minze

Für 4 Personen

Für die Erbsen:

600 g Erbsen	300 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Minze
100 g Sahne	1 EL Butter	

Für den Kopfsalat:

1 großer Kopfsalat	1 Schalotte	1 Zweig Thymian
1 TL Butter	1 Prise Puderzucker	50 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

Erbsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und weich garen.

Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Vom Kopfsalat die äußeren eventuell welken Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Erbsen die überschüssige Gemüsebrühe abschütten und zur Seite stellen. Ein Drittel der Erbsen beiseite stellen.

Zu den restlichen Erbsen Sahne geben und einmal aufkochen. Dann Minze und Butter zugeben und alles fein pürieren, falls nötig etwas Brühe zugeben und abschmecken. (Nach Wunsch durch ein grobes Sieb drücken.) Kopfsalat und Püree anrichten, restliche Erbsen darüber streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. April 2020

Erbsen-Gelee mit Möhren-Minz-Salat

Für 4 Personen

500 g TK-Erbsen	Salz	6 Blatt Gelatine
50 g Bockshornkleeblätter	6 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Mehti
300 g Sahne	6 zarte Möhren	3 Zweige Minze
1 Bio-Zitrone	1 Prise Zucker	Olivener Öl
4 Scheiben Weizenbrot		

Das Erbsen-Gelee muss mindestens 2 Stunden gelieren.

Erbsen aus den Schoten lösen, waschen, abtropfen lassen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Erbsen abgießen und in Eiswasser abschrecken.

Inzwischen Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Bockshornklee-Blätter in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mehti zugeben.

Sahne in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Erbsen und Bockshornklee-Würzmischung zugeben und alles aufkochen lassen.

Einige Erbsen herausnehmen und beiseite stellen. Übrige Zutaten in der Sahne sehr fein mixen.

Die Masse durch ein feines Sieb streichen. Einige Esslöffel davon ebenfalls beiseite stellen.

Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Erbsencreme schmelzen.

Erbsencreme in 4 Portionsförmchen abfüllen, kalt stellen und gelieren lassen.

Möhren putzen, schälen und der Länge nach zum Beispiel mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Minze kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Möhrenstreifen mit Salz, Zucker, Zitronenschale und etwas Zitronensaft, Minzblätter und Olivenöl gründlich mischen.

Das Brot längs in dünne Scheiben schneiden.

Übrige Butter in einer großen Pfanne portionsweise erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Erbsengelee aus den Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Mit übrigem Erbsenpüree und Erbsen garnieren. Die Knusperbrotscheiben dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. Mai 2018

Feigen-Birnen-Tarte

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g kalte Butter	400 g Mehl	Salz
Muskatnuss	3 reife, arom. Birnen	200 g Schmand
2 Eier	Kreuzkümmel	süßes Paprikapulver
Kurkuma	1 Prise Zucker	100 g Schafskäse
10 reife schwarze Feigen		

Für den Salat:

50 g Mandelkerne	2 EL Zitronensaft	Senf
Salz	Pfeffer	Zucker
4 EL Sonnenblumenöl	200 g gemisch. Blattsalat	

Außerdem: Hülsenfrüchte Backpapier

Für den Teig die Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, 1 Prise Salz und Muskat in einer Rührschüssel mischen. Die Butter und eventuell einige Esslöffel kaltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten (auf keinen Fall zu lange kneten, sonst wird der Teig zäh und fällt auseinander).

Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Folie wickeln. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen die Birnen schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Fruchtfleisch und einige EL Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt weich verkochen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf wenig Mehl mit dem Nudelholz ca. $\frac{1}{2}$ cm dünn rund ausrollen. Eine große Tarteform (2830 cm Ø; möglichst mit Lift-off-Boden) oder mehrere kleine Tarteförmchen gut fetteten. Die Tarteform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Den Boden mit einem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchte oder Backgewichte auffüllen. Boden im heißen Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.

Den Boden aus dem Ofen nehmen, Backpapier inklusive Hülsenfrüchte abheben. Boden etwas abkühlen lassen. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Birnen abtropfen lassen, pürieren. Schmand und Eier darunter mixen. Mit Salz, den Gewürzen und Zucker würzen.

Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls daruntermischen.

Die Füllung auf den Tarteboden geben.

Die Feigen putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Feigen in die Masse drücken.

Tarte im heißen Backofen auf unterster Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen. Tarte auf ein Kuchengitter setzen und nach Belieben auskühlen lassen.

Für den Salat Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Für die Vinaigrette Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Das Öl darunter schlagen.

Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Salat und Dressing mischen.

Mandeln grob hacken.

Tarte aus der Form heben, in Portionsstücke schneiden und anrichten. Mandeln über den Salat streuen und zur Tarte servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. September 2019

Gefüllte Ochsenherztomaten

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

4 kleine Auberginen	Olivenöl	Salz
1 Prise Zimt	1 Bund Lauchzwiebeln	4 Ochsenherztomaten (mittelgroß)
Zucker	Pfeffer	

Für den Couscous:

1 Zwiebel	Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
Salz	Kreuzkümmel, gemahlen	Kurkuma, gemahlen
150 g Couscous	3 EL abgezogene Mandelkerne	2 EL Rosinen
1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	

Auberginen putzen, abspülen, trocken reiben und in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden sacht braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.

Tomaten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelausstechers oder Teelöffels aushöhlen.

Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.

Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.

Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten sacht köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. 10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.

Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10–15 Minuten backen.

Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.

Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.

Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juli 2019

Gemüse- und Bandnudeln mit Raclette-Käse

Für 4 Personen

3 Stängel glatte Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß (Semola)
100 g Mehl	Salz	300 g Knollensellerie
300 g Steckrübe	250 g Möhren	Salz
1 Lorbeerblatt	1 Zwiebel	100 g Raclettekäse
3 EL Butter	1 EL Speisestärke	50 g Sahne
2 Stängel Majoran	1 Prise Muskat	1 Knoblauchzehe

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie und fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Sellerie und Steckrübe waschen, schälen und anschließend in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den einzelnen Scheiben mit einem Sparschäler lange dünne Bänder schneiden. Die Möhren ebenfalls waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Abschnitte vom Sellerie und Möhre in einen Topf mit ca. 250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann leicht bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Käse fein reiben.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

Für die Sauce in einem Topf 1/3 der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Sauce vom Herd ziehen und den Käse untermischen. Majoran untermischen und die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Gemüwestreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.

In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Nudeln und Gemüwestreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.

Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe entfernen. Den Nudelmix anrichten, Käsesauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Februar 2020

Gewürzmöhren-Nudeltaschen mit Safran-Butter

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizenmehl	0,25 TL Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 kg Möhren	1 Zwiebel
0,5 Bund Suppengemüse	Salz	1 TL Pfefferkörner
1 Lorbeerblätter	2 EL Olivenöl	gemahlener Kardamom
gemahlener Kreuzkümmel	Chilipulver	Zucker
Pfeffer	3 Lauchzwiebeln	50 g Butter
100 g kalte Butter	1 Msp. Safranfäden	

Weizen- und Hartweizenmehl sowie Salz in einer Rührschüssel mischen.

Ei und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten geschmeidigen Pastateig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch einige Tropfen Wasser unterkneten, ist er zu weich, noch etwas Hartweizenmehl unterkneten.

Den Teig zu einer glatten Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

Währenddessen für die Füllung die rote Zwiebel schälen und würfeln.

Möhren putzen, waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Brühe die übrige Zwiebel halbieren, auf den Schnittflächen in einem Topf ohne zusätzliches Fett kräftig anrösten.

Suppengemüse putzen und würfeln, mit Putzabschnitten der Möhren und Zwiebel, etwas Salz, Pfefferkörnern und Lorbeer in den Topf zu den Zwiebelhälften geben. Etwa 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Bei schwacher Hitze zu einer Brühe köcheln lassen.

Inzwischen für die Füllung die Zwiebelwürfel im heißen Olivenöl in einem Topf andünsten. Kardamom, Kreuzkümmel und Chili zugeben und kurz mit andünsten.

Möhrenstücke zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Etwa 2-3 EL von der köchelnden Gemüsebrühe dazugeben. Die Möhren bei schwacher Hitze zugedeckt weich dünsten.

Gedünstete Möhren in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Etwa die Hälfte der Möhren fein pürieren. Das Möhren-Püree mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Gewürzen nach Belieben abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Das Möhrenpüree in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben.

Den Teig portionsweise mithilfe einer Nudelmaschine zu langen dünnen Bahnen ausrollen.

Das Möhrenpüree in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander auf dem Teig verteilen. Die Teigländer mit kaltem Wasser bestreichen. Teig über die Möhrenfüllung klappen. Teigländer und zwischen den Füllungen fest andrücken. Aus den Nudelbahnen Täschchen ausschneiden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeltäschchen darin portionsweise bei sacht köchelndem Wasser garen.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Die Lauchzwiebeln darin kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf etwas Butter erhitzen, restliche gedünstete Möhrenstückchen darin warm schwenken, abschmecken.

Kalte Butter in kleine Würfel schneiden.

Safranfäden fein mörsern und mit 100 ml von der heißen Gemüsebrühe und dem aufgefangenen

Möhrenkochfond in einem kleinen Topf aufkochen.

Topf dann von der Kochstelle ziehen und die übrige kalte Butter nach und nach unter die Safranbrühe mixen. Die Safranbutter abschmecken.

Nudeltäschchen, Lauchzwiebeln und Möhrenstückchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Safranbutter überträufeln und alles sofort servieren.

Extra-Tipp: Übrige Brühe passieren und für ein anderes Gericht verwenden oder abgekühlt einfrieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Oktober 2020

Gnocchi mit Erbsen und Minze

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	1,5 kg Erbsen in Schote
1 Bund Minze	3 Eier	3 EL Kartoffelstärke
4 EL Butter	80 g Parmesan	

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weichkochen.

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote pulen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Eier, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen (nicht zu stark kneten).

Die Hälfte der Minzblätter fein schneiden und unter den Kartoffelteig mischen. Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten.

Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden und mit einer Gabel eindrücken.

Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Gnocchi und Erbsen hinzugeben und durch schwenken. Parmesan grob reiben und darüber streuen.

Restliche Minze in feine Streifen schneiden.

Gnocchi auf Tellern anrichten und mit Minze bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. August 2019

Gurken-Minz-Taboulé mit Würzjoghurt

Für 4 Personen

Für den Taboulé:

800 ml Gemüsebrühe	200 g Bulgur, grob	2 Salatgurken
Salz	1 Prise Zucker	60 ml Olivenöl
80 g Mandeln	80 g getrock. Aprikosen	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	3 EL Berberitzen	2 Bio-Zitronen

Für den Würzjoghurt:

1/2 Bund Dill	1 Knoblauchzehe	1 TL getroc. Rosenblütenblätter
1 Prise Kardamom	1 Prise Sumach	1 Prise Koriander, gemahlen

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Bulgur einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den gekochten Bulgur auf ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.

Die Gurken waschen. Eine Gurke zur Hälfte mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen hobeln. Den Rest und die übrige Gurke klein würfeln. Die Gurkenstreifen für die Dekoration beiseite stellen.

Die klein gewürfelten Gurken mit Salz und einer Prise Zucker würzen und 1/3 vom Olivenöl marinieren.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Aprikosen klein schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Bulgur, Mandeln, Aprikosen, Berberitze, Petersilie und Minze zu den Gurkenwürfeln geben und vermischen.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Bulgursalat geben und gut untermischen, abschmecken.

Für den Würzjoghurt Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Joghurt mit Knoblauch, Dill und Rosenblütenblättern mischen, mit Kardamom, Sumach und Koriander würzen.

Taboulé auf Teller geben, die Gurkenstreifen dekorativ dazu geben, den Würzjoghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juni 2019

Kartoffel-Sellerie-Püree mit pochiertem Ei und Trüffel

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	800 g Knollensellerie
1 Zwiebel	3 EL Butter	250 ml Sahne
Pfeffer	1 EL Weißweinessig	4 Bio-Eier
Muskatnuss	frischer Trüffel	

Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt garen.

Sellerie putzen, waschen, in Stücke schneiden. Etwas Sellerie zugedeckt für die Garnitur beiseite legen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Selleriestücke zugeben und kurz mit andünsten.

Die Sahne angießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Sellerie zugedeckt bei schwacher Hitze sehr weich köcheln lassen.

Für die Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Etwas Essig zugeben.

Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Weich gegarten Sellerie inklusive Dünstflüssigkeit zu einem feinen Püree mixen. Mit dem Kartoffelpüree verrühren. Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Nach Belieben mit etwas Butter aromatisieren.

Pochierte Eier aus dem Kochwasser heben. In eine Schale mit warmem Wasser geben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.

Übrigen Sellerie in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Selleriescheiben darin andünsten. Mit wenig Salz würzen und zugedeckt 3-5 Minuten weich dünsten.

Eier gut abtropfen lassen. Das Püree, pochierte Eier und gebratene Selleriescheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den frischen Trüffel fein darüber hobeln, sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. November 2019

Kichererbsen-Pfannkuchen mit Mayonnaise, grüne Bohnen

Für 4 Personen

200 g getr. Kichererbsen	1 Bund Koriander	1 Bund Bohnenkraut
4 Eier	200 g Mehl	300 ml Milch
Salz	gemahlener Kurkuma	Pflanzenöl
2 Lauchzwiebeln	500 g grüne Bohnen	1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	150 ml Sonnenblumenöl
1 Eigelb	1 TL Senf	Harissa
Honig	Kreuzkümmel	200 g Feta

Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen. Mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze weich garen.

Kichererbsen abgießen. Die Hälfte davon zum Marinieren beiseite stellen.

Koriander und Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Jeweils etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.

Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.

Mehl, Eigelbe, restliche gekochte Kichererbsen (ca. 200 g) und Milch gründlich verrühren.

Gehackte Kräuter, Salz und Kurkuma untermischen. Falls nötig, zusätzlich auch noch etwas Milch unterrühren. Das Eiweiß unterziehen.

Etwas Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen.

Jeweils etwa 1,5 cm hoch den Kichererbsenteig einfüllen. Bei mittlerer Hitze daraus goldbraune Pfannkuchen backen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen und längs sehr fein schneiden. In eisgekühltes Wasser legen, damit die Streifen sich dekorativ einrollen.

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser (wichtig, damit die Bohnen schön grün bleiben) abschrecken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Zitronensaft und -schale, etwas Salz und 5 EL Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Die Bohnen abtropfen lassen und mit etwas Dressing marinieren.

Die übrigen Kichererbsen mit dem restlichen Dressing marinieren.

Knoblauch abziehen, grob würfeln. Knoblauch und Sonnenblumenöl pürieren.

Eigelb und Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen. Knoblauch-Öl-Mix zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit Harissa, Salz, Honig und Kreuzkümmel abschmecken.

Den Fetakäse grob zerbröseln und mit Rest Olivenöl beträufeln.

Lauchzwiebeln abtropfen lassen. Die Pfannkuchen mit der Mayonnaise bestreichen. Den Schafskäse aufstreuen. Die Bohnen darauf anrichten. Mit marinierten Kichererbsen, übrigen Kräutern und Lauchzwiebelringen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juni 2018

Klößchen mit Pinienkernen, Backpflaume und Pilz-Soße

Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln, mehlig.	Salz	100 g Pinienkerne
2 rote Zwiebeln	2 EL Butterschmalz	8 Backpflaumen
150 ml Sahne	1 EL getrock. Steinpilze	100 g Shiitake-Pilze
100 g Steinchampignons	100 g Kartoffelstärke	2 Eier
2 EL Butter		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Von den gerösteten Pinienkernen etwa 1/3 für die Dekoration zur Seite stellen, die übrigen Pinienkerne fein hacken.

Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Backpflaumen grob schneiden, unter die Zwiebeln mischen, einmal durchschwenken und die Pfanne vom Herd ziehen.

Sahne und getrocknete Steinpilze in einen Topf geben, aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Pilze in der Sahne ziehen lassen.

Shiitake-Pilze und Champignons putzen und in etwa 1 cm große Würfel oder Scheiben schneiden. Gekochte Kartoffeln abgießen und noch warm durch die Presse drücken.

Kartoffelstärke, gehackte Pinienkerne, Eier und etwas Salz zugeben und zu einem Teig vermischen.

Aus dem Teig Klößchen von ca. 3 cm Durchmesser formen und etwas von der Backpflaumen-Zwiebelmasse hineindrücken.

Klößchen in einem Topf mit reichlich siedendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die vorbereiteten frischen Pilze darin braten, mit Salz würzen.

Die Steinpilze in der Sahne fein pürieren und zu den Pilzen in der Pfanne geben.

Alles nochmals aufkochen und abschmecken.

Tipp: Wenn von der Backpflaumen-Zwiebel-Masse noch etwas übrig ist, einfach mit in die Pilzsaucen geben.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und auf Teller geben. Die Sauce darüber gießen und mit restlichen Pinienkernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Dezember 2020

Kürbis-Gnocchi

Für 4 Personen

800 g Hokkaido-Kürbis	600 g Kartoffeln, mehlig	3 EL Butter
2 Eigelb	ca. 3 EL Kartoffelstärke	Salz
80 g Parmesan	Pfeffer	1/2 Bund Rosmarin

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kürbiskerne in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis die Kerne weich sind.

Mit dem Kugelausstecher einige Kürbiskugeln herauslösen. Restlichen Kürbis vierteln.

Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und Kürbisstücke zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht ab kühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Holzbrett verteilen.

Eigelbe, ein Drittel der Butter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die KartoffelKürbis-Masse geben und alles rasch verkneten(nicht zu stark kneten) .

ann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Wenn der Teig zu spröde ist noch etwas Butter zugeben. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Kürbiskernbrühe vom Herd ziehen und in einen Topf passieren. Die Kürbiskugeln im passierten Kürbisfond weich kochen, dann herausnehmen.

Hälfte vom Parmesan fein reiben. Etwas Butter und den geriebenen Parmesan in den passierten Kürbisfond geben, mit dem Schneebesen gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig streifen und fein schneiden.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen, die Rosmarinnadeln darin anschwitzen, Gnocchi zugeben und warm schwenken

nocchi und Kürbiskugeln in einem tiefen Teller mit der Kürbissauce anrichten. Restlichen Parmesan in Späne hobeln und darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 19. September 2018

Kürbis-Ravioli

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

100 g Mehl (Type 405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

Für Füllung und Beilage:

1 Hokkaido-Kürbis	Salz	Pfeffer
2 Zwiebeln	Speiseöl	Kreuzkümmel
gemahlener Curcuma	1 Prise Zucker	2 Eier
400 g zarter Blattspinat	1 Knoblauchzehe	Butter, Muskat
außerdem:	Mehl	

Für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und Wasser verquirlen, zugeben und alles gründlich glatt verkneten, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren und die Kerne und losen Fasern entfernen. Mit dem Kugelausstecher einige Kugeln aus dem Kürbisfleisch auslösen. Das restliche Kürbisfleisch in Stücke schneiden.

Ausgelöstes Kürbisinneres mit Kernen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und köcheln lassen, bis die Kerne weich sind. Brühe in einen Topf passieren; Kürbiskerne abtropfen lassen. Die Kürbisbrühe mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Kürbiskugeln in der Brühe mit noch leichtem Biss garen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auskühlen lassen und hacken.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Hälfte der Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Kürbistücke zugeben und mit Salz, Kreuzkümmel und Curcuma würzen. Etwas Kürbisbrühe angießen, aufkochen und zugedeckt weich schmoren.

Kürbisfleisch abtropfen lassen und fein pürieren. Gehackte Kürbiskerne unter das Kürbispüree rühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, etwas abkühlen lassen.

Das Püree in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen.

Die Eier trennen. Eigelb kalt stellen.

Den Nudelteig in Portionen auf wenig Mehl zu breiten, langen Bahnen ausrollen.

Die Kürbismasse auf einer Längsseite mit etwas Abstand zum Teigrand in kleinen Häufchen aufspritzen.

Übrige Teigseite dünn mit Eiweiß bestreichen, über die Füllung klappen und den Teig rund um die Püreehäufchen gut an- und vorsichtig flachdrücken, sodass enthaltene Luft mit entweicht. Mit einem Messer oder Teigrädchen Ravioli ausschneiden.

Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern.

Knoblauch schälen, halbieren. Mit übrigen Zwiebeln in der Butter andünsten. Den Spinat zugeben und in der Pfanne kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise 2-3 Minuten garen.

Die Kürbisbrühe mit Salz und Zucker abschmecken. Etwas kalte Butter untermixen. Eigelbe und etwas heiße Brühe verquirlen, dann unter Rühren unter die heißen, nicht mehr kochende Brühe quirlen und damit binden.

Ravioli aus dem kochenden Wasser heben, abtropfen lassen. Mit Spinat und Kürbiskugeln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jeweils etwas Brühe angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Oktober 2019

Lauch-Cannelloni mit Kartoffel-Parmesan-Füllung

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Stangen Porree (dick)
200 ml Milch	Pfeffer	4 EL Pinienkerne
70 g Parmesan	1 Bund Petersilie	1 Bund Majoran
2 Eier	Honig	Muskatnuss
Butter (gekühlt)		
außerdem:	Parmesan	

Kartoffel schälen und in Salzwasser zugedeckt gar kochen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen. Die Stangen in 8-10 cm lange Stücke schneiden, seitlich längs aufschneiden, sodass sich die jeweils äußeren 2– 3 Blätter einzeln lösen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die abgelösten Porreeblätter darin blanchieren, bis sie geschmeidig sind. Porree kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch auslegen und trocken tupfen.

Den restlichen Porree klein schneiden.

Milch mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Kleingeschnittenen Porree zugeben und zugedeckt in der Milch weich kochen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Pinienkerne abkühlen lassen. 3 EL Pinienkerne grob hacken.

Parmesan fein reiben. Kräuter abspülen, trocken schütteln. Kräuter, bis auf einige Stiele zum Garnieren, abzupfen und hacken.

Für die Füllung die gegarten Kartoffeln abgießen, noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Eiern, Käse, gehackten Pinienkernen und Kräutern mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Kartoffelmasse einen Spritzbeutel mit großer Lochtüle (ca. Ø 2 cm) füllen. Die Füllung als Strang auf die Lauchblätter spritzen, vorsichtig aufrollen.

Die Päckchen einzeln in hitzebeständige Klarsichtfolie wickeln, sodass die Päckchen wasserdicht verpackt sind.

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, Temperatur reduzieren. Die Lauchröllchen darin ca. 10 Minuten siedend garen.

Porree-Milchmischung in einen Mixer geben und sehr fein pürieren, eventuell mit etwas zusätzlicher heißer Milch flüssiger mixen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Zurück in einen Topf geben, nochmals kurz erhitzen und die kalte Butter in Stückchen untermischen.

Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Die Porreeröllchen auswickeln und darauf anrichten.

Mit übrigen Pinienkernen, nach Belieben fein gehobeltem Parmesan und den übrigen Kräutern garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. November 2018

Linsen-Crêpes mit Möhren und Spinat

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

500 ml Gemüsebrühe	150 g rote Linsen	100 ml Milch
4 Eier	100 g Mehl	Salz
Paprikapulver	2 EL Olivenöl	

Für den Salat:

1 Möhre, groß	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe (klein)	1 Möhre
1 kg Blattspinat	1 EL Butterschmalz	1 TL Kardamom, gemahlen
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund Minze

Brühe in einem Topf aufkochen.

Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen entnehmen. Übrige Linsen sehr weich kochen.

Inzwischen für den Salat die Möhre putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf einem feinen Gemüsehobel längs in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Möhrenstreifen mit etwas Salz und Zucker, sowie Zitronensaft, -schale und Olivenöl mischen und abschmecken. Zugedeckt ziehen lassen.

Weich gegarte Linsen und Milch mischen und fein pürieren.

Eier und Mehl unterquirlen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Crêpeteig mit Salz und Paprikapulver würzen und 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken.

Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.

Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen.

Die Minze waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest hacken und unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken. Auf ein Sieb geben und gut ausdrücken.

Falls nötig, den Crêpeteig mit etwas Milch flüssiger rühren.

Jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Crêpes ausbacken.

Je 1-2 EL von dem Gemüse auf einen Crêpe geben und aufrollen.

Die Crêpe-Rollen mit übrigen Linsen und Minze garnieren. Den Möhrensalat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. April 2018

Linsen-Salat mit Käsebörek

Für 4 Personen

4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	100 g rote Linsen
100 g schwarze Linsen	Salz	1 Msp. Kurkuma
1 rote Zwiebel	2 Möhren	3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Salzzitrone	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	1 Bund Minze	1 Zitrone
100 g Schafskäse	1 Pck. Yufkablätter	Sonnenblumenöl

Thymian abrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Linsen getrennt in gesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen 1 Msp. Curcuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

Salzzitrone fein schneiden.

Petersilie, Koriander und Minze abrausen, trocken schütteln und fein hacken. 7.

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

Die Linsen mit dem Gemüse, Koriander und Minze und der Salzzitrone mischen, Saft und Abrieb einer Zitrone und restliches Olivenöl dazugeben.

Für den Käsebörek Schafskäse mit der gehackten Petersilie mischen und jeweils etwas längs am Ende eines Yufka-Blattes verteilen. Die rechte und linke Ecke des Teigblattes leicht einklappen. Dann den Teig vom breiten Ende zur Spitze hin aufrollen. Die Böreks nicht zu fest rollen, dann platzen sie beim Frittieren und der Käse läuft raus. Die letzte Teigspitze leicht anfeuchten und das Röllchen verkleben.

In einer Pfanne einen Daumen breit Sonnenblumenöl einfüllen, erhitzen und die Röllchen von allen Seiten goldbraun braten.

Käsebörek zum Linsensalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. März 2019

Ochsenherztomaten in Kräuter-Panade mit Oliven-Creme

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

4 Ochsenherztomaten	2 Stiele glatte Petersilie	2 Stiele Dill
2 Stiele Majoran	2 Stiele Thymian	1/2 Bund Schnittlauch
8 EL Pankomehl	Salz	Zucker
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe

Für die Olivencreme:

75 g schwarze Oliven	75 g grüne Oliven	100 g Frischkäse
100 g Crème-fraîche	Salz	1 TL Fenchelsaat
2 EL Sonnenblumenkerne	4 Sch. Sonnenblumenkernbrot	1 Handvoll Rauke
1 EL Olivenöl		

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und dann die Haut abziehen.

Petersilie, Dill, Majoran und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräuterblättchen einige für die Deko zurückbehalten, den Rest fein schneiden.

Die geschnittenen Kräuter und Pankomehl im Cutter zu einem grünen Paniermehl mixen.

Für die Olivencreme die Oliven klein hacken.

Frischkäse und Crème fraîche miteinander vermischen, die Oliven dazugeben und mit Salz und etwas Fenchelsaat abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten und mit restlicher Fenchelsaat und Salz würzen. Die Brotscheiben toasten.

Rauke abbrausen, trocken schütteln und gut abtropfen lassen.

Die Brotscheiben mit Olivencreme bestreichen.

Die gehäuteten Tomaten in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen, die Tomatenscheiben von beiden Seiten in die Pankomehl-Kräuter-Brösel drücken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und mit einer angedrückten Knoblauchzehe aromatisieren, die panierten Tomatenscheiben dazugeben und langsam knusprig braten.

Die gebratenen Tomaten vorsichtig auf das Brot legen, die Rauke mit Olivenöl beträufeln und darauf geben, mit restlichen Kräutern und Olivencreme garnieren, Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 26. August 2020

Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	100 g Oliven, gemischt
2 Eier	Kartoffelstärke	300 g Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Sahne	2 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
2 EL Butter		

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.

Währenddessen Oliven fein hacken.

Kartoffeln warm durch die Presse drücken, mit den Eiern, den gehackten Oliven, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zu geben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Parmesan grob raspeln.

Gnocchi in einer Pfanne mit heißer Butter warm schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit der Spinatsauce anrichten. Pinienkerne und Parmesan überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Dezember 2019

Oster-Brot mit Ziegenkäseterrine

Für 1 Hefezopf

Für das Osterbrot:

125 ml Milch	30 g Zucker	40 g Hefe
500 g Weizenmehl Type 405	1 Prise Salz	1 Mps. Safranfäden, gemörsert
1 EL Zitronat	2 Eier	

Für die Terrine:

7 Blatt Gelatine	1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Estragon
100 ml Milch	500 g Ziegenfrischkäse	Salz
8 Wachteleier	2 EL Pinienkerne	

Für den Teig des Osterbrots die Milch in einem Topf erwärmen.

Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben, die warme Milch angießen und alles gut vermischen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und Salz, Safran und Zitronat untermischen. Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken. Die Eier einschlagen, die Hefemilch eingießen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, der sich von der Schüssel löst. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen, bis er sich nahezu verdoppelt hat.

Eine Terrinenform (ca. 750 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Petersilie und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Kräuterblättchen mit der Hälfte der Milch zu einer grünen Kräutermilch mixen.

Die restliche Milch in einem Topf erhitzen (jedoch nicht aufkochen).

Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Milch auflösen.

Den Ziegenkäse halbieren und jeweils in eine Schüssel geben.

Einen Teil Ziegenkäse mit der Kräutermilch zu einer grünen Käsemasse vermischen.

Dann die Hälfte der Gelatinemilch zugeben und gründlich vermischen, die Masse mit Salz abschmecken.

Restliche Gelatinemilch zur weißen Ziegenkäsemasse geben, gründlich vermischen und ebenfalls mit Salz abschmecken.

Die beiden Käsemassen abwechselnd in die vorbereitete Form einfüllen, glatt streichen und im Kühlschrank fest werden lassen (mindestens 1 Stunde kühlen).

Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in drei Portionen teilen und diese in 20 cm lange Stränge formen. Die Teigstränge zu einem Zopf flechten. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Hefezopf im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Die Wachteleier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 3 Minuten hart kochen. Dann herausnehmen, abschrecken, pellen und halbieren.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend grob hacken.

Die Ziegenkäseterrine aus der Form nehmen, in Scheiben aufschneiden und anrichten. Mit gehackten Pinienkernen bestreuen und den Eierhälften dekorieren. Dazu Scheiben vom Osterbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. März 2018

Paprikacreme mit roten Linsen, Paprika und Peperoni

Für 4 Personen

Für die gepickelten Peperoni:

4 Peperoni	1 rote Zwiebel	200 ml Weißweinessig
Wasser	Salz	Zucker
2 Lorbeerblätter		

Für die Paprikacreme:

1 Zwiebel	2 rote Paprika	2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker	geräuch. Paprikapulver	500 ml Gemüsebrühe
100 g rote Linsen		

Für die geschmorte Paprika:

4 Spitzpaprika	1 Zwiebel	4 Zweige Thymian
Salz	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl
Zusätzlich	12 Kirschtomaten	3 Stängel Basilikum, grün
3 Stängel Basilikum, rot	1 Bund Rucola	

Peperoni waschen, halbieren, die Kerne austreichen und die Schoten längs in Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Essig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf mischen, bis die Mischung angenehm sauer schmeckt. Mit Salz und Zucker abschmecken und aufkochen.

Lorbeerblätter und Peperonistreifen zugeben, nochmals aufkochen.

Dann Zwiebelstreifen zugeben, den Topf vom Herd ziehen, 2,5 Stunden durchziehen lassen.

Für die Paprikacreme die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Stücke schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Paprikastücke zugeben und braten, sie weich sind. Gemüse mit Salz, Zucker, Paprikapulver würzen.

Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Linsen und die Kräuterzweige zugeben und 5 Minuten kochen lassen.

Einige gekochte Linsen für die Dekoration abnehmen und beiseite stellen.

Die überschüssige Flüssigkeit abgießen, die Kräuterzweige herausnehmen. PaprikaLinsen-Masse fein pürieren, abschmecken, restliches Olivenöl unterrühren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne austreichen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Paprikaviertel, Zwiebelstreifen und Thymianzweige in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Zucker würzen, Olivenöl darüber geben und alles gut durchmischen. Im vorgeheizten Backofen etwa ca. 10 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Zum Anrichten etwas Linsencreme auf Teller geben, mit beiseite gestellten Linsen bestreuen, geschmorte Paprika und gepickelte Peperoni zugeben und mit Rucola, Tomaten und Basilikum dekorieren. Dazu Baguette reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. September 2020

Parmesan-Knödel mit gebratenen Zucchini

Für 4 Personen

100 g Kastenweißbrot ohne Rinde	50 g Butter	100 g Parmesan
250 g Magerquark	2 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	2 EL Pinienkerne
2 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
2 Zweige Thymian	250 ml Gemüsebrühe	1 Bund Basilikum
1 rote Zwiebel	Zucker	1 Spritzer Zitronensaft

Für die Parmesanknödel das Weißbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf bräunen. Den Parmesan fein reiben.

Mit den Knetbacken des Rührgeräts in einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Schichtkäse und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken.

Zucchini waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden, die anfallenden Schnittreste grob hacken.

Die Knoblauchzehe schälen und grob schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln.

Für die Sauce in einem Topf ein Drittel vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, die Zucchiniabschnitte und den Knoblauch dazugeben. Alles gut anbraten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Thymianzweige abbrausen und zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur auf kleine Stufe stellen und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.

In einer großen Pfanne ein Drittel vom Olivenöl erhitzen. Die schön geschnittenen Zucchini-Stücke hineingeben, mit Salz würzen und ca. 5 Minuten braten.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und zu den Zucchini-Stücken in der Pfanne geben und mitbraten.

Thymianzweige aus den weich gekochten Zucchini-Zwiebeln im Topf nehmen, mit einem Pürierstab die Sauce pürieren und mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Basilikum mit restlichem Olivenöl im Cutter sehr fein mixen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce pürieren.

Gebratene Zucchini und Knödel auf Teller geben, Knödel mit der Sauce überziehen und mit Pinienkernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 10. Juni 2020

Pasta mit gebratener Spitzpaprika

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl (405) 100 g Hartweizengrieß 1 Prise Salz
1 Ei 100 ml Wasser

Für das Gemüse:

4 Fleischtomaten Salz Zucker
Zimt 4 EL Olivenöl 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
3 rote Spitzpaprika 3 gelbe Spitzpaprika 2 grüne Spitzpaprika
4 Zweige Thymian 1 Knoblauchzehe 1 Bund Basilikum

Für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und etwas Wasser zugeben und alles gründlich glatt verkneten, dabei nach und nach restliches Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Tomatenviertel darauf geben. Diese mit Salz, Zucker und Zimt würzen, mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Tomaten in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten trocknen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, den weißen Teil fein würfeln, den grünen Teil in feine Röllchen schneiden.

Paprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Paprika zugeben, mit Salz und Zucker würzen und anbraten. Thymianzweige und das weiße der Frühlingszwiebeln zugeben und mitbraten.

Knoblauchzehe schälen, mit restlichem Olivenöl pürieren und ebenfalls mitbraten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, dabei einige Basilikumblätter in den Teig einarbeiten und zu Bandnudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Das Grün der Frühlingszwiebeln unter die Paprika mischen, die Tomaten aus dem Ofen nehmen und ebenfalls untermischen.

Die abgetropften Nudeln unter das Gemüse mischen, restlichen Basilikum überstreuen und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juli 2020

Persischer Lauch-Pfannkuchen

Für 4 Personen

Für den Pfannkuchen:

800 g Lauch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Walnusskerne	3 EL Butterschmalz	4 Blätter Bockshornklee
½ TL gemahlener Kurkuma	100 g Mehl (Type 405)	1 Msp. Backpulver
4 Eier	1 EL Sultaninen	1 EL getrock. Berberitzen
Salz	200 g Schafskäse	1 Romanasalat
1/2 Zitrone (Saft)	Zucker	3 EL Olivenöl

Für die Joghurtsauce:

1 Gurke	Salz	frische Minze
400 g griech. Joghurt	gemahlener Kreuzkümmel	

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Walnüsse grob hacken.

In einer Pfanne etwas vom Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Lauch zugeben und mit anbraten.

Bockshornkleeblätter und Kurkuma zugeben und alles kurz weiter braten.

Das Mehl und Backpulver mischen und sieben.

Die Eier kräftig aufschlagen und das Mehl einrühren. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat. Dann nacheinander Lauch, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen untermischen. Mit etwas Salz würzen.

Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.

Das restliche Butterschmalz in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse in die Pfanne geben, sodass die Pfanne etwa 3 cm hoch gefüllt ist.

Den Lauch-Pfannkuchen bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt braten, bis die Oberfläche leicht stockt.

Die Pfannkuchen-Masse vorsichtig auf einen flachen Teller oder Pfannendeckel stürzen. Mit der ungebackenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen.

Pfannkuchen etwa 7 Minuten fertig braten.

Den Pfannkuchen ca. 20 Minuten auskühlen lassen.

Währenddessen die Gurke schälen oder waschen und trockenreiben. Die Gurkenraspel mit etwas Salz mischen und etwas ziehen lassen, bis reichlich Wasser austritt. Gurkenraspel ausdrücken.

Minze waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Minze und Gurke unter den Joghurt rühren. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitronensaft, Salz, Zucker und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Den Salat in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dressing mischen.

Den Pfannkuchen in Stücke schneiden und mit Joghurtsauce und Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 23. Oktober 2019

Pfannen-Focaccia mit Basilikum-Creme, gebratene Tomaten

Für 4 Personen

Für die Pfannen-Focaccia:

20 g Hefe	1 TL Zucker	150 ml Wasser
250 g Weizenmehl Type 405	Salz	3 EL Olivenöl
Olivenöl	grobes Salz	

Für das Gemüse und Belag:

20 Kirschtomaten	Salz	700 g Saubohnen
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	125 g Büffelmozzarella
50 g Pinienkerne		

Für die Kräutercreme:

1 Bund Basilikum	3 Zweige rotes Basilikum	4 EL Olivenöl
200 g Mascarpone	Salz	

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und Wasser verrühren. Mehl zugeben, zu einem Teig mischen und 10 Minuten gehen lassen.

Dann Salz und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Die Tomaten in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und die Haut abziehen.

Die Bohnenkerne aus der Schote puhlen. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend abschütten. Die Haut der Bohnenkerne entfernen.

Die Bohnenkerne leicht salzen und mit der Hälfte vom Olivenöl marinieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die abgezogenen Tomaten darin anbraten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Für die Kräutercreme grünes und rotes Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzapfen. Rote Blätter für die Dekoration zur Seite stellen.

Grüne Basilikumblätter mit Olivenöl fein pürieren. Mascarpone mit Basilikumpüree mischen und mit Salz abschmecken.

Mozzarella in Stücke schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Teig in Portionen aufteilen und dünn ausrollen, in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Brotfladen mit grobem Salz bestreuen.

Brot zurecht schneiden, die Kräutercreme darauf geben und mit Mozzarella, Tomaten, Bohnen, Pinienkernen und rotem Basilikum belegen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juni 2019

Ragout von weißen Bohnen und getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

200 g getr. weiße Bohnenkerne	1,2 l Gemüsebrühe	50 g getr. Tomaten
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Salbei
1/2 TL Fenchelsamen	1 Zwiebel	200 ml Olivenöl
1 TL Tomatenmark	Salz	Zucker
1 Bio-Orange	150 g Lardo	

Die Bohnen über Nacht in fünfmal so viel Wasser einweichen.

Dann das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in einem Topf mit ca. 800 ml Gemüsebrühe weich kochen (ca. 1,5 Stunden).

Die getrockneten Tomaten in einem Topf mit ca. 400 ml Gemüsebrühe geben.

Knoblauch schälen, andrücken und mit einem Thymianzweig zugeben und aufkochen. Die Tomaten leicht köchelnd ca. 20 Minuten weich kochen.

Dann 2/3 der Tomaten aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Knoblauch und Thymian entfernen und die restlichen Tomaten mit der Brühe zu einer dünnflüssigen Sauce fein pürieren. Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Salbeiblätter fein schneiden.

Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Gehackten Salbei und Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Fenchel, Salz und Zucker würzen und die pürierte Tomatensauce zugeben. Alles kurz köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die beiseite gestellten getrockneten Tomaten kleinschneiden.

Die weich gekochten Bohnen abschütten, abtropfen lassen und mit den geschnittenen Tomaten zu dem Saucenansatz geben.

Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rest Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Die Bohnen mit Orangenschale und Orangensaft abschmecken.

Vom Lardo 8 dünne Scheiben herunter schneiden und diese aufrollen. Restlichen Lardo fein würfeln und unter die Bohnen geben.

In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen und die restlichen Salbeiblätter darin kurz frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Bohnenragout mit Thymian bestreuen, anrichten und mit frittierten Salbeiblättern und aufgerolltem Lardo garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Februar 2018

Rahm-Kohlrabi mit Mandel-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Püree:

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	30 g geschälte Mandeln
100 ml Milch	50 g Butter	1 Prise Muskat

Für den Kohlrabi:

600 g Kohlrabi	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	80 ml Gemüsebrühe	80 g Sahne
3 Stängel Kerbel	2 Stängel Estragon	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

In der Zwischenzeit vom Kohlrabi die kleinen, feinen Blättchen zurückbehalten, abbrausen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden.

Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Kohlrabi zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten.

Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.

Die Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz und Muskat würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und mit einem Kochlöffel oder Gummischaber unterrühren. Zuletzt die gerösteten Mandeln unterheben und das Püree abschmecken.

Rahmkohlrabi mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Kohlrabiblättchen fein schneiden und mit Kerbel und Estragon untermischen.

Püree und Rahmkohlrabi anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. Mai 2020

Reis-Bällchen mit Orangen-Salat

Für 4 Personen

Für die Reisbällchen:

2 Zwiebeln	Olivenöl	300 g Risottoreis
1/2 l Geflügelbrühe	50 ml trockener Weißwein	2 EL Butter
50 g frisch geriebener Parmesan	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
200 g Scamorza-Käse	100 g Lardo	Salz, Pfeffer
Zucker	2 Eier	100 g Paniermehl
1 l Frittieröl	1 Bund Basilikum	

Für den Orangensalat:

2 Orangen	Salz	Zucker
Pfeffer	1 rote Zwiebel	8 schwarze Oliven
2 Zweige Thymian	Olivenöl	

Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Risottoreis zugeben und unter Rühren glasig andünsten. Brühe erhitzen.

Sobald der Reis glasig glänzt, den Weißwein angießen und unter Rühren etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade soviel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die übrige Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern.

Den Reis auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und maximal handwam abkühlen lassen.

Für die Füllung die übrige Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Thymian abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und untermischen, abkühlen lassen.

Scamorza und Lardo fein würfeln. Beides mit den Zwiebelwürfeln mischen.

Jeweils etwa einen Esslöffel Reis abstechen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Reis darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reisbällchen rundherum gleichmäßig paniert sind.

Für den Salat Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Oliven und Zwiebelringe auf den Orangenscheiben verteilen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian überstreuen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.

In einer Pfanne ca. 2 cm hoch Frittieröl erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Arancini, Salat und Basilikum anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 23. Januar 2019

Safran-Blumenkohl mit Mandel-Bulgur

Für 4 Personen

1 Zwiebel	Butterschmalz	200 g grober Bulgur
1 Prise gemahl. Kardamom	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	1 l Gemüsebrühe
100 g Mandeln	1 ½ EL Butter	grobes Meersalz
1 Blumenkohl (1,2 kg)	2 Prisen Safranfäden	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	Pfeffer	200 g griech. Joghurt (10%)

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bulgur einstreuen. Etwas Kardamom und Kreuzkümmel zugeben. Mit etwas mehr als der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Inzwischen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.

Kurz vor Ende des Röstvorgangs die Hälfte der Butter und etwas grobes Salz zugeben. Mandeln auf einen Teller geben.

Den Blumenkohl putzen, in feine Röschen teilen. Blumenkohlröschen in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In eiskaltem Wasser kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.

In der Pfanne restliche Butter schmelzen. Safran fein mörsern und zugeben. Etwas Gemüsebrühe angießen.

Die Blumenkohlröschen zugeben und alles offen unter Schwenken erhitzen und bissfest garen, bis die Brühe verdampft ist. Dann den Kohl noch kurz rösten.

Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Petersilien- und Korianderblättchen abzupfen.

Kräuter und 2 Spritzer Gemüsebrühe fein pürieren. Kräuterpüree und Mandeln unter den Bulgur mischen, abschmecken.

Den Joghurt mit Salz abschmecken.

Geröstete Blumenkohlröschen und Kräuter-Bulgur auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Joghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2019

Salat von Kraut und Rüben mit Ofen-Zwiebeln

Für 4 Personen

grobes Salz	6 kleine weiße Zwiebeln	3 rote Zwiebeln
100 ml Weißweinessig	Salz	Zucker
2 TL Senf	50 ml Apfelsaft	3 EL Apfelessig
80 ml Sonnenblumenöl	20 ml Walnussöl	Pfeffer
1 Pastinake	1/2 kleine Steckrübe (600 g)	10 Rosenkohl-Köpfchen
500 g junger Grünkohl	300 g Spitzkohl	3 Topinambur-Knollen
Butter	1 EL Honig	1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Graubrot	1 Beet Gartenkresse	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit grobem Salz ausstreuen, die weißen Zwiebeln darauf setzen.

Zwiebeln im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis sie weich sind.

Währenddessen die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen. Die Zwiebelringe zugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Zwiebelringe im Sud ziehen lassen.

Aus Senf, Apfelsaft, Apfelessig, Sonnenblumen- und Walnussöl eine Vinaigrette rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pastinake und Steckrübe schälen abspülen, abtropfen lassen und in schöne mundgerechte Stücke schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Grünkohl putzen, gründlich waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die vorbereiteten Knollen- und Kohlzutaten darin jeweils mit noch leichtem Biss blanchieren. Dabei die knackigsten Gemüse mit längerer Garzeit zuerst in den Topf geben.

Die Gemüsesorten abtropfen lassen und noch warm mit etwas von der Vinaigrette vermischen, ziehen lassen.

Spitzkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Spitzkohl, etwas Salz und 2 EL Vinaigrette mischen und kurz durchkneten. Ebenfalls ziehen lassen.

Topinambur schälen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und mit der übrigen Vinaigrette marinieren.

Die gebackenen Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, Schalen entfernen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Honig überträufeln und durchschwenken. Zwiebeln salzen.

Vorbereitete und marinierte Gemüsezutaten nochmals würzen, abschmecken und auf einer Platte zu einem Salat arrangieren.

Die eingelegten roten Zwiebelringe abtropfen lassen. Gebackene und rote Zwiebeln auf dem Salat verteilen.

Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Brotscheiben in der heißen Butter rösten, die Knoblauchzehe mit ins Bratfett geben.

Dann die gerösteten Brotscheiben auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Kresse vom Beet schneiden und über die Brote streuen. Das geröstete Brot und Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2020

Schmorzwiebeln mit Nuss-Bulgur-Füllung

Für 4 Personen

8 große rote Zwiebeln	Olivenöl	1 EL Kreuzkümmel (Cumin)
1 EL Fenchelsaat	250 g Bulgur	1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Cashewnüsse	2 EL Walnüsse	2 EL Haselnüsse
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 getrocknete Aprikosen
50 g Pecorino	2 EL Butter	

Die Zwiebeln schälen und jeweils das obere Drittel abschneiden. Zwiebeln z. B. mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei 4-5 äußere Randschichten stehen lassen. Zwiebelinneres und abgeschnittene Teile fein hacken.

In zwei Töpfen jeweils etwas Öl erhitzen. Je Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten.

Kreuzkümmel und Fenchelsaat in einen Topf geben und mit anbraten.

Den Bulgur in den anderen Topf geben, unter die Zwiebelstücke mischen. Knapp die Hälfte der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und Bulgur bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen. 5. Zwiebelstückchen und Gewürze mit 2/3 der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und für die Sauce offen etwa um die Hälfte einkochen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Einige Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Übrige Nüsse grob hacken und zum Bulgur geben.

Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen. Einige Kräuter für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen. Übrige Kräuter hacken.

Aprikosen in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Den Bulgur abschmecken, die gehackten Kräuter und Aprikosenstreifen untermischen. Bulgur-Mix in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Eventuell übrige Füllung später nochmals kurz erwärmen und extra zu den Zwiebeln reichen.

Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform setzen, Rest Brühe angießen. Die Form mit passendem Deckel abdecken. Zwiebeln im heißen Backofen etwa 25 Minuten backen. Den Deckel nach etwa 15 Minuten Garzeit entfernen.

Für die Sauce den Pecorino reiben. Butter und ca. 2 EL Olivenöl unter die eingekochte Gemüsebrühe mixen, bis eine leichte Bindung entsteht. Geriebenen Pecorino unterziehen.

Die weich geschmorten Zwiebeln auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils etwas Sauce überträufeln. Restliche Sauce und ggf. übrige Füllung extra dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 10. Oktober 2018

Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Petersilien-Polenta

Für 4 Personen

Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz	Salz	100 g Parmesan
1/2 Bund Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	200 g braune Champignons
1 TL Kartoffelstärke	250 g Sahne	Muskat

Für die Polenta:

1 Bund glatte Petersilie	600 ml Milch	Salz
Muskat	150 g Polentagrieß	2 EL Butter

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und wieder ins Essigwasser geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner Hitze garen.

Den Parmesan fein reiben.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und feinschneiden.

Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Pilze darin anbraten und mit Salz würzen. Mit Kartoffelstärke abstauben, die Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Muskat, Schnittlauch und Majoran-Blättchen abschmecken und die Schwarzwurzeln dazugeben.

Den geriebenen Käse zugeben und warten, bis der Käse schmilzt. Die Sauce darf nicht mehr kochen, vorsichtig umrühren und die Sauce nochmal abschmecken.

Für die Polenta Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Petersilie und 100 ml Milch im Mixer sehr fein pürieren.

Die so grünlich gefärbte Milch zusammen restlicher Milch aufkochen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Polenta einrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Butter zugeben und nochmals abschmecken.

Zum Servieren die Polenta mittig auf den Teller geben und die Schwarzwurzel darüber geben.

Jacqueline Amirfallah am 16. Dezember 2020

Spargel im Kräuter-Crêpe mit holländischer Soße

Für 4 Personen

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
150 g Butter	400 ml Milch	200 g Mehl
2 Eier	1 Prise Muskat	3 Zweige Estragon
3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Kerbel	3 Eigelb
2 EL trockener Weißwein	2 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.

Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.

Für den Crêpeteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne jeweils mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.

Gebackene Crêpes im Ofen warmhalten.

Spargel im kochendem Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.

Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarmer, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten den Spargel gut abtropfen lassen. Portionsweise in die Crêpes einwickeln. Die Hollandaise darüber träufeln und mit Kerbel bestreut anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 15. April 2020

Tarte vor dem Servieren kurz ruhen lassen. In Portionsstücke schneiden und mit dem Spargel-salat anrichten. Die Soße dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. Mai 2018

Spinat-Rolle mit Kartoffel-Kräuter-Füllung

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	200 g frischer Babyspinat
300 ml Milch	8 Eier	2 EL Maisstärke
1 Prise Muskat	Butterschmalz	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Dill	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Butter
200 g Ziegenfeta	500 g Brokkoli	1 Zitrone
4 EL Olivenöl	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Spinat waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Spinat zur Milch geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Die Spinatmilch mit den Eiern verquirlen, Maisstärke untermischen und den flüssigen Teig mit Salz und Muskat würzen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken, dabei den Teig jeweils etwa 5 mm hoch in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und bei milder Hitze die Pfannkuchen ausbacken.

Auf die Arbeitsplatte ein sauberes Geschirrtuch ausbreiten und darauf ein Bogen Backpapier legen. Das Backpapier mit den Pfannkuchen leicht überlappend auslegen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch die Presse drücken. Butter und die fein geschnittenen Kräuter untermischen. Die Hälfte vom Ziegenfeta hineinbröseln, die Masse mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

Die Kartoffelmasse der Länge nach auf die vorbereiteten Pfannkuchen aufspritzen und dann mit Hilfe des Backpapiers und Geschirrtuchs zu einer Roulade aufrollen. Die Roulade ca. 1 Stunde kaltstellen.

In der Zwischenzeit Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk ebenfalls zurechtschneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser Brokkoliröschen und -strunk blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit $\frac{3}{4}$ vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und Brokkoli damit marinieren.

Restlichen Käse mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Die Spinat-Kartoffelrolle aufwickeln und in Scheiben schneiden, mit Brokkoli und übrigem Feta anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 15. Mai 2019

Terrine mit Maronen und Pilzen

Für 4 Personen

20 frische Maronen	200 g Champignons	200 g Kräuterseitlinge
Butterschmalz	Salz	frischer Majoran
3 Schalotten	2 EL getr. Bockshornkleeblätter	500 g gegarte Maronen
50 ml Sahne	5 Eier	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	100 g Crème fraîche
100 g Frischkäse		

Frische Maronen in leicht gesalzenem Wasser etwa 15–20 Minuten kochen und vorgaren.

Die Maronen abgießen, kurz abkühlen lassen, aus den Schalen lösen, Häutchen abziehen, dann in grobe Stücke schneiden. Diese für die Füllung und Garnitur beiseite stellen.

Pilze putzen, in Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden braten, mit Salz würzen. Auf Küchenpapier entfetten.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin anbraten. Bockshornkleeblätter zugeben, kurz mitbraten.

Gegart gekaufte Maronen zu den Schalotten geben. Sahne zugeben und aufkochen lassen. Dann Bockshornkleeblätter entfernen und Maronen mit Sahne und Schalotten in einem stabilen Mixer glatt pürieren.

Maronenpüree und Eier in eine Rührschüssel geben und alles glatt verrühren. Mit Salz abschmecken.

Einige gebratenen Pilze für die Garnitur beiseite legen.

Restliche gebratene Pilze, ein Teil der groben gegarten Maronenstücke und Majoranblättchen zur Maronenmasse geben, alles gründlich mischen und abschmecken.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hitzebeständige Frischhaltefolie mit Butter bestreichen. Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) damit auslegen.

Die Maronenmasse einfüllen, und mit der Folie abdecken.

Die Form auf das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) stellen, in den Backofen schieben. Kochendes Wasser angießen.

Die Terrine im heißen Backofen etwa 1 Stunde garen.

Terrine aus dem Backofen nehmen, die Form auf ein Kuchengitter stellen, gut auskühlen lassen.

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

Petersilie, Crème fraîche und Frischkäse zu einer glatten Masse mixen. Mit Salz abschmecken.

Terrine aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.

Jeweils etwas Petersiliencreme auf Tellern verteilen. Terrinenscheiben darauf anrichten. Mit Schnittlauch, restlichen Maronenstücken und gebratenen Pilzen garnieren. Nach Belieben dazu einen Feldsalat mit Vinaigrette anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 19. Dezember 2018

Tomaten und Eier aus der Pfanne mit Weizenbrötchen

Für 4 Personen

Für die Brötchen:

250 g Weizenmehl (Type 405)	250 g Hartweizengrieß	10 g Salz
15 g Zucker	1 Päckchen Trockenhefe	150 ml lauwarmes Wasser
50 g flüssige Butter	150 g Vollmilchjoghurt (3,5%)	1 Ei
2 EL Milch	1 Prise Paprikapulver	

Für die Tomaten-Ei Pfanne:

2 kg aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	8 Eier
Pfeffer		

Für die Brötchen in einer großen Schüssel das Mehl mit Hartweizengrieß, Salz und Zucker vermischen. Die Trockenhefe in lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Anschließend die flüssige Butter und den Joghurt dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser zugeben, falls der Teig zu fest ist.

Den Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den gegangenen Teig in 4 gleich große flache Kugeln teilen, auf ein Backblech verteilen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kurz vor dem Backen das Ei mit etwas Milch verquirlen, das Paprikapulver einrühren und die Brötchen damit bestreichen. Jetzt die Brötchen bei 180 Grad 10-12 Minuten backen bis die Brötchen goldbraun sind.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel halbieren.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Tomaten zugeben, unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.

Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen.

Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.

Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen.

Tomateneier anrichten und die Brötchen dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juli 2020

Variationen vom Kohlrabi mit Pfannen-Brot

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (ca. 21 g)	Zucker
300 g Mehl	1 Msp. Backpulver	1 EL Fenchelsamen, gemahlen
Salz	1 EL Joghurt	

Für die Kräutercreme:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund Estragon	1 Bund Petersilie
200 g Frischkäse	200 g Crème-fraîche	Salz

Für das marinierte Gemüse:

2 Bund Radieschen mit Grün	3 junge Kohlrabi Grün	75 ml Sonnenblumenöl
Salz	100 g Sonnenblumenkerne	einige Chiliflocken
natives Olivenöl	Honig	Meersalz in Flocken
Butterschmalz	1 Bund Brunnenkresse	

Milch erwärmen. Hefe und 1 Prise Zucker darin auflösen. Mehl, Backpulver, Fenchelsamen und ca. 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen.

Angerührte Hefe und Joghurt zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen.

Übrige Kräuter und Hälfte Frischkäse pürieren. Restlichen Frischkäse und Crème fraîche untermischen. Creme mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.

Das zarte Grün von Radieschen und Kohlrabi abzupfen, vorsichtig kalt waschen und trocken schleudern. Etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.

Übrige Blätter, Sonnenblumenöl und etwas Salz zu einem „Pesto“ pürieren.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Salz, Chili und Honig abschmecken. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und nach Belieben in Form schneiden. Hälfte Kohlrabi in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Vorbereitetes Gemüse getrennt mit jeweils etwas Meersalz und Olivenöl marinieren.

Den Teig portionsweise auf wenig Mehl etwa 1 cm dick in Pfannengröße ausrollen.

Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Fladen darin bei mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Brunnenkresse verlesen, die groben Stiele abschneiden. Kresse kalt waschen und gut abtropfen lassen.

Kräutercreme auf die Brote spritzen. Mariniertes Gemüse, übrige Kräuter und Brunnenkresse darauf anrichten. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Mai 2018

Vegetarische Kohlrouladen

Für 4 Personen

Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Spitzkohl	1 rote Zwiebel	5 g Salzzitrone
1/2 TL Fenchelsamen	1/2 Bund Koriander	3 Stiele frische Minze
4 EL Butterschmalz	Salz	Kurkuma
2 EL Pinienkerne	50 g Couscous	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Rosinen		

Für den Spinat-Couscous:

300 g frischer Blattspinat	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 Prise Kreuzkümmel	400 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous
200 g Sahne	Salz	

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen und aufkochen.

Vom Kohl den Strunk heraus schneiden, den Spitzkohl kurz ins kochende Wasser geben, herausnehmen und 8 schöne Blätter ablösen. Evtl. zwischendurch den Kohl nochmal in den Topf geben, dann lassen sich die Blätter leichter ablösen.

Den restlichen Kohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone in kleine Stücke schneiden. Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.

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

In einer tiefen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen mit der Zwiebel anbraten.

Salzzitrone zugeben, mit Salz, Kurkuma und Fenchel würzen.

Pinienkerne hacken.

Couscous zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Rosinen, die Hälfte der Pinienkerne zugeben, Koriander und Minze ebenfalls. Dann die Masse abschmecken.

Die Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und etwas geschmorten Kohl drauf geben und zu kleinen Rouladen rollen, evtl. die Kohlblätter halbieren, falls die zu groß sind.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel für den Spinat schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Kreuzkümmel zugeben und Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen, abschmecken und dann den Couscous zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Den Spinat grob hacken, mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann unter den unter den Couscous rühren, erwärmen und mit Salz abschmecken

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten.

Restliche Pinienkerne über die Kohlrouladen streuen. Kohlrouladen mit dem Spinatcouscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Februar 2018

Vegetarische Wirsingroulade mit Haselnüssen

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	12 frische Maronen
1 Wirsingkohl	80 g Butter	Pfeffer
Muskatnuss	3 EL Haselnusskerne	1 Bund frischer Majoran
3 EL Butterschmalz	1 Zwiebel	200 g gegarte Maronen
gemahl. Kreuzkümmel	500 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
20 g kalte Butter		

Außerdem:

Küchengar	Speisestärke
-----------	--------------

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen.

Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben. Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.

Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.

Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.

Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind. Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen.

Den übrigen Kohl fein schneiden.

In der Pfanne 23 EL Butter erhitzen, den fein geschnittenen Kohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten. Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen und grob zerkleinern.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Nüsse hacken.

Den Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran hacken.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Für die Füllungsmasse ca. 1/3 der gepressten Kartoffeln mit dem gedünsteten Wirsing, gehackten Maronen und Haselnüssen mischen. Mit Salz und etwas Majoran würzen.

Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die Füllung auf den Blättern verteilen.

Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengar fixieren.

Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.

In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Gegarte Maronen zugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Gemüsebrühe angießen, alles einmal aufkochen lassen.

Dann die Mischung abtropfen lassen, Brühe aufbewahren. Maronen in einen hohen Mixbecher oder Mixer geben und fein pürieren, dabei nach und nach soviel Kochflüssigkeit untermixen, dass ein feines Püree entsteht.

Die restlichen gepressten Kartoffeln unter das Maronenpüree mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen aus dem Topf heben und zugedeckt warm halten.

Den Bratensatz mit Sahne und übriger Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen. Offen etwas einkochen lassen.

Die Sauce mit Salz, übrigen Majoranblättchen und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die gut gekühlte Butter in Stückchen untermixen. Die Sauce nach Belieben mit etwas angerührter Maisstärke binden.

Wirsingröllchen, Sauce und Kartoffel-Maronenpüree anrichten

Jacqueline Amirfallah am 28. Oktober 2020

Walnuss-Ravioli mit Granatapfel-Soße

Für 4 Personen

200 g Weizenmehl (Type 405) 200 g Hartweizengrieß $\frac{1}{4}$ TL Salz
1 Ei 1 Eigelb

Für die Füllung:

200 g Walnüsse 2 weiße Zwiebeln Butterschmalz
Salz Kreuzkümmel 1 EL Frischkäse
Kurkuma 200 ml persische Granatapfelmelasse 375 ml Gemüsebrühe

außerdem:

1 Eiweiß $\frac{1}{2}$ Granatapfel 1 Bund Schnittlauch

Mehle und Salz in eine Rührschüssel mischen. Ei, Eigelb und soviel Wasser (ca. 75 ml) unterkneten, dass ein geschmeidiger, fester Nudelteig entsteht. Den Nudelteig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Die Walnüsse fein hacken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Nüsse zugeben und mitbraten. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, kurz abkühlen lassen. Dann den Frischkäse unter die Masse rühren.

Übrige Zwiebeln ebenfalls in etwas Butterschmalz anbraten. Kurkuma zugeben und mit der Granatapfelmelasse und Gemüsebrühe aufgießen und kräftig einkochen lassen.

Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. 6. Auf der Hälfte der Bahnen jeweils mit etwas Abstand zueinander die Füllung in kleinen Häufchen verteilen. Zwischenräume mit Eiweiß dünn bestreichen.

Mit jeweils einer weiteren Teigbahn bedecken. Zwischenräume andrücken, dabei mit eingeschlossene Luft mit ausdrücken.

Teigbahnen in Ravioli schneiden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

Den Granatapfel aufbrechen, die Kerne auslösen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Jeweils etwas Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Ravioli darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. November 2018

Würzige Bratkartoffeln mit Joghurt-Terrine

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 Bund Koriander
500 g griech.Joghurt	1 TL Korianderkörner	2 Bio-Zitronen
8 Blatt Gelatine	Zucker	2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen	2 Stängel Minze	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
6 EL Olivenöl	2 rote Zwiebeln	1 Romanasalat
2 EL Butterschmalz		

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Dann abgießen, pellen und durchkühlen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 1/4 der Blätter beiseite legen, die restlichen Blätter mit der Hälfte vom Joghurt in einen Mixer geben und untermixen.

Die Korianderkörner grob mörsern und unter den restlichen Joghurt mischen.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und von einer Zitrone etwas Schale abreiben.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Beide Joghurtmischungen mit Salz, je einer Prise Zucker und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

In einem Topf 4 EL Wasser erhitzen und die eingeweichten Gelatineblätter darin auflösen. Jeweils die Hälfte der eingeweichten Gelatine zu den beiden Joghurtmischungen geben und gründlich verrühren.

Eine Terrinenform (ca. 800 ml Inhalt) ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen.

Beide Joghurt-Massen nacheinander hineingeben und dann mit einer Gabel einmal längs durchrühren, damit ein hübsches Muster entsteht. Die Terrine mit der Folie abdecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

In der Zwischenzeit für die Kartoffelwürzmasse die Chilis abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen. Chilihälften grob schneiden. Knoblauch schälen und vierteln.

Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Von den Zitronen den Saft auspressen.

Minzblättchen mit Chilis, Knoblauch, Kreuzkümmel, der Hälfte vom Zitronensaft, 2/3 vom Olivenöl und etwas Salz grob mixen.

Rote Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die abgekühlten Kartoffeln in Würfel (oder Scheiben) schneiden. Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, die Chili-masse und rote Zwiebeln zugeben, untermischen und alles zusammen 2 Minuten braten.

Die Salatblätter in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Mit Salz und einer Prise Zucker würzen, restliches Olivenöl und Zitronensaft darüber gießen und gut vermischen.

Die Joghurtterrinen aus der Form heben, Folie entfernen. Terrinen aufschneiden und auf Tellern anrichten, mit den restlichen Korianderblättern garnieren. Die Bratkartoffeln und den Salat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. März 2020

Zucchini-Röllchen, Auberginen-Püree, gebratenen Tomaten

Für 4 Personen

1 kg grobes Meersalz	6 kleine Auberginen	Salz
Kreuzkümmel (Cumin)	Olivenöl	Zitronensaft
2 Zwiebeln	gemahlener Kurkuma	1 Fleischtomate
Zucker	100 g schnittf. Schafskäse	4 Zucchini
2 EL Thymianblättchen	2 Knoblauchzehen	Pfeffer
12 rote Kirschtomaten	8 gelbe Kirschtomaten	50 g Kartoffelstärke
5 Zucchiniblüten		

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einer Schicht groben Meersalz bestreuen.

Die Auberginen waschen, trocken reiben und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenhälften darin auf den Schnittflächen anbraten. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Salz setzen und im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Fleischtomate in kochendes Wasser tauchen, kurz kalt abschrecken und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen, in feine Würfelchen schneiden und mit Salz und Zucker würzen.

Schafskäse abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfelchen schneiden.

Die Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und längs in Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben mit Salz, Zitrone, Olivenöl würzen, mit Hälfte Thymianblättchen bestreuen. Zucchini kurz ziehen lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Ofentemperatur auf 220 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Knoblauch schälen. Eine Zehe zum Auberginenfleisch pressen.

Zwiebelwürfel zugeben und alles fein hacken. Dabei nach und nach etwas Olivenöl überträufeln, sodass ein sämiges Püree entsteht.

Tomate und Käse unter das Auberginenpüree mischen. Mit Pfeffer abschmecken.

Zucchinischeiben trocken tupfen, mit jeweils mit etwas Auberginenpüree belegen und aufrollen. Die Kirschtomaten vorsichtig waschen, sodass sie an den Stielen hängen bleiben. Sacht trocken reiben. Übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten, Knoblauch und Rest Thymian darin kurz kräftig anbraten.

Sobald die Tomaten aufzuplatzen beginnen, mit Salz und Zucker würzen. In eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 220 Grad noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelstärke und so viel Wasser verrühren, dass ein sämiger Ausbackteig entsteht. Mit Salz würzen. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen.

Die Blütenblätter der Zucchiniblüten vorsichtig abzupfen, durch den Teig ziehen und kurz abtropfen lassen. Zucchiniblütenblätter im heißen Öl kurz schwimmend ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchiniröllchen, übriges Auberginenpüree, Tomaten und Zucchiniblütenblätter auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot reichen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Juli 2018

Verschiedenes

Gemischte Antipasti

Für 4 Personen

Für die Crostini:

200 ml Balsamico	75 g brauner Zucker	1 Zwiebel
Olivenöl	frischer Thymian	12 getrocknete Aprikosen
400 g Ziegenfrischkäse	Salz	Pfeffer
250 g Ciabatta-Brot		

Für die Calamari:

500 g Calamari	1 rote Zwiebel	Olivenöl
2 EL eingelegte Kapern	1 Knoblauchzehe	Zitronensaft
Salz	Pfeffer	2 Stiele glatte Petersilie

Für die Möhren:

1 Zwiebel	2 Stiele Oregano	3 Möhren
Olivenöl	Salz	Honig
50 ml Balsamico	einige Stiele frischer Oregano	

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	Salz	3 Zweige Thymian
20 ml heller Balsamico	20 ml Olivenöl	1 Prise Zucker

Außerdem:

4 Scheiben Parmaschinken	4 Scheiben Fenchelsalami	12 schwarze Oliven
12 grüne Oliven	1 Bund Rauke	40 g Parmesan im Stück

Für die Crostini Balsamico und Zucker offen zu einem Sirup einkochen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und im Olivenöl anbraten.

Thymianblättchen abzupfen und unter die Zwiebel mischen, abkühlen lassen.

Aprikosen fein würfeln. Mit angeschwitzter Zwiebel und Thymian unter den Frischkäse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ciabatta in Scheiben schneiden und von beiden Seiten rösten.

Ciabatta mit dem Aprikosenkäse bestreichen. Vor dem Servieren mit dem Sirup beträufeln.

Für den Calamari Tintenfisch abspülen, trocken tupfen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Ringe schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Trocken getupfte Kapern und Zwiebelringe darin bei starker Hitze knusprig braten, aus der Pfanne nehmen.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und ins Bratfett in die Pfanne geben.

Tintenfischringe in der heißen Pfanne etwa 1 Minute unter Rühren kräftig anbraten.

Tintenfischringe und Kapern sofort mit Zitronensaft marinieren und ziehen lassen. Durch die kurze Bratzeit bleibt der Tintenfisch schön zart, durch zu langes Braten kann er ziemlich zäh werden.

Tintenfischringe kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und unter den Tintenfisch mischen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für die Möhren Zwiebel schälen und würfeln. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Möhren putzen, schälen und in lange Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Mit Salz und Honig würzen.

Balsamico einrühren und die Oreganoblättchen zugeben. Durchziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals mit Olivenöl aromatisieren.

Für den marinierten Fenchel, Fenchelknollen putzen und waschen, dabei das Grün beiseitelegen.

Knollen längs in Stücke schneiden.

Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Fenchelstücke darin 5 Minuten garen, abtropfen lassen.

Das Fenchelgrün fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Fenchelstücke darin kurz rösten.

Fenchel in eine Schüssel geben und noch heiß mit Balsamico, Olivenöl, Salz, Zucker, Thymian und dem gehackten Fenchelgrün würzen und abschmecken.

Vorbereitete Antipasti, Schinken, Salami und Oliven auf Teller verteilen.

Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Parmesan in feine Späne hobeln. Alles anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. April 2018

Gemischte Antipasti

Für 4 Personen

Insalata di fagioli Toscana:

80 g getrocknete weiße Bohnenkerne	4 getrocknete Tomaten	500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen	1 Fleischtomate	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	2 Zweige Bohnenkraut
1 Bio-Zitrone		

Peperonata:

1 Tomate	2 rote Paprika	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 EL Weißweinessig	1 Msp. abgeriebene Zitronenschale	1 Spritzer Zitronensaft

Für die Möhren mit Balsamico:

1 Zwiebel	2 Stiele Oregano	3 Möhren
Olivenöl	Salz	Honig
50 ml Balsamico		

Bruschetta:

1/2 Bund Basilikum	2 Tomaten	Salz
250 g Ciabatta	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Pfeffer		

Außerdem:

4 Sch. Parmaschinken, dünn	4 Sch. Fenchelsalami, dünn	12 schwarze Oliven
12 grüne Oliven	40 g Parmesan im Stück	

Für den Bohnensalat die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen (ca. 1 Stunde), danach abgießen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben. Die Fenchelsamen mörsern und kurz mit braten. Pfanne vom Herd ziehen.

Fleischtomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die getrockneten Tomaten abgießen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben. Angeschwitzte Zwiebel und Bohnen ebenfalls zu den Tomaten geben, alles mischen.

Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter den Salat mischen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Den Salat mit Abrieb und Saft der Zitrone und Olivenöl abschmecken.

Für die Peperonata die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Paprika und Tomaten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Mit Essig ablöschen.

Die Peperonata ist fertig, wenn die Paprikastreifen gar, aber nicht zerfallen sind und die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft ist. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Für die Möhren Zwiebel schälen und würfeln. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Möhren putzen, schälen und in lange Streifen schneiden.
Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Mit Salz und Honig würzen.
Balsamico einrühren und die Oreganoblättchen zugeben. Durchziehen lassen.
Vor dem Servieren nochmals mit Olivenöl aromatisieren.
Für die Bruschetta den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.
Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
Die Tomaten waschen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel fein würfeln und leicht salzen.
Das Brot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten.
Die Knoblauchzehe halbieren. Die gerösteten Brotscheiben noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe (Schnittfläche nach unten) einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.
Vorbereitete Antipasti, Schinken, Salami und Oliven auf Teller verteilen. Parmesan in feine Späne hobeln. Alles anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 28. August 2019

Vorspeisen

Gefüllte Ochsenherz-Tomaten

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

4 kleine Auberginen	Olivenöl	Salz
1 Prise Zimt	1 Bund Lauchzwiebeln	4 Ochsenherztomaten
Zucker	Pfeffer	

Für den Couscous:

1 Zwiebel	Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
Salz	Kreuzkümmel	Kurkuma
150 g Couscous	3 EL abgezogene Mandelkerne	2 EL Rosinen
1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	

Auberginen putzen, abspülen, trockenreiben und in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden sacht braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.

Tomaten waschen, trockenreiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelaustechers oder Teelöffels aushöhlen.

Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.

Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.

Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten sacht köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. 10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.

Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10-15 Minuten backen.

Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.

Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.

Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 04. September 2019

Löwenzahn-Salat mit Nuss-Pfannkuchen und Filata-Käse

Für 4 Personen

80 g Walnusskerne	80 g Cashewnüsse	80 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 Bund Estragon
1 Gemüsezwiebel	3 EL Butterschmalz	½ TL Anis
5 Eier	200 g Mehl	150 ml Milch
Salz	150 g Filatakäse (Streifen)	2 Bund Löwenzahnsalat
2 EL heller Balsamico	1 TL scharfer Senf	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Pfeffer	1 Prise Zucker

Für den Pfannkuchen je 1 EL der Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Die restlichen Nüsse grob mahlen.

Petersilie, Dill und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen, Anis zugeben.

Die Eier trennen. Das Eiweiß zu einem lockeren Schnee aufschlagen.

Mehl, Milch und Eigelbe in einer großen Schüssel verrühren, mit einer guten Prise Salz würzen, Anis-Zwiebeln, gehackte Kräuter und gemahlene Nüsse zugeben.

1/3 vom Filatakäse klein schneiden und ebenfalls unter den Teig mischen.

Zuletzt den Eischnee unter den Teig heben.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine beschichtete Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) mit Butterschmalz ausfetten und ca. 1 cm hoch Nusspfannkuchenteig einfüllen, den Pfannkuchen von beiden Seiten bei kleiner Hitze langsam goldbraun braten.

Gebakenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und im Ofen warm halten.

Nach und nach die Pfannkuchen ausbacken.

Löwenzahn putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Balsamico, Senf, Sonnenblumen- und Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette vermischen.

Die Käsestreifen mit 1 EL der Vinaigrette marinieren.

Löwenzahnsalat mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

Restliche Nüsse grob hacken, restliche Kräuter grob schneiden.

Pfannkuchen mit Löwenzahnsalat und Käsestreifen anrichten. Nüsse und Kräuter darüber streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. März 2020

Wild

Hirsch-Gulasch mit Äpfeln und Lebkuchen-Semmelknödel

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

3 rote Zwiebeln	2 Äpfel	3 Zweige Rosmarin
800 g Hirschfleisch	Salz	Zimt
Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	40 ml Johannisbeersaft
1 l Wildbrühe	1 EL Speisestärke	

Für die Semmelknödel:

1 Zwiebel	50 g Speck	3 Zweige Majoran
6 Brötchen vom Vortag	100 g Butter	300 ml Milch
Salz	Muskat	3 Eier
200 g Lebkuchen		

Zusätzlich:

200 g Rosenkohl	Salz	2 Äpfel
3 EL Butter	2 EL Zucker	2 EL Pistazien, gehackt

Für das Gulasch Zwiebeln schälen und grob würfeln. Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel grob würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Das Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden und mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen und im heißen Butterschmalz scharf anbraten.

Grob gewürfelte Zwiebeln und die Apfelwürfel dazu geben und mit anbraten.

Dann den Rosmarin dazugeben und mit Rotwein oder Johannisbeersaft ablöschen. Soviel Brühe angießen, dass das Gargut knapp zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gulasch zugedeckt ca. 1 Stunde sacht schmoren, bis das Fleisch weich ist. Dabei immer wieder umrühren und etwas Flüssigkeit ergänzen.

Für die Knödel die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Speck fein würfeln. Speck und Zwiebel in einer Pfanne anschwitzen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran unter die Speckzwiebeln mischen.

Die Brötchen in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1/3 der Butter erhitzen und die Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten.

Die Milch in einem Topf erwärmen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Eier verquirlen. Alle Brotwürfel (ungeröstet und geröstet) in eine Schüssel geben. Fie Milch, Eier und Speckzwiebeln und dazu geben und alles gut miteinander vermischen.

Lebkuchen in kleine Würfel schneiden und unter die Brötchenmasse heben. Alles zusammen ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Rosenkohl putzen, vierteln oder achteln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser den Rosenkohl knackig blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Knödel in einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Knödelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen und im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Stärke mit 1 EL Wasser vermischen. Weich gekochte Fleischwürfel aus dem Fond nehmen, den Saucenansatz durch ein Sieb geben. Die Sauce abschmecken, mit der angerührten Stärke binden und etwas köcheln lassen. Die Fleischwürfel wieder zugeben.

Die restlichen Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Apfelspalten zugeben, mit Zucker bestreuen und goldgelb karamellisieren. Rosenkohl zugeben und warm schwenken.

In einer Pfanne die restliche Butter bräunen, die Pistazien zugeben.

Gulasch, Knödel und Rosenkohl-Apfel auf den Teller bringen, die Knödel mit der Pistazienbutter beträufeln.

Tipp:

Gulasch und Semmelknödel können am Abend vorher fertig gestellt werden und am nächsten Tag wunderbar erwärmt werden. Für die Knödel dazu 2 EL Butter und etwa 1 cm hoch Wasser in den Topf geben. Semmelknödel hineingeben und ca. 15 Minuten bei aufgelegtem Deckel erwärmen.

Jacqueline Amirfallah am 23. Dezember 2020

Wildschwein-Steak mit Holunderbeer-Soße

Für 4 Personen

500 g Holunderbeeren	200 ml Holunderblütensirup	300 ml Rotwein
5 weiße Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner
2 Schalotten	6 Champignons	2 EL Butterschmalz
150 g grobe Graupen	1 l Gemüsebrühe	700 g Wildschwein, Oberschale
Salz	Kreuzkümmel	2 Zweige Thymian
2 EL Butter	3 Stangen Porree	2 EL Mandeln

Die Holunderbeeren waschen und von den Stielen abstreifen. 2 EL Holunderbeeren abnehmen und zur Seite stellen.

Holunderbeeren mit 200 ml Wasser, Holunderblütensirup, Rotwein, Pfeffer, Lorbeer und Piment und nach Geschmack etwas Zucker in einen Topf geben und köcheln lassen bis die Sauce eindickt. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die übrigen Holunderbeeren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad trocknen.

Schalotten schälen und würfeln. Champignons putzen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotten und Champignons darin anbraten. Graupen zugeben, kurz mit braten und dann mit Gemüsebrühe bedecken. Immer wieder umrühren und wenn nötig Gemüsebrühe zugeben, bis die Graupen fast weich sind.

Das Wildschweinfleisch parieren und in Steaks schneiden, mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Backofen auf 95 Grad vorheizen.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks rundherum anbraten, Thymianzweige und etwas Butter zugeben und im Backofen ca. 15 Minuten zu Ende garen. Dann 10 Minuten ruhen lassen.

Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. In Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne in Butter kräftig anbraten.

Die Holunderbeersauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Mandeln hacken und unter die Graupen ziehen.

Die Wildschweinsteaks mit der Holunderbeersauce und den Graupen anrichten. Die getrockneten Holunderbeeren darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 26. September 2018

Wurst-Schinken

Gemüse-Polenta mit Salsiccia

Für 4 Personen

400 ml Hühnerbrühe	10 g getrock. Steinpilze	2 Zweige Rosmarin
1 Zwiebel	6 EL Olivenöl	300 ml Milch
200 g Polentagrieß	400 g Staudensellerie	150 g Fontinakäse
2 EL Butter	Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
4 Salsiccia		

Die Hühnerbrühe in einen Topf geben, aufkochen, die getrockneten Steinpilze zugeben, den Topf vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Pilze in der Brühe pürieren.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Gehackten Rosmarin zugeben, Milch und die Pilzbrühe zugeben und aufkochen.

Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln, dabei ständig umrühren.

Vom Staudensellerie die Blätter entfernen, abbrausen und trocken schütteln. Die zarten Blätter beiseitelegen, die größeren Blätter fein schneiden.

Staudensellerie waschen und die Stangen in feine Würfelchen schneiden. Staudensellerie unter die Polenta mischen und noch 5 Minuten köcheln.

Dann die fein geschnittenen Blätter untermischen.

Den Käse fein reiben und mit Butter unter die Polenta rühren und mit Salz abschmecken.

Zitrone heiß abwaschen, trocken schütteln, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz abschmecken und die feinen Sellerieblätter damit marinieren.

Die Salsiccia in einer Pfanne braten.

Die Polenta anrichten, marinierte Sellerieblätter darum verteilen und die Salsiccia dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. Mai 2019

Rösti-Variationen

Für 4 Personen

Für die Rösti:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Majoran	1/2 Bund Liebstöckel	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	80 g Pancetta, dünn
5 getr. Öl-Tomaten	2 EL Butterschmalz	

Für den Quark:

1 Bund gemischte Kräuter	300 g Sahnequark (40%)	Salz
Pfeffer		

Kartoffel schälen und mit einer Rösti-Reibe in eine Schüssel reiben.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Majoran und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen von Zweig streifen und fein schneiden.

Die Kartoffelmasse in 2 Schüsseln verteilen und jeweils die Hälfte der Zwiebelwürfel dazu geben. Zur einen Kartoffelmasse Majoran, Liebstöckel und eine Prise Salz geben, gut vermischen und 10 Minuten stehen lassen.

Zur zweiten Kartoffelmasse Knoblauch, Rosmarin, Thymian und eine Prise Salz geben, gut vermischen und 10 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit den Pancetta in feine Streifen schneiden, die getrockneten Tomaten abtropfen und fein hacken.

Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Bratpfanne heiß werden lassen, die Majoran-Liebstöckel-Rösti-Masse ausdrücken, in der Pfanne zu einem flachen Kuchen formen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten.

In einer zweiten beschichteten Pfanne restliches Butterschmalz heiß werden lassen, die Rosmarin-Thymian-Röstimasse ausdrücken, in die Pfanne geben und kurz leicht anbraten. Dann Pancetta-streifen und getrocknete Tomaten zugeben, alles in der Pfanne zu einem flachen Kuchen formen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Die beiden Rösti jeweils auf einen Teller stürzen, mit der noch ungebratenen Seite in die Pfanne gleiten lassen und offen ca. 10 Minuten fertig braten.

In der Zwischenzeit für den Quark die gemischten Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter unter den Quark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rösti vierteln und auf vorgewärmten Tellern servieren. Zum Kräuterrösti den Kräuterquark anrichten. Dazu passt grüner Salat.

Jacqueline Amirfallah am 01. August 2018

Index

- Aubergine, 36, 78, 83, 122, 130
- Bällchen, 41
- Birne, 79, 82
- Blumenkohl, 107
- Bohnen, 8, 45, 103, 104
- Brühe, 126
- Bratkartoffeln, 121
- Bratklops, 37
- Brokkoli, 22, 75, 113
- Brot, 124
- Chicoree, 79
- Couscous, 23, 49, 63, 83, 117, 130
- Crepes, 94, 111
- Dorade, 7, 8
- Eier, 75, 82, 86, 88–90, 92–94, 97, 98, 100, 102, 106, 111–115
- Eintopf, 70
- Eisberg, 60
- Enten-Keule, 21, 32
- Erbsen, 20, 24, 50, 70, 80, 81, 86, 89
- Filoteig, 79, 95
- Fleisch, 45, 50, 57–59, 124, 126
- Frikassee, 20, 27
- Frischkäse, 77, 79, 96, 98, 114, 116, 120
- Garnelen, 54
- Geflügel, 70–72
- Gnocchi, 74, 86, 91, 97
- Grünkohl, 13, 108
- Gulasch, 61, 134
- Gurke, 15, 18, 49, 51, 59, 87, 102
- Hähnchen-Brust, 23–26, 29–31
- Hähnchen-Schenkel, 22, 28, 29
- Hühner-Brust, 26
- Hirsch, 134
- Huhn, 21, 32
- Käse, 74, 84, 86, 89, 91, 93, 97, 100, 106, 110, 131
- Kürbis, 20, 91, 92
- Kabeljau-Filet, 13, 14
- Kartoffel, 74, 86, 88, 90, 91, 93, 97, 105, 110, 113, 118, 121, 122
- Kaviar, 11, 15
- Keule, 48
- Knödel, 2, 61, 100, 134
- Kohlrabi, 105, 116
- Kotelett, 49, 51, 68
- Kraut, 108
- Kuchen, 89, 102, 131
- Lachs-Forelle, 10
- Lamm, 36, 38
- Lauch, 20, 70, 83, 85, 93, 130
- Linsen, 8, 71, 94, 95, 99
- Möhren, 29, 44, 50, 62, 68, 71, 75, 81, 84, 85, 94, 95, 124, 126
- Mangold, 40
- Maronen, 77, 114, 118
- mit-Alkohol, 126
- Moussaka, 36
- Mozzarella, 103
- Nudeln, 84, 101
- Obst, 124, 126
- Pak-Choi, 68
- Pancetta, 139
- Paprika, 60, 101, 126
- Pastinaken, 108
- Pfannkuchen, 89, 102
- Pilze, 20, 27, 56, 76, 90, 110, 114, 135, 138
- Polenta, 28, 40, 110, 138
- Porree, 62, 93, 135
- Pudding, 4
- Quark, 100
- Räucherfisch, 18
- Rösti, 15, 139
- Rüben, 108

Rücken, 44, 56, 59, 60
Radicchio, 6
Radieschen, 116
Ragout, 50, 104
Ravioli, 92, 120
Reis, 2, 20–22, 25, 29, 30, 32, 41, 44, 50, 57,
58, 106
Rettich, 62
Rinder-Hack, 37, 40, 41
Roastbeef, 63
Rosenkohl, 63, 77, 108, 134
Rote-Bete, 77
Rucola, 99

Saibling-Filet, 6, 11, 17
Salsiccia, 138
Saltimbocca, 45
Sardellen, 16
Sauerkraut, 11
Schafskäse, 82, 95, 102, 122
Schinken, 66
Schoten, 121
Schwarzwurzeln, 110
Sellerie, 18, 23, 57, 58, 62, 72, 84, 88, 138
sonstige, 109
Spargel, 17, 27, 30, 66, 111, 112
Speck, 72
Spinat, 7, 28, 70, 92, 94, 97, 113, 117
Spitzkohl, 14, 32, 108, 117
Steak, 44, 60
Steckrübe, 77, 84, 108

Tafelspitz, 62
Teig-Taschen, 92, 120
Topinambur, 108
Trüffel, 88

Vegan, 78, 83, 99, 101, 104

Wild, 134
Wildschwein, 135
Wirsing, 77, 118

Zander-Filet, 12
Ziegenkäse, 76, 98
Zucchini, 10, 78, 100, 122