

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Karlheinz Hauser**

**2014-2023**

**110 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

# Inhalt

<b>Fisch</b>	<b>1</b>
Ballotins vom Lachs mit Crème-fraîche und Frisée-Salat . . . . .	2
Chili-Wasabi-Prawns, Thunfisch, Salat, Mango-Chutney . . . . .	3
Frischkäse-Terrine mit Lachs . . . . .	5
Gebeizter Lachs mit Feldsalat und Honig-Ingwer-Dressing . . . . .	6
Gebratener Kabeljau, Pak Choi und Enoki Pilze . . . . .	7
Gedämpfter Wolfsbarsch mit Blattspinat . . . . .	8
Kabeljau auf Safran-Risotto . . . . .	9
Kabeljau mit Pak-Choi und Pinienkern-Fond . . . . .	10
Kabeljau, Pondicherry-Pfeffer, Pak Choi, grünem Spargel . . . . .	11
Lachs im Blätterteig mit Wurzel-Gemüse . . . . .	12
Lachs-Carpaccio mit Garnelen und Sommer-Kräutern . . . . .	13
Lachs-Forelle auf Safran-Graupen mit Kräuter-Emulsion . . . . .	14
Matjes mit grünen Bohnen, Speck und Bratkartoffeln . . . . .	15
Pannfisch vom Steinbutt mit Champagner-Senf-Soße . . . . .	16
Poké vom Thunfisch mit Thaicurry-Creme . . . . .	17
Risotto mit Trevisano und gebratenem Bachsaibling . . . . .	18
Saibling-Filet, Rahm-Kohlrabi, Bärlauch-Weißwein-Schaum . . . . .	19
Seezunge mit Pinienkern-Kruste und Nussbutter-Soße . . . . .	20
Seezunge, Kürbis, Babyspinat, Pinienkerne, Nuss-Butter . . . . .	21
Steinbutt mit Erbsen-Creme und Hummer-Schaum . . . . .	23
Thunfisch und Hummer mit Melone, Miso, Yuzu und Ingwer . . . . .	24
Thunfisch-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße . . . . .	25
Wolfsbarsch in Salzkruste mit Spinat und Risotto . . . . .	26

Wolfsbarsch mit Avocado und Gurke . . . . .	27
Wolfsbarsch mit Basilikum-Graupen und Zitronengras-Soße . . . . .	28
Wolfsbarsch mit Kürbis-Spinat-Gemüse . . . . .	29
Wolfsbarsch, Lardo, Curry-Soße, Paprika-Basilikum-Graupen . . . . .	30
Zander mit Kürbis-Gemüse und Petersilien-Kartoffeln . . . . .	31
Zander mit Meerrettich-Soße, jungen Karotten und Bete . . . . .	32
Zander mit Riesling-Speck-Soße . . . . .	33
<b>Geflügel</b>	<b>35</b>
Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße und Spinat . . . . .	36
Gedünstetes Hähnchenbrust-Filet mit Erbsen-Gemüse . . . . .	37
Gelbes Curry mit Mais-Poularde und Kürbis . . . . .	38
Lackierte Entenbrust, Pflaumenwein-Soße, Polenta-Strudel . . . . .	39
Pfifferlingsgulasch mit gebackener Perlhuhn-Brust . . . . .	41
Poularden-Brust mit Pfeffer-Soße und Tagliatelle . . . . .	42
Spargel-Variation mit Pfifferlingen und Stubenküken . . . . .	43
Steinpilz-Salat mit gebratener Maispoularde . . . . .	44
<b>Hack</b>	<b>45</b>
Junges gefülltes Gemüse mit Lamm- und Rinder-Hack . . . . .	46
Kalb-Frikadellen, Rahm-Wirsing, Spargel, Kartoffel-Püree . . . . .	47
<b>Innereien</b>	<b>49</b>
Kalb-Leber Berliner Art mit Kartoffel-Püree . . . . .	50
<b>Kalb</b>	<b>51</b>
Kalb-Bäckchen mit Pilzen, Kartoffel-Mousseline . . . . .	52
Kalb-Filet im Kräuter-Brotmantel mit Gemüse-Nudeln . . . . .	53
Kalb-Filet im Pfifferling-Mantel mit Linguine . . . . .	54
Kalb-Filet mit Meerrettich-Kruste und Roter Bete . . . . .	55
Kalb-Kotelett mit Würzbutter-Soße und Ofenkartoffeln . . . . .	56
Kalb-Rücken auf Steinpilzen à la Creme . . . . .	57
Kalb-Rücken mit gebuttertem Wurzel-Gemüse-Tee . . . . .	58
Kalb-Rücken mit Schalotten- Kruste und Kohlrabi-Nudeln . . . . .	59

Kalb-Steak mit Pfeffer-Soße . . . . .	60
Kalb-Tafelspitz, Meerrettich-Soße, Wirsing, Gemüse . . . . .	61
Kalbsrücken-Steak mit Pfifferlingen und Rucola-Salat . . . . .	62
Marinierter Kalb-Rücken mit Spargel-Morchel-Salat . . . . .	63
Münchner Schnitzel mit Kartoffel-Rucola-Salat . . . . .	64
Saltimbocca mit Parmaschinken . . . . .	65
Vitello Tonato spezial . . . . .	66
<b>Lamm</b>	<b>67</b>
Gebratener Lamm-Rücken mit Pistou und Polenta . . . . .	68
Geschnetzeltes vom Lamm mit grünen Bohnen . . . . .	69
Lamm-Karree unter der Kräuter-Kruste mit Bohnen-Panaché . . . . .	70
Lamm-Rücken mit Artischocken-Bohnen-Ragout . . . . .	71
Lamm-Rücken mit Piment, Zucchini, Paprika und Tomaten . . . . .	72
<b>Meer</b>	<b>73</b>
Carpaccio von der Jakobsmuschel, Maui-Onion-Vinaigrette . . . . .	74
Chili-Wasabi-Prawns mit Mango-Chutney und Salat . . . . .	75
Gebackene Garnelen im Currysud, Gemüse, Basmatireis . . . . .	76
Geeiste Tomaten-Gurken-Suppe mit Crevetten . . . . .	77
Kürbis-Chicorée-Gemüse mit gebratenen Jakobsmuscheln . . . . .	77
Offene Lasagne mit Flusskrebse, Safran-Soße, Spargel . . . . .	78
Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln . . . . .	79
<b>Rind</b>	<b>81</b>
Ochsen-Bäckchen à la Gremolata mit Polenta . . . . .	82
Ochsen-Tatar mit Ei, Röstzwiebelsud und Espuma . . . . .	83
Rheinischer Sauerbraten . . . . .	84
Rinder-Filet im Kräuter-Mantel, Champignons, Rahmkohlrabi . . . . .	85
Rinder-Tatar mit Bratkartoffel-Schaum, confiertem Eigelb . . . . .	86
Rinder-Tatar mit geröstetem Ciabatta . . . . .	87
Skirt-Steak vom Rind mit Mais . . . . .	88
Zwiebel-Rostbraten vom Rinder-Filet mit Spätzle . . . . .	88

<b>Salat</b>	<b>89</b>
Bratkartoffel-Salat mit Frisée und Garnelen . . . . .	90
Rosenkohl-Battsalat, Nüsse, Granatapfel-Kerne, Birne . . . . .	91
Salat aus alten Tomaten-Sorten mit Burrata . . . . .	92
<b>Schwein</b>	<b>93</b>
Filet vom Iberico-Schwein mit karamellisiertem Weißkohl . . . . .	94
Glasierter Schweine-Bauch mit Gurke, Wasabi und Ponzu . . . . .	95
Kotelett vom Klosterschwein . . . . .	96
Schweine-Kotelett mit zweierlei Bohnen, Bier-Kümmel-Jus . . . . .	97
<b>Soßen</b>	<b>99</b>
Kalb-Soße . . . . .	100
Riesling-Speck-Soße . . . . .	100
<b>Suppen</b>	<b>101</b>
Gulasch-Suppe . . . . .	102
<b>Vegetarisch</b>	<b>103</b>
Gemüse-Variation mit Kräuter-Pesto und Frischkäse-Dip . . . . .	104
Gemüse-Variationen mit Schafsmilch-Joghurt . . . . .	105
Junges Gemüse mit Joghurt-Gelee und Ziegenfrischkäse . . . . .	106
Kartoffel-Carpaccio mit Steinpilzen . . . . .	107
Kartoffel-Gulasch mit Wachtel und Morcheln . . . . .	108
Mariniertes Gemüse mit Yuzu-Vinaigrette . . . . .	109
Ricotta-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum . . . . .	110
Rote Bete Variationen auf Kartoffeln mit Meerrettich . . . . .	111
Variation von Steinpilzen . . . . .	112
Variationen von Roter Bete, Karotten, Schwarzbrotbröseln . . . . .	113
Zitrusfrüchte-Ravioli auf Tomatengel . . . . .	114
<b>Vorspeisen</b>	<b>115</b>
Gambas mit Pomelo-Salat und Frühlingsrolle . . . . .	116
King Crab Cake mit Fenchel-Salat und Yuzu Vinaigrette . . . . .	117

<b>Wild</b>	<b>119</b>
Geschmorte Kaninchen-Keule mit Artischocken und Polenta . . . . .	120
Geschmorte Kaninchen-Keulen mit Artischocken . . . . .	121
Hirsch-Medaillons mit Pilzkruste, Wirsing, Pfeffer-Soße . . . . .	122
Hirsch-Rücken mit Wacholder-Soße und Wirsing-Roulade . . . . .	123
Kaninchen-Rücken, Artischocken-Salat, Bohnen-Champignons . . . . .	124
Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen . . . . .	125
Reh-Bock-Rücken mit Sellerie-Variationen . . . . .	126
Reh-Rücken mit Wacholder-Soße und Rosenkohl-Blattgemüse . . . . .	127
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>129</b>
Brotsalat mit Parma-Schinken und Gemüse . . . . .	130
Gebratener Spargel und Spargel-Ragout . . . . .	131
Pasta mit gebratenem Spargel und Parma-Schinken . . . . .	132
<b>Index</b>	<b>133</b>



**Fisch**

## Ballotins vom Lachs mit Crème-fraîche und Frisée-Salat

### Für 8 Personen

2 Blatt Gelatine	1 Lachs (ca. 2 kg)	Salz, Pfeffer
1 Bund Kerbel	1 Bund Dill	1 Bund Blattpetersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Limette	150 g Crème-fraîche
150 g Friséesalat	1/2 Zitrone	4 EL Olivenöl
2 EL Champagneressig	Zucker	100 g Lachsforellenkaviar

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Lachs filetieren, von beiden Filetseiten die Gräten entfernen, die Haut mit einem scharfen Messer abziehen und alle grauen Fettstellen entfernen. Die beiden Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in einem warmen Topf auflösen. Lachsfilets dünn mit der Gelatine bestreichen und die beiden Stücke zusammenklappen. Kräuter abspülen, trocken schütteln, von Kerbel, Dill und Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden. Die Kräuter in eine flache Schüssel geben und den Lachs darin gut wenden damit der ganze Lachs mit Kräutern ummantelt ist. Anschließend den Lachs der Länge nach aufrollen und die Lachsrolle in eine hitzebeständige Frischhaltefolie einpacken. In einem großen Topf Wasser aufkochen, dann vom Herd ziehen. Die Lachsrolle einlegen (sie muss vollständig mit Wasser bedeckt sein). Den Fisch solange im Wasser ziehen lassen, bis es auf ca. 25 Grad abgekühlt ist, dann die Fischrolle herausnehmen und abkühlen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Crème-fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft und -schale abschmecken. Frisée putzen, die gelben Blättchen abzupfen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Die Lachsrolle vorsichtig aus der Folie packen. Dann in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Lachsscheiben mit dem Salat und etwas Crème-fraîche anrichten. Nach Belieben noch Lachskaviar dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 15. Dezember 2014

# Chili-Wasabi-Prawns, Thunfisch, Salat, Mango-Chutney

## Für zwei Personen

### Für Prawns, Thunfisch:

200 g Thunfisch Loin	8 Prawns, Größe 6/8	3 EL Yuzu-Saft
3 EL Sojasauce	5 Zweige Koriander	5 ml Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Salat-Marinade:

1 Limette	1 Knoblauchzehe	5 g schwarze Sesamsaat
5 g weiße Sesamsaat	10 g Sweet and Sour Sauce	5 g Sambal Olek
10 g Honig	40 ml Geflügelfond	5 g Oystersauce
1 g Sesamöl	25 g Ketjap Manis	10 Zweige Koriander
3 g Dayong-Gewürz	1 Prise Zucker	Salz

### Für den asiatischen Salat:

100 g Glasnudeln	30 g Karotte	30 g Sellerie
30 g Sojasprossen	30 g rote Paprika	30 g gelbe Paprika
20 g Zuckerschoten	2 Stangen grüner Spargel	100 g Mu Err Pilze
8 Kopfsalatblätter	1 Thai Mango	1 Mini-Ananas
5 g Cashewnusskerne		

### Für den Wasabi-Dip:

30 g Magermayonnaise	30 g Magerquark	8 g Wasabipulver
1 TL Zucker		

### Für den Chili-Dip:

10 g schwarze Sesamsaat	10 g weiße Sesamsaat	70 g Sweet Chili Chicken Sauce
1 Bund Koriander		

### Für das Chutney:

150 g Mango	30 ml Geflügelfond	30 ml Sushiessig
Sambal Olek	1 TL Zucker	1 TL Salz

### Für die Pitahaya-Sauce:

1 Pitahaya	1 Limette	10 ml Sekt
------------	-----------	------------

Die Prawns von der Schale und dem Kopf befreien und unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Ggf. den Darm entfernen. Prawns mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Prawns auf beiden Seiten ca. 1 Minute goldgelb anbraten.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Thunfisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Yuzusaft, Sojasauce und Koriander marinieren. Kurz in Öl anbraten.

### Für die Salat-Marinade:

Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schwarze und weiße Sesamsaat in einer Pfanne anrösten.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limettensaft, 1 Msp. Knoblauch, schwarzen und weißen Sesam, Koriander, Fond, Ketjap Manis, Oystersauce, Sweet and Sour Plum Sauce, Sambal Olek, Sesamöl, Honig, Dayong-Pulver, Zucker und Salz gleichmäßig miteinander vermengen. Ziehen lassen.

### Für den asiatischen Salat:

Mu Err Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Dann gut ausdrücken.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und Enden entfernen.

Sojasprossen, Zuckerschoten und grünen Spargel putzen. Beide Paprikasorten waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Ananas schälen, vierteln und Strunk entfernen. Mu

Err Pilze, Karotten, Sellerie, Paprika, Zuckerschoten, Mango und Ananas in feine Streifen schneiden und schließlich mit Sojasprossen und Spargel vermengen.

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. In die Schüssel zu den restlichen Zutaten geben und vermengen. Alles mit der zuvor zubereiteten Marinade vermengen.

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten, hacken und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Kopfsalatblätter waschen, trockentupfen und den Asia-Salat darauf anrichten.

**Für den Wasabi-Dip:**

Zucker, Wasabi und 10 ml Wasser vermischen und mit der Mayonnaise und Magerquark vermengen. Vier gebratene Prawns (von oben) damit marinieren.

**Für den Chili-Dip:**

Schwarze und weiße Sesamsaat in einer Pfanne anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili Chicken Sauce mit Sesam und Koriander vermengen und ziehen lassen.

Vier gebratene Prawns (von oben) damit marinieren.

**Für das Chutney:**

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und 100 g in feine Würfel schneiden. Mango mit Zucker, Salz, Essig und Fond ca. 5 Minuten kochen lassen, dann mit einem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb passieren und kaltstellen. Restliche Mango ebenfalls in Würfel schneiden und unter das Chutney heben. Mit Sambal Olek abschmecken.

**Für die Pitahaya-Sauce:**

Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Pitahaya-Frucht lösen und die Hälfte in eine Schüssel geben. Mit Sekt vermischen und fein pürieren.

Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Pitahaya- Sekt-Mischung mit Limettensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 27. März 2020

## Frischkäse-Terrine mit Lachs

### Für 4 Personen

200 g Räucherlachs	5 Blatt Gelatine	100 ml trockener Wermut
150 ml Sahne	200 g Frischkäse	50 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer	Tabasco	1 Spritzer Zitronensaft
1/2 Bund Dill	60 g gemischte Blattsalate	1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	1/2 TL scharfer Senf	4 Radieschen
Forellenkaviar zur Dekoration		

Die Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Klarsichtfolie auskleiden und mit den Räucherlachs-scheiben so auslegen, dass diese 2 cm über den Rand hinausragen. Den restlichen Räucherlachs in feine Würfel schneiden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Wermut in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Dann 50 ml Sahne zugeben und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Die restliche Sahne (100 ml) steif schlagen. Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Die aufgelöste Gelatine mit der Sahne in den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft kräftig abschmecken (in kaltem Zustand verliert Masse an Geschmack). Räucherlachswürfel und fein gehackten Dill beimengen. Zuletzt die geschlagene Sahne zügig unterheben und alles in die vorbereitete Terrinenform geben. Den Lachs darüberschlagen, mit der Folie abdecken und 1-2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen. In der Zwischenzeit Blattsalate putzen, waschen und abtropfen lassen. Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Radieschen in feine Streifen schneiden. Vor dem Anrichten die Terrine aus der Form stürzen, vorsichtig die Folie abziehen und mit einem heißen Messer in ca. 1,5 bis 2 cm starke Scheiben schneiden. Auf einen Teller ein kleines Salatbouquet legen, mit Radieschenstreifen garnieren und etwas Vinaigrette darüber geben. Frischkäseterrine anlegen und mit etwas Forellenkaviar garnieren.

Karlheinz Hauser am 24. November 2015

# Gebeizter Lachs mit Feldsalat und Honig-Ingwer-Dressing

## Für 4 Personen

800 g Lachsfilet	1/2 Bund Dill	2 Limetten
1 Orange	1 Zitrone	125 g Salz
125 g Zucker	1 EL schwarze Pfefferkörner	200 ml Orangensaft, frisch
50 ml Weißweinessig	5 g geriebener Ingwer	20 g Honig
100 ml Olivenöl	20 ml Haselnussöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer
1 Salatgurke	1EL grober Senf	200 g Crème-fraîche
500 g Feldsalat	1 kleines Baguette	20 g Butter
100 g Forellenkaviar	2 Schalen Basilikumkresse	2 Schalen Shizokresse

Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und parieren.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Limetten, Orange, und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schalen abreiben. Von den Limetten den Saft auspressen.

Salz, Zucker und Pfefferkörner mörsern und mit dem Abrieb der Orange, Zitrone und einer Limette und dem Dill in einer Schüssel vermengen.

Die Hälfte der Würzmischung auf einem Backblech verteilen, das Lachsfilet darauf legen und die restliche Würze über den Lachs geben.

Nach 15 Minuten den Lachs wenden, erneut abdecken und beschweren. Nach weiteren 15 Minuten, also insgesamt 30 Minuten ist der Lachs gebeizt.

Für das Dressing Orangensaft, Limettensaft, Weißweinessig, den geriebenen Ingwer, Abrieb der zweiten Limette, sowie den Honig leicht erwärmen und für 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Sud abkühlen lassen.

Den erkalteten Sud passieren und mit dem Öl emulgieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayenne abschmecken.

Die Gurke in kleine Würfel schneiden und ca. 10 min einsalzen.

Gurkenwürfel ausdrücken und mit dem Senf und der Crème fraîche anmachen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker sowie etwas klein geschnittenem Dill verfeinern.

Den Feldsalat auslesen und mit kaltem Wasser waschen. Achtung: Freilandsalat besonders gründlich waschen! Den Salat abtropfen lassen, anschließend die Wurzeln nach Belieben kürzen, so dass die ganzen Röschen erhalten bleiben.

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und mittig auf einem mittelgroßen Teller anrichten. Für die Brotchips, das Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden und in Butter goldbraun ausbacken, im Ofen bei 120 Grad nochmal etwas trocknen lassen.

Die Gewürze vom Lachs abstreifen, den Lachs trocken tupfen und in feine Tranchen schneiden. Die Lachstranchen neben dem Salat anrichten und einen Esslöffel Senfgurken in Nockenform dazugeben. Lachskaviar obenauf setzen und mit ein paar Dillspitzen und der Shizo und Basilikum Kresse ausgarnieren und den Brot Chip aufsetzen.

Karlheinz Hauser am 19. Dezember 2017

## Gebratener Kabeljau, Pak Choi und Enoki Pilze

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Zweig Thymian	300 g Pak-Choi
Meersalz	600 g Kabeljaufilet mit Haut	3 EL Olivenöl
1 TL Madras-Curry	20 ml weißer Portwein	50 ml Weißwein
200 ml Geflügelbrühe	3 EL Butter	10 ml Balsamico
1 Spritzer Sojasauce	80 g Enoki Pilze	Pfeffer
roter Pfeffer	ca. 10 g Shiso-Kresse	

Die Schalotte schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Pak Choi putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kabeljaufilet entgräten, mit einem Küchentrepp leicht abtupfen und in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte darin farblos anschwitzen. Dann mit Curry bestäuben, mit Portwein, Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen, Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, Balsamico und Sojasauce abschmecken.

Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet mit Salz würzen und auf der Hautseite 4 Minuten anbraten, dann wenden und eine weitere Minute braten. Zur Fertigstellung noch 1 EL Butter und Thymianzweig zugeben und die Fischfilets damit mehrmals überträufeln.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und darin Pak Choi und Pilze schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den roten Pfeffer über den Fisch streuen. Auf vorgewärmten Teller mittig den Kabeljau setzen, etwas Shiso-Kresse darauf geben. Pak Choi und Pilze darum legen, Schalottensud angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 23. Februar 2016

# Gedämpfter Wolfsbarsch mit Blattspinat

## Für 4 Personen

600 g Wolfsbarschfilet	1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
2 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	50 ml Weißwein
Meersalz, Pfeffer	200 g kleine Champignons, weiß	2 Schalotten
3 EL Butter	3 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian
100 ml Riesling	100 ml Fischfond	50 ml Sahne
Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	200 g junger Blattspinat
1/2 Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft	

Vom Fischfilet die Gräten ziehen und in Portionsstücke schneiden.

Möhre schälen, mit Staudensellerie waschen und die Gemüse in 4 cm lange Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen. 50 ml Weißwein, ca. 200 ml Wasser und Kräuterstängel in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Dämpfeinsatz die Gemüsestreifen und darauf die Fischfilets legen und auf dem Herd ca. 10 Minuten dämpfen.

Für die Sauce 50 g Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und 1 gewürfelte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter und den gewürfelten Pilzen anschwitzen. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Dann mit Fischfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren, Sahne zur passierten Sauce gießen und kurz kochen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Restliche Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Pilze langsam anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Butter restliche Schalottenwürfel anschwitzen, Knoblauch zugeben, andünsten, Spinat zugeben und zusammen fallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat auf der Tellermitte anrichten, Fischfilets darauf setzen, Pilze obenauf geben und die Sauce angießen.

Karlheinz Hauser am 23. März 2015

# Kabeljau auf Safran-Risotto

## Für 4 Personen

### Für den Risotto:

1 Schalotte	400 ml Geflügelfond	3 EL Butter
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safranfäden
30 g Parmesan	40 g Mascarpone	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

3 Schalotten	100 g Champignons	3 EL Butter
100 ml Sekt	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
3 EL Basilikum-Pesto	60 g Parmesan	1 Spritzer Limettensaft

### Für den Fisch:

4 Kabeljau-Loins à 150 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 EL Butter		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Risotto die Schalotte schälen und fein hacken. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und den Reis glasig anschwitzen.

Die Schalottenwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen, dann nach und nach mit dem heißen Geflügelfond auffüllen, und den Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen (dauert ca. 25-30 Minuten).

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken, Champignons putzen und vierteln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten und Champignons farblos anschwitzen. Mit dem Sekt ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, er soll im Kern noch glasig sein.

Die Sahne zum Saucenansatz geben und mit einem Stabmixer die restliche Butter und das Pesto unterarbeiten. Den Parmesan fein reiben, 60 g mit dem Stabmixer unterarbeiten. Mit etwas Limettensaft die Sauce abschmecken.

Unter den Risotto zum Schluss noch 30 g Parmesan, 2 EL Butter und Mascarpone untermengen. Dann die Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über den Kabeljau geben.

Karlheinz Hauser am 23. Februar 2015

## Kabeljau mit Pak-Choi und Pinienkern-Fond

### Für 4 Personen

11 EL Olivenöl	10 g Curry	12 Baby-Pak-Choi
Salz	50 g Pinienkerne	3 Schalotten
3 Zweige Thymian	1 TL Tomatenmark	30 ml weißer Portwein
30 ml Madeira	500 ml Geflügelfond	1 Schale Enoki-Pilze
4 Kabeljaufilets	2 EL Butter	Pondicherry Pfeffer

6 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, Curry zugeben und 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Pak-Choi putzen, waschen und im ganzen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schalotten schälen und fein schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln, Blätter von 2 Zweigen abstreifen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten mit Thymian anschwitzen. Tomatenmark untermischen, kurz anschwitzen und mit Portwein und Madeira ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Geflügelfond angießen und diesen um die Hälfte einkochen. Die Pilze putzen und den Stiel kürzen. Die Fischfilets waschen, mit einem Küchentuch abtropfen. Die Sauce mit Salz abschmecken, Pinienkerne untermischen und mit 2 EL Olivenöl verfeinern. Pak-Choi in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken, die Pilze zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und einem Thymianzweig von beiden Seiten braten. Die Sauce auf Teller geben, Kabeljau darauf anrichten, mit Curryöl beträufeln und den Pak-Choi dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 26. Mai 2014

# Kabeljau, Pondicherry-Pfeffer, Pak Choi, grünem Spargel

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 100 g	5 Zweige Thymian	Olivenöl
Butter	20 g roter Pfeffer (Pondicherry)	Meersalz

### Für das Gemüse:

1 Bund Thaispargel	150 g Pak Choi	50 g Enoki Pilze
Butter	Salz	Eiswasser

### Für das Curryöl:

100 ml Pflanzenöl	50 g mildes Jaipur-Curry
-------------------	--------------------------

### Für den Pinienfond:

50 g Schalotten	50 g Pinienkerne	30 g Butter
100 ml Geflügelfond	10 ml Balsamicoessig	20 ml roter Portwein
30 ml Pflanzenöl	1 Zweig Thymian	Salz

### Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilets waschen, von Gräten und Haut befreien und mit einem Küchentrepp leicht abtupfen. Schonend in Butter anbraten. Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kabeljau mit etwas Thymian und Pfeffer würzen. Mit Meersalz abschmecken.

### Für das Gemüse:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Spargel und Pak Choi putzen und blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Butter in einer Pfanne auslassen und Spargel und Pak Choi darin schwenken. Enoki Pilze putzen und das Ende der Stiele abschneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Curryöl:

Pflanzenöl leicht in einem Topf erwärmen. Curry hinzufügen. Solange wie möglich ziehen lassen, dann das Öl durch ein Sieb passieren.

### Für den Pinienfond:

Pinienkerne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen kurz anrösten, bis die Kerne eine goldgelbe Farbe angenommen haben. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Schalotten und Thymian in einem Topf mit Pflanzenöl farblos anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit Butter, Baslsamicoessig und Salz abschmecken. Anschließend die Pinienkerne zum Sud geben.

Nun auf die vorgewärmten Teller mittig den Kabeljau setzen. Kreisförmig den Pak Choi, die Enoki Pilze und Spargel um den Kabeljau legen, mit dem Sud und etwas Curryöl vollenden. Das Gericht servieren.

Karlheinz Hauser am 25. März 2020

## Lachs im Blätterteig mit Wurzel-Gemüse

### Für 4 Personen

#### Lachs:

ca. 150 g frischer Blattspinat	Salz	200 g Hechtfilet
150 g Sahne	1 Ei	Pfeffer
1 Spritzer Worcestersauce	1 EL trockener Wermut	600 g Lachsfilet am Stück
300 g Blätterteig		

#### Sauce:

2 Schalotten	150 ml Rotwein	150 ml Portwein
80 g kalte Butter	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

#### Wurzelgemüse:

2 Karotten	200 g Knollensellerie	2 Stangen Staudensellerie
1/2 Stange Lauch	2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen.

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Küchentuch die Spinatblätter eng aneinander auslegen.

Für die Farce das Hechtfilet in kleine Würfel schneiden und in einen Cutter geben. Kalte Sahne und ein Ei zugeben, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Worcestersauce und Wermut würzen und zu einer glatten Farce pürieren.

Vom Lachsfilet die Haut abziehen und die Gräten entfernen.

Den Blätterteig ca. 5 mm dick ausrollen (ca. 35 cm lang und 15 cm breit). Darauf dünn etwas Fischfarce streichen. Ebenfalls die bereits ausgelegte Spinatmatte mit Fischfarce bestreichen. Darauf das Fischfilet legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in die Spinatmatte einrollen. Den Spinat - Lachsstreifen dann auf den ausgerollten Blätterteig geben und in den Blätterteig einpacken. Den Lachsstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, ein Ei verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen. Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und mit Rotwein und Portwein in einen Topf geben und aufkochen. Die Flüssigkeit um etw a die Hälfte einkochen.

Kalte Butter in Würfel schneiden und langsam unter die Sauce montieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Wurzelgemüse Karotten, Sellerie, Staudensellerie und Lauch putzen bzw. schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und die Gemüsestreifen darin glasig anschwitzen, mit Brühe ablöschen und weich dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebackenen Lachsstrudel in 4 Scheiben schneiden. Etwas Sauce auf die Tellermitte geben, darauf eine Scheibe Lachsstrudel setzen und das Wurzelgemüse drum herum legen.

Karlheinz Hauser am 15. November 2016

# Lachs-Carpaccio mit Garnelen und Sommer-Kräutern

## Für 4 Personen

600 g Lachsfilet mit Haut	50 g Meersalz	1 Bund Basilikum
1/2 Bund Vogelmiere	1 Bund Blut-Sauerampfer	1 Bund Kerbel
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	1 Zweig Minze
50 g Frisee	100 g Sahne	1 Limette
250 g Sauerrahm	Salz	Zucker
Pfeffer	1 Zitrone	6 EL Olivenöl, kalt gepresst
8 Garnelen (Größe 8/12)	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Prise Chilipulver		

Vom Lachsfilet die Haut entfernen und die Gräten ziehen.

In einer flachen Schale knapp die Hälfte des Meersalzes verteilen, darauf das Lachsfilet legen. Das restliche Salz darüber streuen und ca. 15 Minuten den Lachs im Salzbett ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Minzeblätter fein schneiden. Frisee putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Rahmschaum die Sahne halbfest aufschlagen. Von der Limette den Saft auspressen. Sauerrahm mit Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer sehr kräftig abschmecken. Dann die Sahne mit einem Schneebesen unterrühren. Die Masse in eine Sahnesiphonflasche abfüllen.

Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit kalt gepresstem Olivenöl vermischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet aus dem Salzbett heraus nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Den Lachs in dünne Scheiben aufschneiden und die Teller damit kreisförmig auslegen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken und mit den Garnelen in die Pfanne geben. Garnelen anbraten, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Lachscarpaccio auf dem Teller mit etwas Vinaigrette bepinseln.

Die Kräuter mit dem Frisee vermengen und der restlichen Vinaigrette marinieren.

Den Rahmschaum gut schütteln und etwas auf die Mitte des Lachscarpaccios sprühen. Die Garnelen und den Kräutersalat darum herum anrichten.

Karlheinz Hauser am 11. Juli 2017

# Lachs-Forelle auf Safran-Graupen mit Kräuter-Emulsion

## Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Geflügelfond	3 EL Butter
150 g Perlgraupen	100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safran
1 Ei	3 Stängel Basilikum	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Rucola	30 g Parmesan	4 Lachsforellenfilets à 140 g
Meersalz, Pfeffer	80 ml Olivenöl	2 EL Mascarpone
100 ml Gemüsefond	1 TL Zucker	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und Schalotten farblos anschwitzen. Graupen zugeben, mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen, Safran zugeben und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, so die Graupen unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten bissfest garen.

Das Ei ca. 5 Minuten weich kochen. Basilikum, Petersilie und Rucola abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, Rucola grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, der Fisch sollte im Kern noch glasig sein.

1 EL Butter, Mascarpone und Parmesan unter die Graupen rühren.

Gemüsefond aufkochen, Topf vom Herd ziehen, das weich gekochte Ei, die Kräuter und Rucola zugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach restliches Olivenöl zugeben, bis eine Bindung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 1 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben.

Graupen anrichten, die Fischfilets obenauf legen und die Kräuteremulsion angießen.

Karlheinz Hauser am 19. Mai 2015

# Matjes mit grünen Bohnen, Speck und Bratkartoffeln

## Für 2 Personen

400 g Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer	400 g grüne dünne Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut	2 Zwiebeln	60 g geräucherten Bauchspeck
1 EL Butterschmalz	2 EL Butter	2 Matjes-Doppelfilets

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, pellen und auskühlen lassen. Die Spitzen der Bohnen abschneiden, falls nötig entfädeln. In einem Topf mit Salzwasser und 1 Zweig Bohnenkraut die Bohnen ca. 15 Minuten kochen, abgießen und kalt abschrecken. Zwiebeln schälen, eine Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die andere Zwiebel fein würfeln. Den Speck fein würfeln. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die gekochten Bohnen längs halbieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln braten. Die Zwiebelscheiben zugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speckwürfel in einem Topf auslassen, die Zwiebelwürfel, Bohnenkrautweig und Butter zugeben. Die Hälfte davon zur Seite stellen, im Rest die Bohnen warm schwenken. Matjes auf Tellern anrichten, mit etwas Speckstippe beträufeln. Bohnen und Bratkartoffeln dazu geben und servieren.

### Tipp:

Einen säuerlichen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zwei rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1/2 Bund Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 250 g saure Sahne, 150 g Crème-fraîche und 1 TL Apfelessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Apfelspalten, Zwiebelringe und Schnittlauch untermischen. Diese fruchtig cremige Sauce anstatt der Speckstippe über die Matjesfilets geben.

Karlheinz Hauser am 02. Juni 2014

# Pannfisch vom Steinbutt mit Champagner-Senf-Soße

## Für 4 Personen

2 Kartoffeln, festkochend	Salz	8 Stangen Frühlingslauch
4 EL Butter	4 Steinbuttfilets á 160 g	50 ml Weißwein
150 ml Fischfond	3 Lorbeerblätter	500 ml Fischfond
100 ml Champagner	50 ml trockener Wermut	50 ml weißer Portwein
150 g Sahne	2 Schalotten	4 Scheiben Frühstücksspeck
2 EL Pflanzenöl	1-2 EL Mehl	300 g Frittierfett
1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft	etwas Zitronenpfeffer
2 EL Crème-fraîche	Pfeffer	1 Prise Zucker

Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel ganz kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Frühlingslauch putzen und in Salzwasser blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Schmorpfanne mit 1 EL Butter ausbuttern. Die Fischfilets einlegen, Weißwein und 150 ml Fischfond angießen, 2 Lorbeerblätter einlegen und so den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce 500 ml Fischfond mit Champagner, Wermut, Portwein und 1 Lorbeerblatt in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Sahne hinzufügen und erneut um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Schalotten schälen in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun braten. Die Schalottenscheiben mit Mehl bestäuben und in einem Topf mit Frittierfett goldgelb ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Vom Saucenansatz das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken, 2 EL kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Zum Schluss Crème fraîche unter die Sauce heben.

Den Frühlingslauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Gegarten Fisch mit Zitronenpfeffer und Salz würzen und anrichten, die Sauce angießen, Frühlingslauch, Kartoffelwürfel, frittierte Schalotten und Speck darum herum geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 01. September 2015

# Poké vom Thunfisch mit Thaicurry-Creme

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Bowl:**

150 g Sushi Reis	75 ml Sushi Seasoning	15 ml Sake
Salz	3 Zweige Koriander	300 g Gelbflossen-Thunfischfilet
1 Avocado	100 g Salatgurke	100 g Mango
4 EL Edamame Bohnen	100 g Wakame Algensalat	

### **Für die Vinaigrette:**

35 g Schalotten	100 ml Sojasauce	90 ml Reissessig
25 ml Wasser	1/2 TL englisches Senfpulver	60 ml Traubenkernöl
50 ml geröstetes Sesamöl	1 TL Zucker	

### **Für die Thaicurrycreme:**

1/2 TL Madras Curry	1 Prise Kumin	1 TL rote Currypaste
1/2 TL Tandooripaste	1/2 TL Kurkuma	1 EL Sesamöl
1 reife Mango	100 g Creme-fraiche	10 ml Sojasauce
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	

Den Reis in ein Sieb geben und ca. 2 Minuten mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend in einen Reiskocher geben und mit 300 ml Wasser auffüllen. Kochen bis der Reiskocher auf „Warmhalten“ umspringt.

Den Deckel vorsichtig öffnen und mit der Sushi Seasoning Mischung und dem Sake marinieren, eventuell mit Salz nachwürzen und im Reiskocher warm halten.

Für die Vinaigrette die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Sojasauce, Reissessig, Wasser, englisches Senfpulver, Traubenkernöl, geröstetes Sesamöl und Zucker vermengen und die Schalotten unterrühren.

Für die Thaicurrycreme Curry, Kumin, Currypaste, Tandooripaste und Kurkuma mit etwas Sesamöl in der Pfanne leicht anschwitzen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

Mangofruchtfleisch pürieren, und die angeschwitzten Gewürze unterrühren. Creme fraiche einrühren und durch ein Sieb streichen. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken. Zum Anrichten die Creme in eine Spritzflasche füllen.

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

Den Thunfisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und mit der Vinaigrette und ein wenig fein geschnittenem Koriander marinieren.

Avocado, Gurke und Mango in 1cm Würfel schneiden.

Edamame Bohnen 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschütten und aus der Hülse drücken.

Wakame in kochendem Wasser eine halbe Minute sprudelnd kochen, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen, evtl. ausdrücken.

Etwas warmen Reis in eine tiefe Schale geben, die Thunfischwürfel darauf setzen, die Avocado, Gurke, Mango, Edamame und Algen darauf drapieren und einen guten Esslöffel von der Vinaigrette darüber geben. Die Thaicurrycreme als Topping aus einer Spritzflasche auf das marinierte Poké geben.

Karlheinz Hauser am 26. September 2017

## Risotto mit Trevisano und gebratenem Bachsaibling

### Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Geflügelfond	6 EL Butter
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	1 Trevisano
1 Chicorée	1 Bund Rucola	30 g Parmesan
4 Bachsaiblingfilets à 140 g	Meersalz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 TL Zucker		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Geflügelfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und fein geschnittene Schalotten farblos anschwitzen. Den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, und den Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen. Trevisano und Chicorée waschen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden. Rucola abspülen, trocken schütteln, grob schneiden. Parmesan fein reiben. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofeneigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, der Fisch sollte im Kern noch glasig sein. 1 EL Butter und Parmesan unter den Risotto rühren. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Trevisano- und Chicoree-Streifen kurz anschwanken, mit Zucker bestreuen, diesen karamellisieren lassen. Dann alles direkt unter den Risotto heben. Rucola ebenfalls unterheben und abschmecken. Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 2 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben. Risotto anrichten, die Fischfilets obenauf legen und servieren.

Karlheinz Hauser am 10. Februar 2014

# Saibling-Filet, Rahm-Kohlrabi, Bärlauch-Weißwein-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für den Saibling:**

1 Saiblingsfilet	1 Granatapfel	1 Limette
1 Orange	3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

**Für den Rahm-Kohlrabi:**

500 g Kohlrabi	4 Schalotten	200 ml Sauerrahm
100 ml Sahne	3 EL Butter	1 Zweig Bärlauch
50 g Schnittlauch	Eiswasser	

**Für den Bärlauch-Weißwein-Schaum:**

200 g frischer Bärlauch	100 g Schalotten	1 Zitrone
100 ml Sahne	75 g Sauerrahm	75 g Crème-fraîche
30 g Butter	250 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

**Für den Saibling:**

Die Saiblingsfilets waschen und trockentupfen. Filets in zwei Portionen teilen. In einer Pfanne mit Butter langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Flüssige Butter aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Limette und Orange filetieren. Granatapfel halbieren und etwa 100 g Granatapfelkerne auslösen. Limetten- und Orangenfilets sowie Granatapfelkerne zum Fisch in die Pfanne zugeben und leicht erwärmen.

Fisch kurz vor dem Servieren einmal umdrehen.

**Für den Rahm-Kohlrabi:**

Kohlrabi schälen, ca. 1/3 in feine Streifen schneiden und diese in Eiswasser legen. Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und mit ins Eiswasser geben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die feinen Streifen für die Garnitur zurücklegen. Aus restlichem Kohlrabi mit einem Spiralschneider Gemüsenudeln herstellen.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen und die Kohlrabinudeln dazugeben. Sahne angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kohlrabi noch schön bissfest ist. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kohlrabi zum Schluss mit Sauerrahm und Schnittlauch vollenden.

**Für den Bärlauch-Weißwein-Schaum:**

Thymian abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und völlig einkochen lassen. Mit Gemüsefond aufgießen und um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Hilfe eines Stabmixers kräftig durchmischen und dabei die Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Thymian dazugeben. Sauerrahm, Crème fraîche und Sahne angießen und kurz kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Je nach Säuregehalt des Weines mit Zitronensaft abrunden. Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss den frischen Bärlauch mit einem Stabmixer untermixen und Sauce aufschäumen.

Karlheinz Hauser am 08. Mai 2020

# Seezunge mit Pinienkern-Kruste und Nussbutter-Soße

## Für 4 Personen

### Fisch:

30 g Pinienkerne	30 g Parmesan	150 g weiche Butter
60 g Weißbrotbrösel ohne Rinde	Salz	1 Prise Piment-d'Espelette
50 g Karotte	50 g Sellerie	1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch	1 Seezunge (ca. 800-1000 g)	1 TL Pfefferkörner
1 Prise Zucker		

### Soße:

2 Eier	150 g Butter	75 ml Gemüsefond
--------	--------------	------------------

### Gemüse:

250 g Blattspinat	2 Schalotten	150 g kleine Champignons
2 EL Butter	1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und klein hacken. Parmesan fein reiben. Weiche Butter mit Pinienkernen, Parmesan und Weißbrotbröseln zu einer homogenen Masse verkneten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Dann zwischen Backpapier ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen und kalt stellen.

Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, in feine dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Seezunge filetieren, die Haut entfernen und die Filets zuschneiden.

Die Eier ca. 4 Minuten weich kochen, kalt abschrecken und schälen.

Butter in einen Topf geben und bräunen. Gemüsebrühe erwärmen, die weich gekochten Eier zugeben und mit dem Pürierstab fein mixen. Dann nach und nach die lauwarmer braune Butter zugeben, bis eine Bindung entsteht.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Champignons putzen.

Für den Garsud in einem Topf mit Dämpfeinsatz Wasser mit etwas Salz, Pfefferkörnern und 1 Prise Zucker aufkochen lassen. Die Wurzelgemüwestreifen einlegen. Einen passenden Siebeinsatz darauf legen, die Fischfilets auf den Siebeinsatz geben und zugedeckt ca. 4-5 Minuten im Dampf garen.

Die Grillfunktion des Backofens einschalten oder auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Zwei Pfannen mit jeweils 1 EL Butter erhitzen, die Schalottenwürfel auf die beiden Pfannen verteilen und anschwitzen, in eine Pfanne den Spinat geben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. In die andere Pfanne die Pilze geben anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gedämpften Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, die gekühlte Butterkrustenmasse zuschneiden, auf die Fischfilets legen und im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren. Nussbuttersoße in die Tellermitte geben, Fischfilet darauf anrichten, Pilze und Spinat dazugeben und servieren.

Karlheinz Hauser am 16. Februar 2016

# Seezunge, Kürbis, Babyspinat, Pinienkerne, Nuss-Butter

## Für zwei Personen

### Für die Seezunge:

1 Seezunge 1-1,2 kg schwer      1 kleine Knolle schwarzer      Perigord Trüffel  
1 g Transglutaminase

### Für die Kruste:

115 g Mie de Pain      20 g gemahlene Pinienkerne      200 g Butter  
40 g Parmesan      Piment d'Espelette      Salz, Pfeffer

### Für die Kürbis-Creme:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis      2 Schalotten      50 g Butter  
50 ml weißer Portwein      30 ml trockener Weißwein      30 g brauner Zucker  
Piment d'Espelette      Sahne, Butter      Salz, Pfeffer

### Für den Spinat:

500 g geputzter Babyspinat      2 Schalotten       $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe  
20 g Pinienkerne      200 ml kräftiger Geflügelfond      1 Muskatnuss  
30 g Butter      Salz      Pfeffer

### Für die Nussbutter-Emulsion:

500 ml Geflügelfond      50 g Lauch      50 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe      2 weich gekochte Eier      150 g Butter  
50 g Olivenöl

### Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan      1 TL Speisestärke      Chili

### Für die Garnitur:

1 EL kleine Minikapern      2 Schälchen Apple Blossom      Kresse-Blüten  
25 g Kürbiskerne

## Für die Seezunge:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Seezunge filetieren, die Haut entfernen und die Filets waschen, trockentupfen und zuschneiden. Filets auf einer Matte auslegen und eines davon in der Mitte mit dem Trüffel belegen. Etwas Transglutaminase darauf streuen und das zweite Filet obenauf legen.

Filets in Backpapier einrollen, vakuumieren und für ca. 6-8 Minuten im Wasserbad bei 58 Grad garen.

## Für die Kruste:

Butter temperieren und zusammen mit Parmesan, Pinienkernen und Mie de Pain in der Küchenmaschine zu einer Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Masse zwischen zwei Backpapierseiten dünn ausrollen und kühl stellen.

Dann in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und auf die gegarte Seezunge legen und unter dem Salamander gratinieren.

## Für die Kürbis-Creme:

Kürbis halbieren, aushöhlen, von der Schale befreien und das meiste in Würfel schneiden. Schalotten abziehen und klein schneiden. Butter erhitzen und Kürbiswürfel sowie die Schalotten darin glasig anschwitzen.

Mit Portwein und Weißwein ablöschen und vollends reduzieren lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken und evtl.

noch etwas Sahne zugeben. Mit einem Mixstab pürieren und zum Servieren in einen Spritzbeutel füllen.

Aus der Butter Nussbutter herstellen. Vom restlichen Kürbis kleine Würfel schneiden und diese in Butter kurz anziehen und für die Garnitur beiseitelegen.

**Für den Spinat:**

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Spinat putzen.

Schalotten abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Muskatnuss reiben. Butter zerlassen und Spinatblätter und Schalotten sowie Knoblauch dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Fond angießen, reduzieren lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann auf ein Sieb schütten, etwas abtropfen lassen und ausdrücken. Zum Schluss die frisch gerösteten Pinienkeren zugeben.

**Für die Nussbutter-Emulsion:**

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Eier darin weichkochen. Aus der Butter Nussbutter herstellen. Lauch putzen, vom Strunk befreien und zerschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Schalotten, Lauch und Knoblauch in Öl anschwitzen. Mit Fond ablöschen.

Fond kochen lassen, diesen dann passieren und fast vollständig bis auf 50 ml einreduzieren. Fond dann mit den weichgekochten, geschälten Eiern in einem Mixer ganz fein mixen und langsam die Nussbutter zugeben, sodass seine Emulsion entsteht.

**Für den Parmesan-Chip:**

Parmesan reiben und kreisförmig mit Chili und Stärke vermischt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen backen, bis der Chip knusprig ist.

**Für die Garnitur:**

Kresse putzen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Spinat in einen kleinen Ausstecher geben und auf dem Teller arrangieren. Mit dem Spritzbeutel verschieden große Tupfen des Kürbis-Pürees aufdressieren. Die Seezunge ebenfalls auflegen. Die Nussbutter-Emulsion angießen und mit den Kürbiswürfeln, den Kapern, den gerösteten Kürbiskernen und der Kresse vollenden. Das Gericht servieren.

Karlheinz Hauser am 30. Dezember 2020

## Steinbutt mit Erbsen-Creme und Hummer-Schaum

### Für 4 Personen

400 ml Hummerfond	400 ml Sahne	1/2 Bund Basilikum
3 Zweige Estragon	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	800 g Erbsen (TK)	1 EL Zucker
Meersalz	4 EL Weißwein	2 EL Wermut
500 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
2 EL geschlagene Sahne	600 g Steinbuttfilet	Zitronenpfeffer
2 EL Butter	2 EL kalte Butter in Würfeln	1 Prise Piment-d´Espelette
1 Spritzer Zitronensaft	20 ml Sekt	

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Für den Hummerschaum den Hummerfond in einen Topf geben und etwas einkochen, Sahne hinzugeben, einmal aufkochen, dann den Herd abschalten. Basilikum und Estragon abspülen, trocken schütteln, grob hacken und hinzugeben. Den Saucenansatz 15 Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel und 1 Zweig Thymian in 3 EL Olivenöl glasig anbraten. Ca. 600 g von den Erbsen zu den Schalotten geben und mit Zucker und Meersalz würzen. Weißwein und Wermut zugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Fischfond angießen und die Erbsen fertig garen. Die restlichen Erbsen in Salzwasser blanchieren und rasch im Eiswasser abschrecken. Zum ausgarnieren aufbewahren. Thymianzweig aus den Erbsen nehmen, Erbsen pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer und der Sahne abschmecken. Das Steinbuttfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, von beiden Seiten mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in der Pfanne in 1 EL Butter anbraten, für 2 -3 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Zur Fertigstellung noch etwas Butter und 1 Zweig Thymian zugeben und den Steinbutt damit mehrmals napieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Kurz vor dem Anrichten die kalte Butter in die Sauce mixen und mit Salz, Pfeffer, Piment d´Espelette, Zitronensaft und etwas Sekt abschmecken. Erbsen unter die Erbsencreme mischen, auf Teller anrichten, den Fisch auflegen und die Sauce angießen.

Karlheinz Hauser am 17. November 2015

# Thunfisch und Hummer mit Melone, Miso, Yuzu und Ingwer

## Für zwei Personen

### Für den Hummer und Thunfisch:

180 g Hummerfleisch                      500 g frischer Thunfisch                      Öl, Salz

### Für die Sojamarinade:

Zitronengras                      1 Limette                      20 g Sushi-Ingwer  
20 g heller Reisessig                      125 g japan. Kombu Sojasauce                      200 ml Geflügelfond  
5 g Sesamöl                      5 g Kaffir-Limettenblätter                      25 g Korianderblätter  
5 g Korianderkörner                      5 g Thaicurry-Pulver                      1 EL Xanthan

### Für die Miso-Mayonnaise:

1 Limette                      20 ml Vollmilch                      25 g Ei (Eiweiß)  
30 g weiße Miso-Paste                      10 g japan. Reisessig                      30 ml Ingwersirup

### Für das Yuzu-Gel:

100 g Crème-fraîche                      50 ml Yuzusaft                      30 ml Fond  
40 g Zucker                      3 g Agar Agar                      3 g Gelan (Gelangummi)  
Eiswasser

### Für Melone und Avocado:

2 Avocados, Sorte Hass                      1 Charentais Melone                      1 Limette  
8 Schalen versch. Kressen                      Yuzusaft                      Zucker

### Für die Radieschen-Vinaigrette:

6 Radieschen                      25 g Basilikumöl                      50 g Sushi Seasoning

### Für den Hummer und Thunfisch:

Das Öl leicht erwärmen und Hummerfleisch darin einlegen. Mit Salz bestreuen.

Thunfisch waschen, trockentupfen und in ca. 3 mm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden.

### Für die Sojamarinade:

Limette halbieren, auspressen und 10 g Saft auffangen. Ingwer waschen, trockentupfen und zerschneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen.

Limettenblätter, Zitronengras, Ingwer, Korianderblätter- und körner sowie Currypulver zugeben und leicht anschwitzen. Mit Reisessig und Limettensaft ablöschen und langsam Sojasauce und Fond zugeben. Kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Das Ganze abpassieren, kurz kühl stellen und mit Xanthan abbinden. Den zurechtgeschnittenen Thunfisch mit der Marinade marinieren.

### Für die Miso-Mayonnaise:

Ei trennen und Eiweiß auffangen. Limette halbieren, auspressen und 30 ml Saft auffangen. Miso-Paste, Vollmilch und Eiweiß in einem Mixer auf starker Stufe mixen. Limettensaft, Reisessig und Ingwersirup zugeben und vorsichtig auf schwacher Stufe weitermixen. Zum Schluss langsam das Maiskeimöl einlaufen lassen, sodass alles emulgiert.

### Für das Yuzu-Gel:

Yuzusaft mit 30 ml Wasser (oder Fond), Zucker, Agar Agar, Gelan und Crème fraîche verrühren und kurz aufkochen lassen. Auf Eis kalt stellen, die Masse aufmixen und in einen Spritzbeutel abfüllen.

### Für Melone und Avocado:

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Melone halbieren und mit einem Parisienne-Löffel Kugeln ausstechen. Diese kurz mit etwas Yuzusaft, Zucker und etwas Limettensaft marinieren.

Avocado schälen, in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden und einrollen.

**Für die Radieschen-Vinaigrette:**

Radieschen waschen, trockentupfen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. 3 EL Radieschen Brunoise mit Öl und Sushi Seasoning vermengen.

Den Hummer in die Mitte des Tellers anrichten. Die marinierten Thunfischscheiben anlegen. Dazwischen die Avocado-Röllchen und die Melonenkugeln sowie die Kresse verteilen. Mit der Radieschen-Vinaigrette leicht nappieren. Das Yuzu-Gel und die Miso-Mayonnaise in Punkten aufspritzen. Das Gericht servieren.

Karlheinz Hauser am 29. Dezember 2020

## Thunfisch-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße

**Für 2 Personen**

1 Tomate	20 g gelber, eingelegter Rettich	100 g frisches Thunfischfilet
50 g Avocado	1 Bund frischer Koriander	10 ml Chili-Chickensauce
2 TL Sesamöl	1 Prise Ingwerpulver	Salz, Pfeffer
400 g grüner Thai-Spargel	1 Spritzer Reissessig	1 Spritzer Mirin
200 g Mehl	100 ml Milch	2 Eier
1 Prise Zucker	80 g Maiskörner (Dose)	2-3 EL Pflanzenöl
50 ml Kokosmilch, ungesüßt		

Tomate am Stielansatz einritzen, kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Tomate würfeln und zuvor die Kerne entfernen.

Gelben Rettich und Thunfisch fein würfeln. Avocado schälen und ebenfalls fein würfeln. Koriander abspülen, trocken schütteln. Die Hälfte des Korianders in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Chili-Chickensauce, 1 TL Sesamöl, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Grünen Spargel am unteren Stangendrittel schälen, in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Spargel mit Reissessig, 1 TL Sesamöl, Mirin, Salz und Pfeffer marinieren.

Mehl, Milch und Eier zu einem Teig vermischen. Eine Prise Salz, Zucker und die abgetropften Maiskörner untermischen.

In einer Pfanne mit Pflanzenöl aus dem Teig kleine Küchlein ausbacken.

Kokosmilch mit dem restlichen Koriander mit dem Pürrierstab schaumig aufschlagen.

Spargel auf Tellern kreisförmig anrichten, Thunfischtatar in einem Ring drauf anrichten, mit der Sauce umgießen und die Maisküchlein anlegen.

Karlheinz Hauser am 30. März 2015

# Wolfsbarsch in Salzkruste mit Spinat und Risotto

## Für 4 Personen

### Fisch:

1 Wolfsbarsch ca.1,5 kg	2 EL Olivenöl	2 Bio-Zitronen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1/2 Fenchel	1 Tomate	5 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter	1 kg mittelgrobes Meersalz	10 Eiweiß

### Risotto:

1 Schalotte	3 EL Butter	150 g Risottoreis (z.B. Arborio)
100 ml trockener Weißwein	3 Safranfäden	450 ml Geflügelfond
20 g Parmesan	4 Frühlingszwiebeln	1 Tomate
3 Stängel Basilikum	50 g Mascarpone	Meersalz, Pfeffer

### Spinat:

300 g Babyspinat	2 Schalotten	1/2 Knoblauchzehe
50 g Butter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Fisch mit Olivenöl etwas einstreichen. Die Zitronen gut abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, Rosmarin und Thymian abspülen und trocken schütteln, Knoblauch schälen. Fenchel putzen und in Stücke schneiden, Tomate in Scheiben schneiden. Pfefferkörner grob zerstoßen. Den Wolfsbarsch füllen mit der Zitrone, Kräutern, Knoblauch, Fenchel, Tomate, Lorbeerblatt und etwas frisch gestoßenem Pfeffer.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Meersalz mit dem Eiweiß gut vermischen. Die Hälfte Salz auf dem Backpapier in Fischgröße verteilen. Den Fisch darauf legen, das restliche Salz darüber verteilen und gut andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen.

Für den Risotto die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und den Reis glasig anschwitzen. Die Schalottenwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen. Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen. Parmesan reiben, Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, Tomate würfeln, Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan, Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfel, Basilikum und die restliche kalte Butter und Mascarpone unter den Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Babyspinat waschen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Spinat zugeben und anziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Vom gegarten Fisch die Salzkruste entfernen, den Fisch filetieren.

Risotto mit Spinat anrichten, Fischfilet obenauf geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 30. Juni 2015

# Wolfsbarsch mit Avocado und Gurke

## Für 4 Personen

500 g Salatgurke	250 g Naturjoghurt	1 Msp. Wasabipulver
Salz	Pfeffer	0,8 g Geliermittel
1 Zitrone	2 reife Avocados	80 g Wildkräuter-Salat
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Wolfsbarsch (ca. 1,5 kg)
4 EL Olivenöl	4 EL Butter	1 Prise Zucker

Die Gelatine mit kaltem Wasser einweichen.

Die Hälfte der Gurken schälen und klein schneiden. Die restliche Gurke mit einem Spiralschneider in lange dünne Gemüsespaghetti schneiden.

Für den Gurkenschaum wenig Joghurt in einen Topf geben, erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Die kleinen Gurkenstückchen mit restlichem Joghurt, Wasabipulver, etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren. Dann durch ein Sieb passieren. In die passierte Masse die im Joghurt aufgelöste Gelatine und das Xanthanpulver geben, alles gut verrühren und in eine Siphonflasche abfüllen und kalt stellen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Avocado halbieren, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einem Kugelausstecher ca. 12 Kugeln ausstechen, diese mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Wildkräuter abbrausen und trocken schütteln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Wolfsbarsch entschuppen, filetieren und die Gräten ziehen. Aus den Filets gleichmäßige Tranchen schneiden und die Haut leicht einschneiden.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Die Hälfte der Butter, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und mit einem Esslöffel immer etwas Fett aus der Pfanne aufnehmen und die Filets auf der Fleischseite damit beträufeln und auf diese Weise garen.

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter schmelzen und bei mittlerer Hitze die Gurkenspiralen darin dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Zitronensaft mit restlichem Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kurz vor dem Servieren die Wildkräuter damit marinieren.

Zum Anrichten etwas Avocadocreme mit Hilfe eines Anrichterings auf der Tellermitte verteilen. Dann den Ring vorsichtig abziehen. Die Gurkenspiralen darauf geben. Die Avocadokugeln darum herum verteilen. Den Fisch auf die Gurkenspiralen setzen, marinierte Wildkräuter obenauf setzen. Zuletzt den kalten Joghurtschaum darum herum geben.

Karlheinz Hauser am 09. Mai 2017

# Wolfsbarsch mit Basilikum-Graupen und ZitronengrasSoße

**Für 4 Personen**

**Für den Wolfsbarsch:**

1 Apfel	1 Banane	50 g Ananas
2 Schalotten	4 Stangen Zitronengras	1 EL Butterschmalz
50 g Curry	80 ml Weißwein	80 ml weißer Portwein
600 ml Geflügelfond	250 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	4 Wolfsbarschfilet à 200 g
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	

**Für die Basilikumgraupen:**

150 g Perlgraupen	2 Schalotten	2 EL Butter
600 ml Geflügelfond	1 Bund Basilikum	1 TL geröstete Pinienkerne
60 g Parmesan	ca. 50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Wolfsbarsch und die Sauce:

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Apfel, Banane, Ananas und Schalotten schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Obst zusammen mit den Schalotten und dem Zitronengras in Butterschmalz anschwitzen, mit dem Curry bestäuben und weiter anschwitzen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. Dann mit dem Geflügelfond und der Sahne aufgießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für die Basilikumgraupen:

Die Graupen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten schälen, fein würfeln in Butter anschwitzen, dann die Graupen hinzugeben und mit Geflügelfond nach und nach aufgießen, bis die Graupen gar sind. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Basilikum mit gerösteten Pinienkernen, 30 g geriebenen Parmesan und ca. 50 ml Olivenöl mit dem Pürrierstab zu einem Pesto mixen. Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Thymian anbraten und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten garen. Basilikumpesto und den restlichen geriebenen Parmesan unter die Graupen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit den Graupen anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. März 2014

# Wolfsbarsch mit Kürbis-SpinatGemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

1 kg Muskatkürbis	4 Schalotten	3 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	100 g Tapioka-Perlen	200 g Blattspinat
80 g Sahne	Salz, Pfeffer	150 g Fontinakäse

### Für den Fisch:

800 g Wolfsbarschfilet	Salz	2 EL Olivenöl
1 Prise Zitronenpfeffer	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

### Für die Sauce:

50 g weiße Champignons	2 Schalotten	3 EL Butter
2 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	Meersalz
250 ml Riesling	250 ml Geflügelfond	50 g Crème fraîche
80 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
1/2 halbe Zitrone, ausgepresst		

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen ( Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1).

Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Tapioka zugeben und leicht ziehen lassen.

Wolfsbarschfilet in 4 Portionen teilen. Fischfilets in einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butter zuerst auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zum Fisch geben. Im vorgeheizten Ofen noch ca. 5 Minuten fertig garen.

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Das Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne, Spinat, klein gewürfelten Fontinakäse unterheben.

Für die Sauce die Champignons putzen und klein schneiden, Schalotten schälen und fein würfeln. Schalotten und Champignons in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Pfefferkörner, Thymian und etwas Meersalz zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und um die Hälfte einkochen. Dann Crème fraîche und Sahne dazugeben und kurz durchkochen.

Die Sauce mit einem Stabmixers kräftig durchmixen und dabei 1 EL Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment de Espelette würzen. Je nach Säuregehalt des Weins eventuell noch mit Zitronensaft abrunden.

Fisch aus dem Ofen nehmen und das Fett aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln.

Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten, darauf die Fischfilets geben, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 04. Oktober 2016

# Wolfsbarsch, Lardo, Curry-Soße, Paprika-Basilikum-Graupen

## Für zwei Personen

### Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarsch-Filet	200 g Lardo di Colonnata	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Granny Smith Apfel	1 Banane	1 Zitrone
50 g Ananas	3 Schalotten	4 Stangen Zitronengras
400 ml Sahne	100 ml Weißwein	100 ml weißen Portwein
600 ml Geflügelfond	50 g Jaipur- und Anapura-Curry	Butter, Öl

### Für die Graupen:

250 g Perlgraupen	1 rote Paprika	2 Schalotten
50 g Parmesan	50 g Butter	750 g Geflügelfond
1 Bund Basilikum	10 g edels. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

30 g Parmesan	Hojiblanca Olivenöl
---------------	---------------------

## Für den Wolfsbarsch:

Den Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und portionieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch mit dem Thymian kurz von beiden Seiten anbraten. Dann für 5 Minuten im vorgeheizten Backofen geben, den Lardo auflegen und fertig garen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

## Für die Sauce:

### Für den Wolfsbarsch:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Apfel, Ananas und Banane schälen, putzen und in etwa walnussgroße Würfel schneiden.

Zitronengras putzen und Strunk entfernen.

Öl in einer Panne erhitzen und das Obst zusammen mit den Schalotten und dem Zitronengras anschwitzen, mit dem Curry bestäuben, weiter anschwitzen und mit Weißwein und Portwein ablöschen. Komplett reduzieren. Mit Geflügelfond und Sahne aufgießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

### Für die Graupen:

Graupen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Paprikawürfel- und pulver hinzugeben und kurz anschwitzen. Graupen ebenfalls hinzugeben und mit Geflügelfond nach und nach aufgießen, bis die Graupen gar sind.

Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan, Basilikum und Pinienkerne unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Graupen in einem tiefen Teller anrichten. Den Fisch mit dem Lardo obenauf geben und mit der Zitronengras-Currysauce vollenden.

Karlheinz Hauser am 07. Mai 2020

# Zander mit Kürbis-Gemüse und Petersilien-Kartoffeln

## Für 4 Personen

<b>Für das Kürbisgemüse:</b>	300 g Muskatkürbis	1 Schalotte
Pflanzenöl	50 g Zucker	50 ml weißer Portwein
25 ml Wermut	400 g Hokkaidokürbis	5 g Kardamomkapseln
5 g Fenchelsaat	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer	Speisestärke
1 EL Apfelessig	1 EL Butter	
<b>Für die Kartoffeln:</b>	400 g neue Kartoffeln	Salz
20 g Butter	4 Stängel glatte Petersilie	
<b>Für den Zander:</b>	4 Stücke Zanderfilet (à 150 g)	3 EL Butter
2 Lorbeerblätter	Salz	1 TL gestoß. schwarzer Pfeffer
3 Stängel Blutsauerampfer		

1. Für das Kürbisgemüse Muskatkürbis schälen, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbiswürfel darin leicht andünsten. Schalottenwürfel zugeben und den Zucker überstreuen. Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Portwein und Wermut angießen. Den Kürbis zugedeckt bissfest garen.

Inzwischen Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hokkaidokürbis putzen, waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Kardamom und Fenchelsaat grob mörsern.

Knoblauch schälen, fein schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Kürbisspalten auf einem Blech verteilen. Gewürze, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Etwas Öl überträufeln. Im heißen Ofen weich garen.

Gedünstete Kürbiswürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

Stärke und etwas Wasser anrühren, die Kürbiswürfel damit zu einem Chutney abbinden. Mit dem Apfelessig verfeinern und warm halten.

Für die Petersilienkartoffeln Kartoffeln nach Belieben gründlich abbürsten oder schälen und in Salzwasser garen.

Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und die Hautseiten fein einschneiden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen. Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten. Lorbeerblätter und Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Vor dem Anrichten Butter zugeben, durchschwenken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Petersilie zu den Kartoffeln geben, nochmals durchschwenken.

Kürbischutney z. B. mit Hilfe von Garnierringen in die Mitte der Teller setzen. Filets mit der krossen Hautseite nach oben aufsetzen. Mit Kürbisspalten und Petersilienkartoffeln anrichten.

Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und anlegen. Beim Garen ausgetretenen Flüssigkeit von den Kürbisspalten mit Butter in einer Pfanne erhitzen und überträufeln.

Karlheinz Hauser am 29. August 2017

# Zander mit Meerrettich-Soße, jungen Karotten und Bete

## Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Fischfond	7 EL Butter
100 ml trockener Weißwein	2 EL Sahnemeerrettich	100 g Sahne
1 Kartoffel, geschält	12 Fingermöhren mit Grün	Meersalz
4 Gelbe Bete	1 EL Kümmel	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	4 Zanderfilet à 300g mit Haut	2 EL Pflanzenöl
3 Ringelbete	1 TL Zucker	1 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Fischfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf einen Esslöffel Butter erhitzen und Schalotten farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahnemeerrettich zugeben. Die geschälte Kartoffel reinreiben. Zehn Minuten leicht köcheln lassen.
3. Sahne zugeben, erneut aufkochen und durch ein Sieb abpassieren. Weitere vier Esslöffel Butter einmischen und leicht aufschäumen.
4. Die Fingermöhren schälen und das Grün auf ca. zwei Zentimeter kürzen. In gesalzenem Wasser ca. drei Minuten garen und in Eiswasser abschrecken.
5. Die Gelbe Bete in gesalzenem Wasser mit Kümmel und Lorbeer ca. fünf Minuten leicht köcheln lassen. Die Schale entfernen und in ca. ein Zentimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter glasieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Ringelbete schälen, in Scheiben hobeln und mit Salz, Zucker, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.
7. Fischfilets halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit dem Pflanzenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. vier Minuten garziehen lassen.
8. Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, ein Esslöffel Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben. Mit gelben Betewürfeln und Karotten anrichten. Die marinierte Ringelbete auf den Fisch setzen und die geschäumte Meerrettichsauce angießen.

Karlheinz Hauser am 29. März 2016

# Zander mit Riesling Speck-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Sauce:

3 Schalotten	100 g kleine Champignons	150 g geräucherter Bauchspeck
60 g Butter	200 ml Weißwein (Riesling)	400 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Bund Schnittlauch	1 TL grober Meaux-Senf

### Für das Gemüse:

4 große Kartoffeln, festk.	Salz	8 Mini-Pak-Choi
2 EL Cashewnüsse	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Prise Muskatnuss		

### Für den Fisch:

700 g Zanderfilet mit Haut	2 EL Butter	3 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden.

Champignons putzen und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, Champignons und die Hälfte des Specks darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.

Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb geben und wieder in einen Topf füllen. Sahne zugeben und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

In einer separaten Pfanne die restlichen Speckstreifen anbraten.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Kugelausstechers ausstechen. Die kleinen Kartoffelkugeln in kochendem Salzwasser weich garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Pak Choi der Länge nach halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schalotte schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Schalotte und Pak Choi darin kurz goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Cashewnüsse darüber streuen.

In einer weiteren Pfanne etwas Butter erhitzen und die Kartoffelkugeln darin goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze einschneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.

Thymianzweige und den Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen, dann die gebratenen Speckstreifen, mit dem Senf und dem fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Den Pak Choi in die Mitte eines mittelgroßen Tellers anrichten und das Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen. Kartoffelkugeln kreisförmig darum legen. Die Sauce um das Filet geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 27. März 2018



# Geflügel

# Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße und Spinat

## Für 4 Personen

### Für Entenbrust und Sauce:

4 Entenbrustfilets à 180 g	1 EL Rosa Pfefferkörner	1 EL Schwarze Pfefferkörner
5 EL Honig	1 EL Sojasauce	30 g Zucker
125 ml Orangensaft	400 ml Pflaumenwein	20 g Sweet and Sour Plum Sauce
2 TL Stärke		

### Für den Spinat:

400 g Babyspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss, gerieben

Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit rosa und schwarzen Pfeffer in einem Mörser oder Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.

Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Honigpfefferbepinseln und bei 120 Grad ca. 10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser am 18. September 2018

# Gedünstetes Hähnchenbrust-Filet mit Erbsen-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

250 g Karotten	150 g Staudensellerie	4 Stangen Lauch
150 g Champignons	4 Hähnchenbrüste ohne Knochen	Salz
Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	350 ml Geflügelbrühe
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Stiele Minze
50 g Frühstücksspeck	$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	400 g Erbsen
50 g Butter	100 g Sahne	Muskat

### Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	3 Schalotten	3 EL Butter
5 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	250 ml Riesling
100 ml Geflügelfond	50 g Crème-double	50 g Sahne
Salz	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Karotten schälen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Den weißen Teil vom Lauch beiseite stellen. Das Lauchgrün in Ringe schneiden. Champignons putzen.

Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Hähnchenfilets darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen, Pfanne auswischen.

Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben. Die Hähnchenbrüste auflegen und mit 300 ml Geflügelbrühe aufgießen und würzen. In der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Hähnchen herausheben und warmstellen. Fond abgießen und für die Sauce beiseite stellen.

Für die Erbsen Zwiebel schälen und hacken. Petersilie und Minze abspülen und trockenschüttern. Petersilie fein hacken, Minze in feine Streifen schneiden. Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Kopfsalat abspülen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Erbsen in Salzwasser garen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Übrige 50 ml Brühe und Sahne zugeben und köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fond mit dem Pürierstab fein mixen. Erbsen, Speck, Salatstreifen und Minze unterheben. Für die Sauce Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Pilze zugeben und ca. 2 Minuten schmoren. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen.

Den Dünstfond angießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und Sahne unter die passierte Sauce rühren und kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken untermixen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Hähnchen, Erbsen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 29. Mai 2018

## Gelbes Curry mit Mais-Poularde und Kürbis

### Für 2 Personen

5 EL Pflanzenöl	3 EL gelbe Currypaste	100 ml Geflügelbrühe
300 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Stange Zitronengras	Salz, Zucker
50 g Cashewkerne	4 Schalotten	1 Möhre
80 g Zuckerschoten	200 g Hokkaido Kürbis	1/2 Bund Koriander
300 g Maispoulardenbrustfilet	1 TL Wasabi-Paste	

2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit Geflügelbrühe ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Mit Kokosmilch auffüllen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Das Zitronengras andrücken und zugeben, alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Schalotten und Möhre schälen, Schalotte grob würfeln, Möhre zunächst in dünne Streifen, dann in Rauten schneiden. Zuckerschoten waschen und ebenfalls in Rauten schneiden. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in schöne Scheiben schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und grob zupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Öl anschwitzen, Möhren zugeben und leicht dünsten, Zuckerschoten und Kürbis zugeben und kurz schwenken.

Die Poulardenbrust in einer Pfanne mit 1 EL Öl kurz und scharf anbraten. Das Fleisch mit den Cashewkernen in die heiße Sauce geben, ebenfalls die komplette Gemüsepfanne zugeben und kurz ziehen lassen. Wasabipaste untermischen, Koriander zugeben, abschmecken und servieren. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser am 13. Oktober 2015

# Lackierte Entenbrust, Pflaumenwein-Soße, Polenta-Strudel

## Für 4 Personen

### Für den Polentastrudel:

2 Eier	Salz	1 EL Maisstärke
1 Zweig Thymian	500 ml Milch 150 g Butter	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, gerieben	180 g Maisgrieß	1/2 Bund Schnittlauch
200 g Strudelteig		

### Für die Entenbrust:

4 Entenbrustfilets à 180 g	2 EL Szechuan Pfeffer	1 EL rosa Pfeffer
1/2 TL Schwarzer Pfeffer	5 EL Honig	1 EL Sojasauce
30 g Zucker	125 ml Orangensaft	400 ml Pflaumenwein
20 g Sweet and Sour Plum Sauce	2 TL Stärke	

### Für den Spinat:

400 g Babyspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Polenta die Eier trennen.

Die Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, Maisstärke zugeben und unterschlagen.

Thymian abrausen, trocken schütteln und, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

Milch in einen Topf geben. Die Hälfte der Butter, je 1 Prise Salz und Pfeffer, Thymian sowie Muskat beifügen und zum Kochen bringen.

Maisgrieß unter Rühren langsam zur Milch geben, aufkochen und ein paar Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze garen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Masse quellen lassen.

Sobald die Grießmasse etwas abgekühlt ist, Eigelbe einrühren und den Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Polentamasse mengen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Strudelteig ausrollen und ausziehen, dann auf ein großes Küchentuch legen. Die Polentamasse darauf streichen, einrollen und aufs vorbereitete Backblech legen.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen und damit den Strudel bepinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene den Strudel ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Gebackenen Strudel aus dem Ofen nehmen, Backofen auf 120 Grad herunterschalten.

Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

In der Zwischenzeit für den Gewürzack die verschiedenen Pfeffersorten in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.

Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Pfefferlack bepinseln und bei 120 Grad ca.10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Strudel bei 80 Grad im Backofen warm halten.

Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und

die Sauce damit binden.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. 22. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Strudel in Scheiben schneiden. Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Strudelscheiben und Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen. Tipp: Für einen Strudelteig 250 g Weizenmehl Type 550 mit 25 ml Speiseöl, 1 Ei, 1 Prise Salz und ca. 100 ml kaltem Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!) Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ruhenlassen.

Karlheinz Hauser am 27. Februar 2018

# Pfifferlingsgulasch mit gebackener Perlhuhn-Brust

## Für 4 Personen

### Für das Pfifferlingsgulasch:

750 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten	20 ml Pflanzenöl
1 EL Paprikapulver	Salz	Pfeffer
1 Zweig Majoran	50 ml Weißwein, trocken	800 ml Geflügelfond
150 g Kartoffeln, festk.	1 TL Zitronen-Abrieb	

### Für die Perhuhnbrust:

3 Eier	4 Perlhuhnbrüste	Salz, Pfeffer
75 g Mehl	150 g Pankomehl	250 g Pflanzenöl
<b>Zusätzlich:</b>	15 g Wildkräuter	

Pfifferlinge putzen und etwa 250 g kleine Pfifferlinge aussortieren und zur Seite stellen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Pflanzenöl erhitzen, die Schalotten und die größere Menge Pfifferlinge darin anschwitzen. Mit Paprikapulver bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Majoran abbrausen, trocken schütteln und zu den Pfifferlingen geben, mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen.

Dann die Pilze mit dem Geflügelfond aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Perlhuhnbrüste die Eier in einer flachen Schale verquirlen.

Die Perlhuhnbrüste von eventuellen Sehnen und Hautresten befreien und mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Dann Perlhuhnbrüste in Mehl wenden, gut abklopfen und durch die verquirlten Eier ziehen. überschüssiges Ei ablaufen lassen und dann mit dem Pankomehl panieren.

Den Pilzfond fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die restlichen kleinen Pfifferlinge darin anbraten, die Kartoffelwürfel zugeben und mit dem abpassierten Pilz-Fond aufgießen. Leicht köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel nur noch wenig Biss haben.

Das Pilz-Gulasch noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Ö zum Ausbacken in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die panierten Perlhuhnbrüste darin goldgelb ausbacken. Eventuell noch auf ein Backblech legen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen zu Ende garen.

Die Wildkräuter abbrausen und trocken schütteln.

Zum Servieren das Pfifferlingsgulasch in einen tiefen Teller geben, die Perlhuhnbrust in Tranchen aufschneiden und obenauf setzen. Ein paar wenige Blätter Wildkräuter als Garnitur anlegen.

Karlheinz Hauser am 25. Juli 2017

# Poularden-Brust mit Pfeffer-Soße und Tagliatelle

## Für 4 Personen

### Für die Tagliatelle:

200 g Mehl	100 g Hartweizenmehl	4 Eigelb
1 Ei	20 ml Olivenöl	Salz

### Für die Poulardenbrust:

4 Poulardenbrüste	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Zweige Thymian	1 TL Butter	

### Für die Pfeffersauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	2-3 TL weiße Pfefferkörner
50 ml weißer Portwein	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
Salz		

Für die Tagliatelle Mehl, Hartweizenmehl, Eigelbe, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz mit Hilfe einer Küchenmaschine verkneten. Wenn der Teig zu fest ist noch ca. 1-2 EL Wasser unterkneten. Wenn der Teig eine kompakte Masse hat diesen in Frischhaltefolie packen und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Poulardenbrüste mit einem scharfen Küchenmesser sauber parieren. In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen, die Poulardenbrüste auf der Haut salzen und mit dieser in die Pfanne legen und für ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze schön knusprig anbraten. Die Brüste in der Pfanne wenden, vom Feuer nehmen, Thymian und Butter zufügen. Poulardenbrüste in den vorgeheizten Ofen stellen und die Brüste für 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Für die weiße Pfeffersauce Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und farblos mit etwas Butter in einem Topf anschwitzen. Die weißen Pfefferkörner hinzugeben und mit Portwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und mit Geflügelfond auffüllen. Sahne hinzugeben mit Salz abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Rollholz dünn ausrollen und zu Tagliatelle schneiden. Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser gar kochen. Auf jeden Teller in der Mitte die Tagliatelle anrichten. Die Poulardenbrust anlegen und die Pfeffersauce angießen.

Karlheinz Hauser am 18. August 2014

## Spargel-Variation mit Pfifferlingen und Stubenküken

### Für 4 Personen

1 Stück Schweinenetz	2 Schalotten	300 g frische Pfifferlinge
6 EL Butter	Salz, Pfeffer	100 g Maispouardenbrustfilet
130 g Sahne	1 Bund Kerbel	2 Stubenküken à 400 g
12 Stangen weißer Spargel	20 Stangen wilder Spargel	Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Sonnenblumenöl	60 ml Gemüsefond
1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	50 ml Geflügeljus

Das Schweinenetz in reichlich kaltem Wasser wässern. Schalotten schälen, fein schneiden. Pilze putzen, 100 g klein schneiden. Für die Füllung der Stubenküken in einer Pfanne mit 1 EL Butter eine fein geschnittene Schalotte glasig anschwitzen. Die geschnittenen Pilze zugeben, mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Maispouardenbrust klein schneiden und in einem Cutter mit der Sahne zu einer Farce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Hälfte davon fein hacken. Die abgekühlten Pilze und gehackten Kerbel unter die Farce mischen. Von den Stubenküken jeweils die Brüste und Keulen auslösen. Von den Keulen den unteren Knochen ausbeinen, ohne dabei das Fleisch auseinander zu schneiden. Dann von allen Fleischteilen die Haut entfernen, dies geht am besten mit den Händen. Das Schweinenetz ausdrücken, trockentupfen und in 4 ca. 10 cm große Quadrate schneiden. Auf die Stubenkükenkeulen die Farce ca. 5 mm dick auftragen und jeweils mit einer Brust abdecken. In das Schweinenetz einschlagen, so dass die Stubenkükenteile komplett eingepackt sind. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 3). Weißen Spargel waschen, schälen, die unteren trockenen Enden abschneiden. Wilden Spargel waschen und in gleich lange Stücke zurecht schneiden. Zum Kochen des Spargels einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, mit einer Prise Zucker, einem Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter würzen. Weißen Spargel darin bissfest kochen. Wilden Spargel ebenfalls kurz im Spargelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Stubenkükenpäckchen darin anbraten, dann in den vorgeheizten Backofen geben und in ca. 8 Minuten fertig garen, herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Öl und 1 EL Butter die restliche Schalotte anschwitzen, die restlichen Pfifferlinge zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Spargelragout die gegarten weißen Spargelstangen in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit Gemüsefond in einen Topf geben, aufkochen und mit Salz und Zucker abschmecken. 1 EL Butter untermischen und mit restlichem gezupftem Kerbel verfeinern. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Zucker sowie Olivenöl ein Dressing mischen und den wilden Spargel damit marinieren. Geflügeljus in einem Topf erhitzen. Spargelvariationen auf die vorgewärmten Teller anrichten, die gebratenen Pfifferlinge zwischen die Spargelvariationen arrangieren und je Stubenkükenpäckchen dazu reichen, mit Geflügeljus nappieren. Dazu passt Wildkräutersalat.

Karlheinz Hauser am 16. Juni 2014

## Steinpilz-Salat mit gebratener Maispoularde

**Für 4 Personen:**

**Für die Poularde:**

4 Maispoulardenbrustfilets	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
50 g Butter	50 ml Geflügeljus	

**Für den Steinpilzsalat:**

600 g Steinpilze	20 Kirschtomaten gelb und rot	1 Bund Lauchzwiebeln
5 Stiele Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
60 ml Olivenöl	50 g Pinienkerne	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	100 g gemischter Blattsalat
50 g Wildkräutersalat	20 ml Champagneressig	1 Prise Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Maispoulardenfilets von eventuellen Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.

Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend den Ofen ausschalten und bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Für den Salat die Steinpilze mit einem Messer und Pinsel putzen und vierteln.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln, die Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Blattsalate und Wildkräuter putzen, waschen und trocken schütteln. Die Hälfte vom Olivenöl mit Champagneressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einer Vinaigrette rühren. Die Blattsalate kurz vor dem Servieren damit marinieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und die Steinpilze zugeben und sanft anschwitzen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomaten, Lauchzwiebeln und die gerösteten Pinienkerne sowie die Petersilie zu den Pilzen geben, mit Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die die Maispoulardenfilets nochmal erwärmen, dazu in einer Pfanne Butter schmelzen. Die Filets und Kräuterzweige zugeben. Mit einem Esslöffel die heiße Butter über die Filets träufeln.

Die Geflügeljus in einem Topf aufkochen.

Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren. Den Steinpilzsalat in einem tiefen Teller mittig anrichten. Die Maispoularde aufschneiden und auf den Pilzsalat geben. Mit etwas Geflügeljus beträufeln und mit den Blattsalaten garnieren.

Karlheinz Hauser am 12. September 2017

**Hack**

# Junges gefülltes Gemüse mit Lamm- und Rinder-Hack

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

8 sehr kleine Zucchini	1 gelbe Paprika	8 Mini-Kohlrabi
2 Schalotten	5 EL Butter	1 Knoblauchzehe
3 Scheiben Toastbrot	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
200 g Rinderhackfleisch	2 Eier	Pfeffer, Salz
ca. 200 ml Geflügelbrühe	50 g Manchego Käse	1 Tomate
200 g Lammhackfleisch	50 g Parmesan	

### Für die Petersilienbutter:

1 Schalotte	2 Champignons	5 EL Butter
80 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe	1/2 Bund glatte Petersilie

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 170 Grad) vorheizen. Die Zucchini der Länge nach teilen und die Kerne entfernen. Die Paprika entkernen, die Haut mit einem Sparschäler dünn abschälen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Kohlrabi schälen, gleichmäßig aushöhlen und die Hälfte der ausgehöhlten Kohlrabistücke fein hacken. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten zusammen mit den gehackten Kohlrabistücken glasig anschwitzen.

Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, restliche Schalotten und Knoblauchzehe anschwitzen, die Paprikawürfel dazugeben und andünsten. Das Toastbrot entrinden, dann in feine kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Brotwürfel darin goldgelb anrösten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Toastbrot und Kräuter je zur Hälfte in 2 Schüsseln geben.

Rinderhackfleisch mit angeschwitzten Kohlrabi-Schalotten in eine der Schüsseln geben und mit 1 Ei vermengen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Masse in die Kohlrabi füllen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrabi einsetzen, etwa die Hälfte der Geflügelbrühe angießen. Den Manchego fein reiben und über die gefüllten Kohlrabi streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Tomate überbrühen, die Haut abziehen, Tomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Lammhackfleisch mit angeschwitzten Paprika-Schalotten und Tomatenwürfeln in die zweite Brot-Kräuter-Schüssel geben und mit 1 Ei vermengen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Masse in die Zucchini füllen.

Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Zucchinihälften in die Form geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und etwas Geflügelfond angießen (oder zu den Kohlrabi mit in die Form geben, falls da noch Platz ist). Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Petersilienbutter Schalotte schälen und fein schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Champignons darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

Geflügelbrühe angießen und diese um ein Drittel einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren und die Sauce mit kalter Butter montieren. Petersilie unterheben und abschmecken.

Das gefüllte Gemüse anrichten, die Petersilienbutter dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 10. Mai 2016

# Kalb-Frikadellen, Rahm-Wirsing, Spargel, Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Kalbsfrikadellen:**

500 g Kalbshals, im Ganzen	2 Sch. geräucherter Speck	50 g altbackene Laugenbrötchen
5 Schalotten	2 Eier	10 g mittelscharfer Senf
gekörnte Brühe	4 Zweige glatte Petersilie	Butter, Milch, Öl
Salz, Pfeffer		

**Für den Rahmwirsing:**

500 g Wirsing	50 g Schalotten	50 ml Sahne
1 Bund Kerbel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer, Eiswasser

**Für den Spargel:**

2 Stangen frischer Spargel	1 Limette	1 Bund Kerbel
Olivenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

**Für die Kalbsfrikadellen:**

Die Laugenbrötchen in Milch einweichen. Schalotten abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Schalotten, Speck und Petersilie in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anschwitzen. Dann abkühlen lassen. Kalbshals waschen und trockentupfen. Mit den Schalotten, Speck und Petersilie durch eine grobe Wolfscheibe drehen und die Masse in eine Schüssel geben.

Eingeweichtes Brötchen, Eier, Senf, gekörnte Brühe sowie Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. In ca. 50 g schwere, gleichmäßige Portionen abdrehen und in einer Pfanne mit etwas Öl und Butter gleichmäßig von beiden Seiten anbraten.

**Für den Rahmwirsing:**

Wirsing in Blätter zupfen, Strunk herausschneiden und in feine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Biss weichkochen.

Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Sahne in einen Topf geben und zusammen mit dem fertig blanchierten Wirsing einkochen lassen, bis er eine cremige Konsistenz hat. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Rahmwirsing mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Wirsing damit abschmecken.

**Für den Spargel:**

Spargel schälen und der Länge nach dünn hobeln und in feine Streifen schneiden. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Spargelstreifen mit gehacktem Kerbel, Salz, Pfeffer, Limettensaft, Chili und Olivenöl abschmecken und kurz durchziehen lassen.

Karlheinz Hauser am 04. Mai 2020



# Innereien

## Kalb-Leber Berliner Art mit Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

#### Für die Leber:

8 Scheiben Kalbsleber, à 80 g	2 Zweige Rosmarin	2 Stängel Salbei
Butter	Mehl	Salz

#### Für die Apfelspalten:

2 Äpfel	20 g Butter	50 g Zucker
Weißwein		

#### Für die Röstzwiebeln:

2 Speisezwiebeln	100 g Mehl	1 EL Paprikapulver
500 ml Fett	Salz	

#### Für das Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	100 ml Sahne
100 g Butter	1 Muskatnuss	Salz

#### Für die Garnitur:

20 Fingerkarotten	1 Kopf Brokkoli	gehackte Mandeln
50 g Butter	100 ml Kalbsfond	200 ml Hühnerfond
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	

**Für die Leber:** Leberscheiben waschen, trockentupfen und ggf. putzen. Mehlieren und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 1-2 Minuten sachte anbraten. Salzen.

Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit etwas Butter zur Leber in die Pfanne geben. Kurz nachbraten.

**Für die Apfelspalten:** Äpfel waschen, trockentupfen und tournieren. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Butter und Apfelspalten zugeben und solange in der Pfanne schwenken, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist und die Butter die Apfelspalten glasiert.

**Für die Röstzwiebeln:** Zwiebeln abziehen und in gleichmäßige, dünne Ringe schneiden. Mehl und Paprikapulver mischen und Zwiebelringe darin wälzen. Kurz in heißem Fett frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

**Für das Püree:** Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und weichkochen. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch, Sahne und Butter hinzugeben und mit einem Holzkochlöffel gut durchrühren, bis eine fluffige, sämige Konsistenz erreicht ist. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

Ein Püree sollte man mit dem Kochlöffel umrühren, statt mit dem Schneebesen, da es durch den Schneebesen oder andere Küchengeräte zu zäh wird.

**Für die Garnitur:** Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Karotten schälen und Brokkoli putzen. In Salzwasser bissfest garen.

Abgießen. Hühnerfond und Butter in einer Pfanne erhitzen. Karotten und Brokkoli zugeben und darin ziehen lassen. Gehackte Mandeln hinzugeben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden. Kalbsfond erwärmen.

Auf jeden Teller eine Scheibe Kalbsleber legen. Apfelspalten und Röstzwiebeln darauf verteilen. Zwei Nocken Kartoffelpüree zugeben und mit Schnittlauch bestreuen. Brokkoli und Karotten anrichten. Auf dem Brokkoli die Mandeln auftürmen. Kalbsfond auf die Leber geben und sofort servieren.

Karlheinz Hauser am 23. März 2020

# Kalb

# Kalb-Bäckchen mit Pilzen, Kartoffel-Mousseline

## Für 4 Personen

6 Schalotten	1 Karotte	150 g Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	5 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
1,5 kg Kalbsbäckchen	Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein	150 ml Rotwein
50 ml Madeira	1 l Kalbsfond	1 EL Butter

## Für die Pilze:

3 Stängel Kerbel	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
300 g Kräutersaitlinge	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

## Für die Mousseline:

300 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund glatte Petersilie	100 ml Milch	Muskat
1 EL Butter	30 g Sahne, geschlage	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Schalotten und Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln. Die Kalbsbäckchen parieren (Fett und Sehnen entfernen), mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kalbsbäckchen von beiden Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen, nochmal 1 EL Olivenöl zugeben und die vorbereiteten Gemüsegewürfel zugeben. Das Gemüse anbraten, Tomatenmark untermischen, dann mit rotem Portwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die Bäckchen wieder einlegen, Thymian-, Rosmarinzweige und Knoblauch zugeben, den Kalbsfond angießen und zugedeckt die Bäckchen im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. (Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt.) Dann die Bäckchen aus dem Topf nehmen, zur Seite stellen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen Für die Mousseline die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Für die Kräutersaitlinge Kerbel, Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräutersaitlinge putzen und halbieren oder vierteln. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Schalotte zugeben, mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Kräuter untermischen. Für die Mousseline Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Milch erhitzen. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach zugeben und gut mit einem Holzlöffel unter die Kartoffeln rühren, mit Salz und Muskat würzen. 1 EL weiche Butter und die gehackten Kräuter untermischen und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne unterheben. Sauce mit 1 EL kalter Butter binden und abschmecken. Die Bäckchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen, dann auf Tellern anrichten. Pilze und Kartoffelmousseline dazugeben. Dazu schmecken glasierte Fingermöhren.

Karlheinz Hauser am 06. Oktober 2014

# Kalb-Filet im Kräuter-Brotmantel mit Gemüse-Nudeln

## Für 4 Personen

5-8 Scheiben Toastbrot	1 kg Kalbsfilet	Salz, Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	1 Hähnchenbrustfilet	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel	3 Zweige Thymian	150 g Sahne
1 TL Pastetengewürz	2 EL Olivenöl	

## Gemüsenudeln:

300 g Karotten	200 g Zucchini	1 Schalotte
2 EL Butter	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
70 ml Sahne	1/2 Bund Kerbel	

Von den Brotscheiben die Rinde entfernen, dann die Toastscheiben einfrieren.

Das Kalbsfilet von Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz und heiß anbraten, dann 10 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und kalt stellen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Mixer Hähnchenbrust mit kalter Sahne sowie etwas Salz, Pfeffer und Pastetengewürz zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten. Die Kräuter unter die Farce mischen.

Die Brotscheiben horizontal nochmal durchschneiden, so dass aus einer Scheibe zwei besonders dünne Scheiben entstehen. Die Brotscheiben auf der Arbeitsplatte dicht aneinander zu einem Rechteck auslegen und mit der Farce bestreichen. Das Kalbsfilet darauflegen und alles gleichmäßig einwickeln.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die fertige Roulade darin gleichmäßig rundum goldbraun anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15-20 Minuten rosa garen. (Dabei die Gartemperatur mit einem Kerntemperaturfühler überprüfen. Die Innentemperatur darf 48 Grad nicht übersteigen; sonst ist das Filet nicht mehr rosa und wird trocken.) Filet herausnehmen und nochmals ca. 5 Minuten vor dem Anschneiden ruhen lassen.

Für die Gemüsenudeln die Karotten schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Gemüsenudeln schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen. Zucchini waschen und ebenfalls in Gemüsenudeln schneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen die Schalotten anschwitzen, zunächst die Karottennudeln zugeben und 1 Minute anschwitzen. Dann die Zucchiniudeln zugeben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, Sahne zugeben und diese einkochen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gemüsenudeln mischen.

Die Fleischroulade in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden.

Auf Tellern mittig die Gemüsenudeln anrichten darauf das Kalbsfilet geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 11. April 2017

## Kalb-Filet im Pfifferling-Mantel mit Linguine

### Für 4 Personen

1 Kalbsfilet ca. 800 kg	Salz, frisch gemahlener Pfeffer	ca. 3 EL Pflanzenöl
150 g Hähnchenbrustfilet	120 g Sahne	2 Schalotten
400 g kleine Pfifferlinge	2 EL Butter	100 g Mehl
30 g flüssige Butter	2 Eiern	200 ml Milch
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	1 Limette
200 g Linguine	150 ml Kalbssauce	

Das Kalbsfilet von Sehnen befreien und rund zuschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz und heiß anbraten, dann 10 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und kurz im Tiefkühler anfrieren. In einem Mixer Hähnchenbrust mit Sahne, etwas Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten. Die Farce kalt stellen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Die Pfifferlinge putzen, 1/3 davon sehr fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter und der Hälfte der Schalotten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, flüssiger Butter, Eiern, Milch und 50 ml Wasser einen Crêpesteig anrühren und diesen in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl zu Crêpes ausbacken.

Den Backofen auf 180 Grad ( Heißluft 160 Grad, Gas Stufe 3 ) vorheizen.

Die Farce mit den gebratenen Pilzen mischen und dünn auf die Crêpes streichen, diese nebeneinander auslegen, das Kalbsfilet drauflegen und alles gleichmäßig einwickeln. Darum herum hitzebeständige Frischhaltefolie geben (Mikrowellenfolie) und darum zum Stabilisieren Alufolie wickeln. Diese Rolle im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten rosa garen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen vom Zweig abstreifen. Von der Limette den Saft auspressen.

Die Linguine in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Restliche Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, restliche Pfifferlinge zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und zum Schluss die fein geschnittene Petersilie und den Limettensaft unterziehen.

Die Kalbsfilet-Rolle aus dem Ofen nehmen, nochmals ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann die Folien entfernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben aufschneiden.

Die Sauce in einem Topf erwärmen. Linguine abschütten.

Das Kalbsfilet aufschneiden und auf Tellern anrichten, Sauce angießen, Pfifferlinge und Linguine dazugeben und servieren.

Karlheinz Hauser am 07. Juli 2015

# Kalb-Filet mit Meerrettich-Kruste und Roter Bete

## Für 4 Personen

100 g Butter	25 g frischer Meerrettich	1 EL Sahnemeerrettich
50 g Weißbrotbrösel	1 Eigelb	Salz, Pfeffer
4 Mini Rote-Bete	4 Mini Gelbe-Bete	1 Ringelbete
1/2 Zitrone	Zucker	1 Rote-Bete (200 g)
600 g Kalbsfilet	2 EL Pflanzenöl	4 EL Butter
100 ml Gemüsefond	100 ml Kalbsjus	

Die Butter mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Frischen Meerrettich schälen, fein reiben und mit dem Sahnemeerrettich und den Semmelbröseln unter die Butter mischen. Eigelb unter die Masse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buttermasse zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen und kalt stellen.

Die Mini-Bete ca. 4 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen, abtropfen und schälen. Evtl. halbieren oder vierteln.

Die Ringelbete schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Ringelbete-Scheiben mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft marinieren.

Die Rote Bete schälen und mit einem Spiralschneider zu langen „Spaghetti“ schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Kalbsfilet in vier Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Panne Öl erhitzen, die Medaillons darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten leicht rosa garen.

In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne 2 EL Butter und 2/3 des Gemüsefond erhitzen, die Rote Bete-Spaghetti zugeben und darin glasieren.

In einer zweiten Pfanne ebenfalls 2 EL Butter erhitzen, die Mini-Bete kurz darin anschwanken, mit restlicher Brühe ablöschen und glasieren.

Die Kalbssauce in einem Topf erwärmen.

Vom Backofen die Grillschlange (oder Oberhitze 200 Grad) vorheizen.

Die gekühlte Buttermasse in Medaillongröße schneiden, auf die Fleischscheiben legen und unter der Grillschlange leicht bräunen.

Zum Anrichten die Gemüse-Spaghetti leicht abtropfen lassen und in die Mitte des Tellers geben.

Das Filet obenauf setzen. Die Mini Bete darum herum drapieren. Die roh marinierten Ringelbete-Scheiben dazwischen setzen und die Kalbsjus angießen.

Karlheinz Hauser am 07. Februar 2017

# Kalb-Kotelett mit Würzbutterm-Soße und Ofenkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Würzbutterm:

1 Bund gemischte Kräuter	3 Kapern	125 g weiche Butter
Salz	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Paprika
1 Prise Currypulver	1 Prise Knoblauchpulver	1 Msp. Senf
1 TL Tomatenketchup	1 TL Sardellenpaste	1 TL Zitronensaft
1 Spritzer Worcestersauce	1 Spritzer Weinbrand	1 Spritzer Madeira
1 Msp. Orangenabrieb		

### Für die Kartoffeln:

400 g kleine Kartoffeln	2 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

### Für das Fleisch:

4 Kalbskoteletts à 250 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
100 ml Kalbsfond	2 EL geschlagene Sahne	

Für die Würzbutterm die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kapern fein hacken.

Kräuter und Kapern unter die weiche Butter rühren. Dann die Butter mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika, Currypulver, Knoblauchpulver, Senf, Ketchup, Sardellenpaste, Zitronensaft, Worcestersauce, Weinbrand, Madeira und Orangenabrieb würzen und 24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 165 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbürsten, dann der Länge nach halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und in die Kräuterzweige in der Auflaufform verteilen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen die Kartoffeln ca. 25 Minuten garen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch rosa garen.

Den Kalbsfond in einem Topf erhitzen, mit etwas Würzbutterm montieren und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Koteletts auf Tellern mit den Kartoffeln anrichten, die Soße angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 20. September 2016

## Kalb-Rücken auf Steinpilzen à la Creme

### Für 4 Personen

800 g Kalbsrücken	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	400 g Steinpilze
2 Schalotten	50 g Butter	150 ml Sahne
2 Zweige Blattpetersilie	1 Spritzer Zitronensaft	30 ml saure Sahne
250 ml Kalbsjus		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kalbsrücken sauber parieren und in 4 Stücke schneiden. In einer backofengeeigneten Pfanne das Öl erhitzen, den Kalbsrücken einlegen und für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben und bei ca. 120 Grad in den Ofen stellen, den Kalbsrücken für 6-8 Minuten gar ziehen lassen. Steinpilze putzen und in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter erhitzen, Schalotten farblos anschwitzen. Steinpilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz andünsten. Dann Sahne angießen und diese etwas einkochen lassen, reduzieren. Die Steinpilze sollen kernig bleiben, die Sahne reduziert sich zu einer sämigen Soße. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronensaft, Petersilie und saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken, kurz aufkochen. Kalbsjus in einem Topf erwärmen. Auf jeden Teller in der Mitte die Steinpilze à la Crème anrichten. Den Kalbsrücken anlegen. Noch etwas Kalbsjus um den Kalbsrücken ziehen. Dazu passen dünne Bandnudeln oder Polenta.

Karlheinz Hauser am 25. August 2014

# Kalb-Rücken mit gebuttertem Wurzel-Gemüse-Tee

**Für 4 Personen**

**Wurzelgemüsetee:**

150 g Lauch	150 g Sellerie	150 g Karotte
1 Lorbeerblatt	1 Sternanis	ca. 500 ml Gemüsefond
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	50 g kalte Butter
Salz, Pfeffer		

**Pommes parisiennes:**

500 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 EL Butter	Pfeffer	Kalbsrücken
600 g Kalbsrücken, pariert	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	1 EL Butter

Für den Wurzelgemüsetee am besten am Vortag Lauch putzen, waschen und die Blätter in Rauten schneiden. Sellerie und Karotte schälen, zunächst in dünne Scheiben, dann in Rauten schneiden. Die Gemüse- und Petersilienblätter in ein Einkochglas (ca. 750 ml Inhalt) geben, das Lorbeerblatt und Sternanis zugeben und mit dem Gemüsefond auffüllen. Das Einkochglas mit Gummi, Deckel und Klammern verschließen und im Dampfgarer oder dem Einkochapparat 1 Stunde einkochen. Dann verschlossen auskühlen lassen, anschließend in den Kühlschrank stellen.

Die Kartoffeln schälen, mit einem Kugelausstecher (Parisiennesausstecher) aus der Kartoffel kleine Kugeln ausstechen, diese in einem Topf mit Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die gekochten Kartoffelkugeln abschütten. Das Einkochglas mit dem Gemüse und Fond öffnen, den Fond in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kalte Butter in den eingekochten Fond rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch, Kerbel und die gegarten Gemüse- und Petersilienblätter untermischen und warm schwenken.

Fleisch in 1,5 cm starke Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kalbsmedaillons von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten, dann das Bratfett abschütten, Butter und die Kräuterzweige in die Pfanne geben und die Medaillons nochmal kurz nachbraten, anschließend die Pfanne vom Herd ziehen lassen und die Steaks 3 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, die Kartoffelkugeln darin warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.

Die Steaks mit den Kartoffelkugeln und dem Gemüsetee anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Januar 2016

# Kalb-Rücken mit Schalotten- Kruste und Kohlrabi-Nudeln

**Für 4 Personen**

**Für den Kalbsrücken:**

10 Schalotten	50 ml Portwein	2 Eigelbe
150 g Butter	100 g Semmelbrösel	750 g Kalbsrücken
Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl	300 ml Kalbsfond
1 Zweig Thymian		

**Für die Kohlrabinudeln:**

2 Kohlrabi	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	100 ml Sahne	

Für den Kalbsrücken:

Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und mit dem Portwein in einen Topf geben. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Dann abkühlen. Die kalten Schalotten mit Eigelben, Butter und Semmelbrösel vermengen, mit Klarsichtfolie zu einer Rolle drehen und kalt stellen. Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Kalbsrücken in vier ca. 180 g schwere Steaks portionieren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl und Thymian anbraten. Dann das Fleisch im Ofen bei 160 Grad ca. 6 Minuten garen.

Für die Kohlrabinudeln:

Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Gemüsenudeln schneiden. Die Gemüsenudeln in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sahne zugeben und einkochen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Den Grill einschalten. Die kalte Kruste in feine Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Kalbsrücken mit Kruste unter den Grill schieben und ca. 2-3 Minuten Farbe geben lassen. Kalbsfond mit Thymian in der Pfanne aufkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsrücken mit Kohlrabinudeln und Sauce servieren.

Karlheinz Hauser am 14. April 2014

# Kalb-Steak mit Pfeffer-Soße

## Für 4 Personen

### Für Püree und Gemüse:

700 g Kartoffeln, mehlig	Salz	100 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	6 Macadamianüsse
2 runde Zucchini	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
Piment-d'Espelette		

### Sauce:

1 TL eingel. grüne Pfefferkörner	2 Schalotten	2 EL Butter
50 ml Cognac	30 ml Portwein	100 ml Kalbsfond
Salz	1 TL weiße Pfefferkörner	50 ml weißer Portwein
100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	

### Kalbsteak:

ca. 600 g Kalbsrücken	2 Zweig Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer	2 EL Pflanzenöl	1 EL Butter

Für das Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Für die Sauce die grünen Pfefferkörner mit kaltem Wasser abwaschen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin anschwitzen, grüne Pfefferkörner zugeben mit dem Cognac und dann mit dem Portwein ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann mit Kalbsfond auffüllen und die Sauce nochmals zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Sauce mit Salz abschmecken.

Für die helle Pfeffersauce einem weiteren Topf restliche Butter erhitzen, restliche Schalotten darin anschwitzen, weiße Pfefferkörner zugeben. Mit dem weißen Portwein und Geflügelfond ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann Sahne hinzufügen, kurz einkochen und mit Salz die Sauce abschmecken.

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch erhitzen und mit Butter mit einem Holzkochlöffel unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Salz und einer Prise Muskat abschmecken. Macadamianüsse grob hacken, unter das Püree mischen und bis zum Servieren warm halten.

Zucchini waschen, putzen, halbieren und in Spalten schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Den Kalbsrücken in 4 ca. 2-2,5 cm starke Steaks schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Steaks und die Kräuterzweige zugeben und die Steaks von beiden Seiten je ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zuletzt Butter zugeben.

Die Steaks anrichten, beide Saucen angießen. Zucchini und Kartoffelpüree dazu reichen.

Karlheinz Hauser am 01. November 2016

# Kalb-Tafelspitz, Meerrettich-Soße, Wirsing, Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für den Tafelspitz:**

350-400 g Tafelspitz vom Kalb	Bouquet (Lauch, Karotte, Sellerie)	Knollensellerie
$\frac{1}{2}$ Metzgerzwiebel	750 ml Rinderfond	$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian
2 Stängel Petersilie	1 TL Pimentkorn	2 Lorbeerblätter
2-3 EL Pfefferkörner	Salz	

**Für die Sauce:**

100 g Meerrettich	100 g Champignons	50 g Schalotten
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	50 g gerieb. Toastbrot	80 g Landbutter
200 ml Sahne	150 ml Weißwein	500 ml Kalbsfond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für den Wirsing:**

$\frac{1}{2}$ Wirsing	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für das Wurzelgemüse:**

$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

12 Grenaille-Kartoffeln

**Für die Garnitur:** Meerrettich

**Für den Tafelspitz:** Das Bouquet putzen und klein schneiden. Zwiebel halbieren und anrösten. Tafelspitz mit allen Zutaten, bis auf Thymian und Petersilie, solange wie möglich köcheln lassen. Wenn Zeit ist, dann am besten drei bis vier Stunden nur leicht köcheln lassen. Zwischendurch mehrmals degreassieren (Fett entfernen). Die Kräuter 15 Minuten vor dem Ende der Garzeit zur Brühe geben. Tafelspitz aufschneiden und Brühe ggf. nochmal abschmecken.

**Für die Sauce:** Schalotten abziehen und fein würfeln. Champignons putzen. Schalotten und Champignons in feine Würfel schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen vollends reduzieren.

Kalbsfond angießen und ebenfalls zur Hälfte reduzieren. Sahne und Butter zugeben und gut durchkochen lassen. Sud passieren und zum Schluss den frisch geriebenen Meerrettich sowie das Mie de Pain dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat abschmecken und servieren.

**Für den Wirsing:** Wirsing fein schneiden. In Butter anschwitzen und mit Muskat, Salz und Pfeffer, abschmecken.

**Für das Wurzelgemüse:** Karotte und Sellerie schälen und mit einer Aufschnittmaschine dünn aufschneiden. In gleichgroße Rauten schneiden. Gemüserauten in Butter anschwitzen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kartoffeln:**

Grenaille-Kartoffeln tournieren und weichkochen. Vor dem Servieren Kartoffeln glasieren.

**Für die Garnitur:** Meerrettich schälen und reiben. Den Wirsing mittig auf einem tiefen Teller anrichten, Tafelspitzscheiben anlegen. Brühe angießen, mit den Gemüserauten und Kren ausgarnieren.

Karlheinz Hauser am 18. Januar 2023

# Kalbsrücken-Steak mit Pfifferlingen und Rucola-Salat

## Für 4 Personen

1 Zweig Thymian	50 g Pinienkerne	500 g frische Pfifferlinge
3 Schalotten	50 g Speck	1 Bund Schnittlauch
150 g Rucola	8 gelbe Cocktailtomaten	8 rote Cocktailtomaten
1 TL Dijon-Senf	2 EL weißer Balsamico	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 TL Honig
4 Kalbsrückensteaks à ca. 200 g	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Butter
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Pinienkerne bei milder Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rucola vorsichtig waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Für das Dressing den Senf mit dem Balsamico in einer Schüssel verrühren, das Olivenöl langsam einrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken und beiseite stellen.

Die Kalbssteaks mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, die Kalbssteaks darin von beiden Seiten kurz und scharf anbraten, den Thymianzweig während des Bratens mit in die Pfannen geben.

Anschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 6-8 Minuten rosa garen.

In der Zwischenzeit die Speckwürfel in eine Pfanne geben und auslassen, dann Butter und die Schalotten zugeben und diese goldgelb andünsten. Pfifferlinge untermischen und ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch untermischen.

Direkt vor dem Anrichten Rucola und Tomaten vorsichtig mit dem Dressing marinieren, mit Pinienkernen überstreuen.

Den Salat in der Tellermitte anrichten, die Kalbsrückensteaks darauf setzen und die Pfifferlinge darüber geben. Dazu passt sehr gut ein geröstetes Baguette.

Karlheinz Hauser am 05. Juni 2018

# Marinierter Kalb-Rücken mit Spargel-Morchel-Salat

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

600 g Kalbsrücken, pariert	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
2 EL Olivenöl, kalt gepresst	2 Stiele Estragon	8 Zweige Kerbel
1/2 Zitrone		

### Für den Salat:

3 Strauchtomaten	250 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel
Salz	250 g kleine frische Morcheln	1 Schalotte
1 EL Butter	Pfeffer	40 ml trockener Sherry
2 EL Kalbsfond	80 g Wildkräutersalat	1/2 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz anbraten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die trockenen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen.

Alle Spargelstangen bis hin zur feinen Spitze (Kopf) schräg in feine Scheiben schneiden. Spargelscheiben mit etwas Salz und Zucker marinieren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Spargelspitzen kurz in siedendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Morcheln gründlich putzen, waschen und gut abtropfen lassen. (Getrocknete Morcheln in Wasser einweichen.)

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Für die Fleischmarinade Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter mit Olivenöl und etwas Zitronensaft zu einer Marinade verrühren.

Für die Morcheln Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die Morcheln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sherry und Kalbsfond ablöschen und etwas einkochen lassen.

Den gegarten Kalbsrücken in dünne Tranchen schneiden und in die Kräutermarinade Marinade legen.

Die Wildkräutersalat abbrausen und trocken schleudern. Von der Zitrone den Saft auspressen. Morcheln, Spargelscheiben und Spargelspitzen mit den Tomatenstücken in eine Schüssel geben. Olivenöl und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter den Spargelsalat mischen.

Die marinierten Kalbsrückenscheiben in die Mitte des Tellers drapieren und den Spargel-Salat darum herum verteilen. Etwas Wildkräutersalat darauf geben, mit etwas Dressing aus der Spargelsalatschüssel beträufeln und servieren. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 12. April 2016

## Münchner Schnitzel mit Kartoffel-Rucola-Salat

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, festk.	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	Salz
200 ml Fleischbrühe	1 Zwiebel	60 ml Pflanzenöl
1 EL mittelscharfer Senf	50 ml Weinbrandessig	Zucker
Pfeffer	4 Kalbsschnitzel á 120 g	3 EL süßer Senf
2 EL gerieb. Meerrettich	4 EL Mehl	2 Eier
6 EL Semmelbrösel	Butterschmalz	1 Bund Rucola (Rauke)

Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbrüsten, mit Kümmel und etwas Salz in Wasser zugedeckt garen.

Kartoffeln abgießen, pellen und in dickere Scheiben schneiden.

Brühe in einem kleinen Topf aufkochen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln, Zwiebelwürfel, Brühe, Öl, mittelscharfen Senf und Essig in einer Schüssel mischen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen

Fleisch kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Nach Belieben zwischen stabiler Folie (z. B. einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel) mit einem Fleischklopfer sacht gleichmäßig flach, ca. 5 mm dick, ausklopfen.

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Süßen Senf und Meerrettich verrühren, Schnitzel damit von beiden Seiten bestreichen.

Mehl, aufgeschlagene Eier und Semmelbrösel auf 3 große, flache Teller geben.

Schnitzel zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

Dann die Schnitzel nacheinander durchs Ei ziehen und in den Bröseln wenden und rundum panieren.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei mittlerer Hitze goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Rucola putzen, abspülen, trocken schleudern, zerzupfen und kurz vor dem Servieren unter den fertigen Kartoffelsalat mischen. Salat nochmals abschmecken.

Schnitzel und Kartoffel-Salat anrichten.

Karlheinz Hauser am 14. August 2018

# Saltimbocca mit Parmaschinken

## Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Bund Basilikum	5 Tomaten
2 EL Olivenöl	200 g Tomatenstücke	Meersalz
300 g dünne Bandnudeln	200 ml Kalbsfond	20 Kirschtomaten
8 dünne Kalbsschnitzel à je 80 g	Pfeffer	16 Blätter Salbei
8 Scheiben Parmaschinken	1 EL Pflanzenöl	16 Champignons
2 EL Butter	2 Limetten	Blattpetersilie

Schalotten schälen und würfeln.

Basilikum abspülen, vorsichtig trocken schütteln. Die Blätter von zwei Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Übrige Stiele abzupfen, Blätter zugedeckt beiseite stellen.

Die Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und fein würfeln. 1 EL Tomatenwürfel zugedeckt beiseite stellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel und Basilikumstreifen darin leicht andünsten.

Fein geschnittene Tomaten und Polpa-Tomaten dazu geben. Ca. 30 Minuten sacht köcheln lassen, sodass die Tomatenwürfel nicht zu sehr verkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zugedeckt aufkochen.

Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Kalbsfond in einen Topf geben, erhitzen und leicht köcheln lassen.

Die Kirschtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und abziehen.

Die Kalbsschnitzel leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salbei abbrausen, trocken schütten, abzupfen und auf dem Fleisch verteilen.

Schnitzel mit Parmaschinken umwickeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten kurz zartbraun anbraten. Im heißen Backofen 3-4 Minuten fertig garen.

Die Champignons putzen, evtl. anhängenden Sand abreiben. Pilze vierteln.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas Basilikum abschmecken.

Limetten dünn schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

Limettenfilets und zurückbehaltene Tomatenwürfel zum Kalbsfond geben.

Etwas Butter in einer großen Pfanne schmelzen.

Nudeln abgießen, gründlich abtropfen lassen und in der Butter schwenken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

Kirschtomaten und etwas Basilikum kurz vor dem Anrichten unter die Sauce mischen. Sauce mit Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kirschtomaten-Sauce darauf verteilen. Saltimbocca anlegen. Mit dem Limonen-Kalbsfond beträufeln und mit Champignons und übrigen frischen Kräutern garnieren.

Karlheinz Hauser am 10. April 2018

# Vitello Tonato spezial

## **Für 4 Personen**

800 g Kalbsrücken	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	50 g Möhre	50 g Sellerie
50 g Lauch	Salz	

## **Für die Spezial-Soße:**

300 g Thunfisch in Öl	300 g Mayonnaise	2 Limetten
1 Bund Basilikum	1 TL scharfer Senf	1 EL eingelegte Kapern
20 g Sardellenpaste	1 EL Weißwein	

## **Zum Garnieren:**

Rauke	Friséesalat	einige Kirschtomaten
Basilikum	einige getr. Tomaten	einige Ölsardinen

## **außerdem:**

Küchengarnd

Das Fleisch soll im Fond auskühlen. Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengarnd rund binden.

Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken.

Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln.

In einem großen Topf reichlich Wasser, etwas Salz, die gespickte Zwiebel und das Gemüse aufkochen.

Kalbsrücken einlegen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht garen (das Fleisch sollte innen noch rosa bleiben).

Fleisch im Fond erkalten lassen.

Thunfisch abtropfen lassen.

Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.

Die Limetten auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Senf, Kapern, Sardellenpaste, Basilikum und Weißwein zum Thunfisch geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren.

Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten.

Üppig mit der Thunfischsauce überziehen (nappieren).

Nach Belieben zusätzlich mit Rauke und Friséesalat, Kirschtomaten, etwas Basilikum, getrockneten Tomaten und Ölsardinen garnieren.

Karlheinz Hauser am 10. Juli 2018

**Lamm**

# Gebratener Lamm-Rücken mit Pistou und Polenta

## Für 4 Personen

3 Auberginen	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	70 ml Olivenöl	3 Stängel glatte Petersilie
30 g Parmesan, gerieben		

## Für die Kichererbsenchips:

250 g Kichererbsenmehl	400 ml Wasser	10 g Salz
20 g Olivenöl	Sesam	grobes Meersalz, Curry

## Für das Pistou:

1 Bund Basilikum	3 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
80 ml Olivenöl	2 Tomaten	15 g Mandeln gehackt
40 g Gruyère, gerieben	1 Chilischote	

## Für die Polenta:

300 ml Sahne	300 ml Gemüsebrühe	70 g Butter
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	120 g Maisgrieß
2 Eier	80 g Parmesan, gerieben	Salz, Pfeffer

## Für das Fleisch:

600 g ausgel. Lammrücken	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	50 g Butter	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	8 Pimientos de Padron	grobes Meersalz

Für das Auberginentatar den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Auberginen waschen, längs halbieren und mit den Schalen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Rosmarin-, Thymianzweige und Knoblauch auf den Auberginen verteilen, mit etwas vom Olivenöl beträufeln und würzen. 45 Minuten im Ofen schmoren.

Die Auberginen kurz abkühlen lassen, Knoblauch und Kräuter entfernen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Auberginenfruchtfleisch aus den Schalen streifen, fein hacken und mit Petersilie, Parmesan und restlichen Olivenöl zu einem Püree verrühren.

Für die Chips Ofentemperatur auf 190 Grad erhöhen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Kichererbsenmehl, Wasser, Salz und Olivenöl verquirlen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier streichen.

Sesam, Meersalzflöckchen und Curry bestreuen. Ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Inzwischen für das Pistou Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen, würfeln. Mit Kräutern, Salz und Hälfte Olivenöl pürieren.

Tomaten abziehen, entkernen und fein würfeln. Mandeln fein mixen, mit Tomaten und Gruyère unter die Kräuter mischen. Rest Öl unterrühren.

Für die Polentaschnitten Sahne und Brühe in einem Topf aufkochen. Butter zugeben. Kräuter zu einem Bund zusammenbinden und ca. 10 Minuten im Fond ziehen lassen.

Kräuterbund entnehmen. Maisgrieß unter den heißen Fond rühren, 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Die Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb und 3/4 vom Parmesan rasch unter die Polentamasse rühren. Eischnee unter die etwas abgekühlte Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (Gasherd: 2–3). Polentamasse in eine flache Auflaufform streichen. Restlichen Parmesan überstreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für den Lammrücken Fleisch parieren und würzen.

Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Im heißen Ofen 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Dann im ausgeschalteten Ofen, bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Pfanne wieder auf den Herd geben. Fleisch, Butter und übrige Kräuter darin ca. 2 Minuten unter Schwenken erhitzen. Fleisch kurz warm stellen.

Pimientos waschen, abtropfen lassen und in der heißen Butter der Fleischpfanne kurz braten. Mit Meersalz würzen.

Fleisch, Pimientos, Auberginen-Tatar, Polenta und Pistou anrichten. Die Kichererbsen-Chips dazu reichen.

Karlheinz Hauser am 23. Mai 2017

## **Geschnetzeltes vom Lamm mit grünen Bohnen**

### **Für 4 Personen**

600 g Lammrücken ohne Knochen	600 g grüne Bohnen	60 g geräucherter Speck
2 Schalotten	1 EL Butter	1 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	2 Stiele Bohnenkraut
Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz

Lammrücken von Haut und Sehnen befreien, in dünne Scheiben aufschneiden. Bohnen putzen und evtl. halbieren. Speck fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Speck zugeben, mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Sahne zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Bohnenkraut abspülen. Bohnen und das Bohnenkraut mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann sofort zu den Bohnen in den Topf geben. Petersilie dazu geben, gut durchrühren, abschmecken und sofort servieren. Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 06. Oktober 2015

# Lamm-Karree unter der Kräuter-Kruste mit Bohnen-Panaché

## Für 4 Personen

1 Bund gemischte Kräuter	100 g Semmelbrösel	1 Eigelb
150 g weiche Butter	Meersalz, Pfeffer	1 Lammrücken mit Knochen, 800 g
3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin

## Für das Bohnen Panaché:

300 g Buschbohnen	200 g frische dicke Bohnen	50 g getrocknete Tomaten
50 g Pinienkerne	1 EL Butter	2 Zweige Bohnenkraut
Salz, Pfeffer		

Für die Kruste die gemischten Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit den Semmelbröseln und dem Eigelb mischen. Mit der Butter verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer Rolle formen, in Frischhalte eindrehen und durch kühlen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 vorheizen).

Lammkarree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Thymian- und Rosmarinzweig abspülen, trocken schütteln, zu dem Lamm in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten rosa garen, herausnehmen und etwas ruhen lassen.

Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und in Rauten schneiden. Die dicken Bohnen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen.

Die Tomaten fein würfeln, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Bohnen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter, Bohnenkraut, getrockneten Tomaten und Pinienkernen schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl nachbraten, zum Schluss die Kräuterkruste in feinen Scheiben darauf legen und noch mal kurz im Ofen bei Oberhitze Farbe geben.

Das Lammkarree aufschneiden, mit etwas Meersalz bestreuen und auf den Bohnen anrichten.

Karlheinz Hauser am 23. Juni 2015

# Lamm-Rücken mit Artischocken-Bohnen-Ragout

## Für zwei Personen

### Für den Lammrücken:

600 g Lammrücken,	am Strang und pariert	Getrocknete Tomaten
100 ml Lammfond	50 ml Hojiblanca-Olivenöl	1 Zweig Thymian
3 EL Pankomehl	Salz	Pfeffer

### Für das Ragout:

100 g Keniabohnen	100 g Haricot Coco Bohnen	50 g Feve-Bohnen
8 kl. junge Artischocken	4 getrocknete Tomaten	2 Schalotten
30 g Butter	200 ml Geflügelfond	1 Zweig Bohnenkraut
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Weißwein
Salz	Pfeffer	Eiswasser

### Für den Lammrücken:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Lammrücken waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Im vorgeheizten Ofen garen.

Lammfond in der Pfanne erwärmen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen und hacken. Fleisch kurz vor dem Servieren mit Lammfond, Pankomehl, Thyniannadeln, getrockneten Tomaten und Olivenöl durch die Pfanne ziehen und zum Teil als Kruste auf das Lamm geben.

### Für das Ragout:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Artischocken schälen. Mit einem Parisienne-Löffel vorsichtig das Innere herauslösen, dann die Artischocken vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Artischocken darin anbraten. Bei mäßiger Hitze fertig garen.

Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Bohnenkraut hacken. Rosmarin und Thymian zu den Artischocken geben.

Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Keniabohnen putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen und klein schneiden.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Farblos in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Die eingeweichten Coco-Bohnen hinzufügen und nach und nach mit Geflügelfond und Weißwein auffüllen und so die Bohnen garen. Die Feve-Bohnen in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Die Coco-, Kenia- und Feve-Bohnen zusammen mit etwas Butter in einer Sauteuse erwärmen. Tomaten in Würfel schneiden und hinzugeben. Bohnen mit Bohnenkraut, Zucker, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 26. März 2020

# Lamm-Rücken mit Piment, Zucchini, Paprika und Tomaten

## Für 4 Personen

1 kg Lammkarree am Stück	2 rote Paprika	2 Zucchini
200 g Keniabohnen	2 Schalotten	200 ml Tomatensugo
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer
3 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zweig Bohnenkraut
5 EL Butter	Piment-d'Espelette	100 ml Lammjus (Glas)
1,5 l Pflanzenöl	200 g getr. Öl-Tomaten	20 Mini-Kirschtomaten

Bohnen waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Stücke scheiden. Bohnen in Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken. Bohnen abtropfen lassen. Zucchini und Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, ebenfalls sehr fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Schalotten darin kurz anbraten. Mit Salz, Piment und Pfeffer würzen. Tomatensugo zugeben. Alles etwas einkochen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Bohnen und Bohnenkraut unter das Paprika-Zucchini-Gemüse mischen.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2). Lammkarree parieren, abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Übrige Kräuter und Butter zugeben. In eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten rosa garen.

Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen, in einer Pfanne leicht erwärmen. Öl zum Frittieren in einem Topf oder Fritteuse erhitzen. Tomaten waschen, gründlich trocken tupfen und im Öl kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bratensatz in der Pfanne mit dem Lammjus ablöschen und lösen. Mit Piment d'Espelette würzen. Kalte Butter in Flocken einmischen.

Paprika-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Lamm in gleichmäßige Stücke schneiden und auflegen. Die Sauce angießen und mit den angewärmten getrockneten Tomaten und frittierten Kirschtomaten servieren. Dazu passen hervorragend kleine, festkochende, in der Schale gegarte und in Olivenöl gebratene Kartoffeln.

Karlheinz Hauser am 21. Juni 2016

**Meer**

# Carpaccio von der Jakobsmuschel, Maui-Onion-Vinaigrette

## Für 4 Personen

12 Jakobsmuscheln in Schale	2 Salatgurken	Olivenöl
1 EL heller Balsamicoessig	Salz, Zucker	10 frische Korianderblätter
1 Limette	1 reife Avodaco	1 TL Chilliflakes
1 rote Parika	1 Schalotte	40 ml Sojasauce
35 ml japanischer Reisessig	2 g Senfpulver	25 ml Traubenkernöl
20 ml geröstetes Sesamöl	200 g Wildkräutersalat	

Jakobsmuscheln aus den Schalen auslösen. Helles Muschelfleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und kühl stellen.

Die Salatgurken schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden und in ein Sieb geben. Mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Gurke ziehen und abtropfen lassen.

Limette auspressen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, pürieren. Avocadopüree mit Limettensaft, Salz, etwas Olivenöl und Chili abschmecken. Paprika putzen, mit einem Sparschäler schälen und in feine Würfel schneiden.

Für die Maui-Onion-Vinaigrette Schalotten schälen und in sehr feine Würfel (Brunoise) schneiden. Sojasauce, Reisessig, 1 EL Wasser, Senfpulver, 5 g Zucker und Salz verquirlen. Nun die Öle vorsichtig einrühren. Schalotten zugeben und ziehen lassen.

Abgetropfte Gurkenwürfel mit 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig und Koriander mischen. Nach Belieben mit einem Garnierring auf Tellern anrichten.

Jakobsmuschel mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und als Rosette auf das Gurkentatar legen. Vinaigrette überträufeln. Paprikawürfel überstreuen. Die Avocadocreme mit Hilfe eines Spritzbeutels punktuell auf den Teller geben.

Wildkräutersalat verlesen, abrausen, trocken schütteln. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Jakobsmuschel-Carpaccio und marinierte Wildkräuter anrichten.

Karlheinz Hauser am 26. Juli 2016

# Chili-Wasabi-Prawns mit Mango-Chutney und Salat

## Für 2 Personen

### Für das Mango-Chutney:

150 g Mango	1 TL Zucker	1 TL Salz
30 ml Sushi-Essig	30 ml Geflügelbrühe	

### Für den Asiasalat:

200 g Karotten	50 g Sellerie	je 50 g rote, gelbe Paprika
50 g Zuckerschoten	50 g Sojasprossen	50 g Cashewkerne
100 ml Ketjab Manis	50 ml Oyster Sauce	50 ml Sweet, Sour Plum Sauce
1 Prise Zucker	Salz	1 Prise Koriander
1 Limette (Saft)	40 ml Geflügelbrühe	10 g Honig
1 Spritzer Sesamöl		

### Für die Prawns:

1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam	3 Stiele Koriander
100 ml Sweet Chili Chicken Sauce	10 g Wasabi-Pulver	30 g Mayonnaise
30 g Magerquark	1 Prise Zucker	6 Prawns
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Chutney:

100 g Mango in feine Würfel schneiden. Restliche Mango mit Zucker, Salz, Essig und Brühe ca. 5 Minuten kochen lassen, pürieren, durch ein Sieb passieren und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Mangowürfel dazugeben und abschmecken.

### Für den Salat:

Karotten, Sellerie, Paprika und Zuckerschoten putzen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasprossen kurz heiß abbrausen, abtropfen lassen und mit Cashewkerne zugeben. Ketjab Manis, Oyster Sauce und Plum Sauce, Zucker, Salz, Koriander, Limettensaft, Brühe, Honig und Sesamöl zu einer Marinade verrühren, über den Salat geben und eine halbe Stunde ziehen lassen.

### Für den Chilidip:

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Alles mit der Sweet Chili Chicken Sauce mischen.

### Für den Wasabidip:

Das Wasabi-Pulver in etwas Wasser anrühren, mit Mayonnaise, Magerquark und Zucker mischen. Beide Dips kalt stellen.

### Für die Prawns:

Von den Prawns Schale und Kopf entfernen und die Prawns waschen. Mit einem Messer den Rücken entlang aufschneiden und den Darm entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Prawns mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 1 Minute goldgelb anbraten. Den Salat in einen tiefen Teller geben, die gebratenen Prawns und auf dem Salat anrichten. Dips und das Chutney dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Mai 2014

## Gebackene Garnelen im Currysud, Gemüse, Basmatireis

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1 rote Chilischote	5 g Ingwer
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL rote Currypaste	500 ml Geflügelfond
1 Stengel Zitronengras	1 Bio-Limette	150 g Basmatireis
Salz	2 EL Cashewkerne	1 Bund Koriander
40 g Speisestärke	60 g Mehl	1 TL Backpulver
1 Ei	125 ml Wasser	2 TL Madras Curry
Zucker	200 g Shiitake-Pilze	100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	1 EL Butter	1 TL Chili-Flocken
800 g Frittierfett	12 Garnelen (8/12)	

Für den Currysud die Schalotten schälen und in feine Würfelchen schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die rote Currypaste zugeben und etwas anrösten lassen. Anschließend Ingwer und Chili zugeben, Geflügelfond angießen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, den Zitronengrashalm andrücken und in den Fond geben.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft der Limette ebenfalls hinzufügen. Den Sud ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Den Basmatireis in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend grob hacken.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Für den Tempurateig Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen. Das Ei, Wasser, 1 Prise Salz und Curry zufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den Currysud durch ein Sieb passieren und gegebenenfalls mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Shiitake-Pilze halbieren. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pilze darin anschwitzen, Paprika und Zuckerschotenstreifen zugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Salz und Chiliflocken das Gemüse abschmecken.

Das Frittierfett in einer Fritteuse oder einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Garnelen kurz abspülen und trocken tupfen. Garnelen mit Hilfe einer kleinen Zange durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett portionsweise ca. 4 Minuten knusprig ausbacken, dabei ab und zu wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Korianderblättchen in Streifen schneiden. Die Hälfte davon in den Currysud geben, den Rest mit den Cashewkernen unter den Reis mischen.

Den Basmatireis mit Hilfe einer Suppenkelle zu einer Halbkugel formen und in die Mitte eines tiefen Tellers geben. Das gebratene Gemüse drum herum anrichten und den Currysud angießen. Die Garnelen auf den Reis setzen und servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Juni 2018

## Geeiste Tomaten-Gurken-Suppe mit Crevetten

### Für 4 Personen

200 g Crevetten	70 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
1 Bund Basilikum	3 Zweige Estragon	8 Tomaten
2 Salatgurken	1 Stange Staudensellerie	2 Knoblauchzehen
ca. 100 ml Tomatensaft	150 ml Gemüsebrühe	10 ml weißer Balsamico

Crevetten in 1 EL Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum und Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Crevetten mit den Kräutern und 30 ml Olivenöl marinieren und in den Kühlschrank stellen. Tomaten waschen, am Strunkansatz einritzen, 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, in Eiswasser abschrecken und anschließend häuten. Die Salatgurken waschen und schälen, Staudensellerie waschen. Von der Tomate und Gurke eine kleine Menge (jeweils ca. 1 EL) in kleine feine Würfel schneiden und zur Dekoration beiseite stellen. Das restliche Gemüse grob würfeln. Knoblauch schälen und mit den Gemüsestücken in einen Mixer geben. 30 ml Olivenöl, Tomatensaft, Gemüsebrühe und Essig zugeben und fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit dem fein gewürfelten Gemüse und den marinierten Crevetten anrichten.

Karlheinz Hauser am 07. Juli 2014

## Kürbis-Chicorée-Gemüse mit gebratenen Jakobsmuscheln

### Für 4 Personen

800 g Muskatkürbis	3 Schalotten	3 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	80 g Tapiokaperlen	100 g Sahne
100 g Parmesan	1 Chicorée	8 Jakobsmuscheln mit Schale
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	Zitronenpfeffer
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

Kürbis schälen, halbieren und von den Kernen befreien, dann das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Kürbis dazu geben. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, die Tapioka-Perlen untermischen, alles aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne halbsteif schlagen und den Parmesan fein reiben. Chicorée waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen (dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack). Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörnern und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocknen.

Wenn der Kürbis weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschlagene Sahne und den Parmesan unterheben.

Das Muschelfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Je einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben, zum Schluss noch 1 EL Butter unterschwenken.

Vor dem Servieren, die Chicoréestreifen unter den Kürbis mischen. Das Gemüse anrichten, die Jakobsmuscheln obenauf geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 15. Dezember 2015

# Offene Lasagne mit Flusskrebse, Safran-Soße, Spargel

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	3 Eigelb
1 Ei	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Safransauce:

3 Schalotten	100 g kleine weiße Champignons	40 g Butter
100 ml Sekt	200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
1 Prise Safran	1 Spritzer Limettensaft	300 g Flusskrebsefleisch

### Für den Spargel:

2 Tomaten	1 Bund Kerbel	500 g grüner Spargel
100 ml Geflügelfond	4 EL Butter	Salz, Pfeffer

Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig mit der Nudelmaschine ganz dünn ausrollen, in 8 cm große Quadrate schneiden und auf eine mit Mehl bestäubten Platte geben.

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken, Champignons putzen. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten und Champignons farblos anschwitzen. Mit dem Sekt ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne austreichen und Tomaten in feine Würfel schneiden. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Die Köpfe abschneiden und den Rest des Spargels in schräge Stücke schneiden. Den Spargel im Geflügelfond kochen, kurz bevor er bissfest ist 3 EL Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sahne zum Saucenansatz geben, einmal aufkochen und mit einem Stabmixer die restliche Butter und Safran unterarbeiten. Die Sauce mit etwas Limettensaft abschmecken. Zuletzt das Flusskrebsefleisch vorsichtig unter die Sauce unterheben.

Tomatenwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kerbel untermischen.

Die Teigquadrate in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten weich kochen.

Den glasierten Spargel in die Mitte des Tellers geben. Die Safransauce mit den Flusskreben darüber geben, Tomaten darauf anrichten. Nudelblätter über die Zutaten geben und mit etwas Safransauce und Kerbel vollenden.

Karlheinz Hauser am 02. Juni 2015

# Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln

## Für 4 Personen

8 rote Paprikaschoten	1 Schalotte	40 g Staudensellerie
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1/8 l Weißwein (Riesling)
600 ml Gemüsefond	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
Salz	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
frisch gerieb. Ingwer	60 ml Sahne	1 EL Crème fraîche
8 kleine Jakobsmuscheln	1 Zweig Zitronenthymian	Kerbel

Die Hälfte der Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein hacken. Den Staudensellerie putzen, waschen und fein schneiden.

Schalotte und Staudensellerie in einem Topf in 2 EL Olivenöl und mit 1 Prise Zucker glasig andünsten.

Die Paprikastreifen zugeben und kurz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, Fond zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Knoblauch schälen, andrücken und mit Rosmarin zu den Paprika geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ingwer abschmecken. Sahne und Crème fraîche einrühren und alles nochmals 3 Minuten köcheln lassen.

Rosmarin und den Knoblauch entfernen. Den Fond und 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Eventuell noch etwas nachwürzen.

Die übrigen Paprikaschoten inklusive Stiel gründlich waschen und trocken tupfen. Am unteren, spitzen Ende der Schoten jeweils ein ca. 2 cm großes Stück abschneiden, sodass die Schote eine gerade Schnittkante hat. Kerne und Scheidewände sauber und sorgfältig aus den Schoten lösen. Paprikaschoten in leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und auf einem Tuch gut abtropfen lassen.

Die Jakobsmuscheln kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten sehr kurz anbraten. Dabei Zitronenthymian mit in die Pfanne einlegen und mitbraten.

Die warmen Paprikaschoten mit der heißen Suppe füllen.

Jeweils einen vorgewärmten tiefen Suppenteller wie einen Deckel vorsichtig auf die Paprika setzen und andrücken. Teller und Schote nun mit Schwung so umdrehen, dass die Schote mit dem Stiel nach oben mittig im Teller sitzt.

Paprika mit den Jakobsmuscheln umlegen. Mit Kerbel garnieren und rasch servieren. Dazu die Paprika am Stiel vorsichtig und behutsam etwas schräg abheben, sodass die Suppe in den Teller fließt.

Karlheinz Hauser am 28. August 2018



**Rind**

# Ochsen-Bäckchen à la Gremolata mit Polenta

## Für 4 Personen

### Für die Bäckchen:

3 Schalotten	1 Karotte	300 g Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1,5 kg Ochsenbäckchen	Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein	150 ml Rotwein
50 ml Madeira	1 l Kalbsfond	1 EL kalte Butter

### Für die Gremolata:

1 Bio-Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Sardellenfilet	50 ml Olivenöl	

### Für die Polenta:

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	350 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
150 g Polenta (Maisgrieß)	30 g Parmesan	Salz, Pfeffer, Muskat	

### Für die Bäckchen:

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten und die Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie waschen und in ca.1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Bäckchen parieren (Fett und Sehnen entfernen) und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl Topf erhitzen und die Bäckchen von beiden Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen, nochmal einen 1 EL Olivenöl zugeben und Schalotten, Möhre und Staudensellerie anbraten. Tomatenmark untermischen, dann mit rotem Portwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die Bäckchen wieder in den Topf legen, Kräuterzweige und Knoblauch zugeben. Den Kalbsfond angießen und die Bäckchen zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. (Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt.)

### Für die Gremolata:

In der Zwischenzeit für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale dünn abschneiden. Die Zitronenschale fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sardellenfilet fein hacken. Zitronenschale mit Petersilie, Knoblauch und Sardellenfilet in eine Schüssel geben, Olivenöl zugeben und alles vermischen. Die gegarten Bäckchen aus dem Topf nehmen, zur Seite stellen. Die entstandene Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen. 1 EL kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden und abschmecken.

### Für die Polenta:

Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Geflügelfond, Sahne, Thymian und Rosmarin aufkochen, Polenta einrühren und 10 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen. Parmesan fein reiben. Die Kräuterzweige entfernen und die Polenta mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan abschmecken. Die Bäckchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen, dann auf Tellern anrichten, Sauce angießen und die Gremolata auf die Bäckchen geben. Polenta dazu geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. Februar 2014

# Ochsen-Tatar mit Ei, Röstzwiebelsud und Espuma

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

300 g Entrecote	Sardellenfilets	1 EL Kapern
4 kleine Radieschen	2 kleine Essiggurken	2 Schalotten
2 Eier (Eigelbe)	1 EL mittelscharfer Senf	2 EL gutes Olivenöl
2 Msp. edelsüßes Paprikapulver	Zucker	Salz
1 Msp. grob gemahl. Pfefferkörner	Eiswasser	

### Für das Ei:

4 Bio-Eier	400 ml gutes Olivenöl	400 ml Pflanzenöl
------------	-----------------------	-------------------

### Für das Espuma:

260 g Pellkartoffeln	2 kleine Schalotten	20 g Butter
150 ml Sahne	100 ml Geflügelfond	1 EL Pro Espuma (Warm)
Öl	Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Sud:

2 kleine Zwiebeln	Olivenöl	2 EL Dashi Sud
1 TL Xanthan	1 EL Pflanzenöl	

### Für die Garnitur:

1 kleine Knolle (30 g)	weißer Alba Trüffel	200 g Wildkräutersalat
------------------------	---------------------	------------------------

### Für das Tatar:

Das Fleisch waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und mit Zucker und Paprikapulver einreiben. Durch den Wolf lassen.

Die Masse in eine Schüssel auf Eis geben. Schalotten abziehen und hacken. Sardellenfilets und Kapern hacken. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Radieschen waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Senf, 1 EL Schalotten, 1 TL Sardellen, Kapern, 1 TL Eigelb, Pfefferkörner, Öl, Radieschen und Essiggurken hinzugeben, vorsichtig vermengen und alles gut und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bevor man das Fleisch durch den Fleischwolf gibt, kann man es mit etwas Zucker und Paprikapulver marinieren. Dadurch bleibt das Fleisch eine sehr lange Zeit lang rot. Nach dem Durchlassen tun Sie das Fleisch in einer Schüssel auf Eis, dann bleibt es perfekt.

### Für das Ei:

Öl auf 58 Grad erhitzen. Eier trennen, Eigelbe auffangen und diese in das erhitzte Öl geben und 35 Minuten ziehen lassen.

Das Aroma vom Ei wird beim Konfieren ganz besonders fein herausgearbeitet. Das übriggebliebene Öl kann man danach gut anderweitig verwenden, da das Öl das Ei beim Konfieren verschließt und si auch den Geschmack des Eis nicht annimmt.

### Für das Espuma:

Pellkartoffeln je nach Geschmack mit oder ohne Schale in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne zunächst in Öl und dann mit Butter knusprig braun anbraten. Schalotten abziehen, klein schneiden und dazugeben. Auf einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen. Butter erhitzen, sodass Nussbutter entsteht. Lauwarme Kartoffeln mit Fond, Nussbutter und Sahne in einem Mixer ganz fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Pro Espuma zugeben. Die Masse nun in eine Siphon-Flasche geben und zwei Kapseln Stickstoff einlassen. Die Flasche in einem Wasserbad warm stellen.

**Für den Sud:**

Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und im Pflanzenöl gut anrösten. Mit Dashi Sud auffüllen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kurz abkühlen und mit Xanthan ein wenig abbinden und etwas Olivenöl mit unterrühren.

**Für die Garnitur:**

Wildkräuter waschen und trockentupfen.

Das Tartar auf einen tiefen Teller geben und mit einem Esslöffel eine kleine Mulde eindrücken. Das konfierte Eigelb vorsichtig hineingeben und das Bratkartoffel-Espuma vorsichtig aufsprühen. An die Seite etwas angemachte Wildkräuter und etwas vom Röstzwiebelsud angeießen. Den Trüffel ganz dünn darüber hobeln und das Gericht servieren.

Karlheinz Hauser am 28. Dezember 2020

## Rheinischer Sauerbraten

**Für 4 Personen****Für die Marinade:**

2-3 große Zwiebeln	1/8 l Weinessig	1/8 l Rotwein
8 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	

**Für den Sauerbraten:**

1 kg Rinderschmorbraten	2 Möhren	200 g Knollensellerie
4 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	etwas Salz
1 Prise Zucker	ca. 80 g Pfefferkuchen	50 g getrocknete Apfelringe
Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

1/2 Bund Basilikum	1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Pinienkerne
40 g Parmesan, frisch gerieben	1 Sardellenfilet	ca. 50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Ei, hart gekocht	

Für die Marinade 2 bis 3 Tage zuvor die Zwiebeln schälen und achteln. In einem großen Topf 1 l Wasser mit den Zwiebeln, dem Essig, Rotwein, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt aufkochen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in die Marinade legen und 2 bis 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, das Bratenstück dabei gelegentlich wenden. Für den Sauerbraten die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, die Hälfte der Zwiebeln beiseitelegen. Das Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Die Möhren, den Sellerie und die beiseitegelegten Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Braten mit der Marinade ablöschen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2 Stunden weich schmoren. In der Zwischenzeit Basilikum und Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Kräuter mit Pinienkernen, Parmesan, Sardelle und Olivenöl zu einem Pesto pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gekochte Ei grob hacken und vorsichtig unter das Pesto mischen. Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce mit dem Pfefferkuchen binden, kurz aufkochen lassen, durch ein Sieb in einen Topf passieren und dabei das Gemüse gut ausdrücken. Apfelringe in Stücke schneiden, in ein Sieb geben, kalt abbrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Fleischscheiben mit dem Pesto garnieren. Dazu passen Kartoffelklöße oder Kartoffelpüree.

Karlheinz Hauser am 15. September 2015

# Rinder-Filet im Kräuter-Mantel, Champignons, Rahmkohlrabi

**Für 2 Personen**

**Rinderfilet:**

300 g US Rinderfilet (pariert)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Petersilie (glatt)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Kerbel
$\frac{1}{2}$ Sträußchen Thymian	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Rosmarin	20 g Steakpfeffer

Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

**Champignons:**

250 g kleine Champignons	10 g Schalotten	1 Zitrone
15 g Butter	100 ml Sahne	25 ml Geflügelfond
50 ml Weißwein	50 ml Thymianjus	10 ml Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Zweig Blattpetersilie (glatt)	Salz, Pfeffer

**Rahmkohlrabi:**

200 g Kohlrabi	1 Zitrone	25 g Butter
50 ml Sahne	25 ml Fond	Zucker, Salz, Pfeffer

**Artischocken:**

6 Artischocken (klein)	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------------------	----------------------------	-------------------------

Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Olivenöl einreiben. Die Kräuter fein hacken und das Fleisch darin wälzen, so dass es vollkommen mit Kräutern ummantelt ist. Das Fleisch in Frischhaltefolie stramm einrollen und die Rinderfiletrolle im Niedergartemperaturgerät (etwa 69 °C) 30 Minuten pochieren. Anschließend herausnehmen und etwa fünf Minuten ruhen lassen.

Den Thymian fein hacken. Die Champignons putzen und vierteln. In einem Topf mit Öl und der Hälfte der Butter die Champignons mit dem Thymian heiß anschwitzen.

Die Schalotten abziehen und würfeln und anschließend mit dem Weißwein hinzugeben und alles reduzieren lassen. Mit der Sahne und etwas Fond auffüllen.

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, die Petersilie hacken. Mit der restlichen Butter, Salz und Pfeffer sowie gehackter Petersilie und einem Spritzer Zitronensaft vollenden.

Den Kohlrabi schälen. Mit Hilfe des Gemüseschneiders aus dem Kohlrabi Nudeln herstellen. In einem Topf mit Butter den Kohlrabi anschwitzen, mit Sahne und Fond ablöschen und alles langsam einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Artischocken vom Blattwerk befreien und den Bart mit Hilfe eines Löffels (Parisienne) entfernen und anschließend vierteln. Den Thymian fein hacken. Die Artischocken in Olivenöl mit etwas Thymian langsam braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die eingedrehten Kohlrabinudeln auf Tellern anrichten, darauf eine Scheibe vom Rinderfilet setzen und mit den Champignons und etwas Thymianjus und den gebratenen Artischocken vollenden.

Karlheinz Hauser am 20. April 2015

# Rinder-Tatar mit Bratkartoffel-Schaum, confiertem Eigelb

**Für 4 Personen**

**Bratkartoffelschaum:**

300 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	50 g geräucherter Bauchspeck
1 EL Butterschmalz	150 ml Geflügelfond	50 ml Bratensauce
150 ml Sahne		

**Confiertes Eigelb:**

100 g Butter	4 Eigelb
--------------	----------

**Tatar:**

2 rote Zwiebeln	4 Cornichons	2 Sardellenfilets
2 EL Kapern	1/2 Bund Schnittlauch	500 g Oberschale vom Rind
Salz	Pfeffer	1 EL Senf
5 EL Olivenöl		

Die Kartoffeln kochen, anschließend pellen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und auf ca. 65 Grad erhitzen.

Die Eigelb jeweils einzeln in sog. Egg-Coddler (Gefäß zum Erhitzen von Eiern) geben, die flüssige Butter vorsichtig darauf gießen, bis das Eigelb jeweils bedeckt ist. Die Coddler in eine Auflaufform Blech setzen, etwas Wasser angießen, so dass die Coddler etwa bis zur Hälfte im Wasser stehen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für das Tatar Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Cornichons in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets mit den Kapern fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden.

Das Rindfleisch in Streifen schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer vermengen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. Tipp: Alternativ zum Fleischwolf kann man auch mit einem sehr scharfen Messer das Fleisch fein hacken.

Gehacktes Fleisch mit den vorbereiteten geschnittenen Zutaten und dem Senf gut vermischen. Zum Schluss Olivenöl untermischen und alles abschmecken. Die Schüssel auf eine Schüssel mit Eiswürfeln setzen und so bis zum Servieren lagern.

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin anbraten, Speck und Zwiebelwürfel zugeben und goldbraun rösten.

In der Zwischenzeit Geflügelfond, Sauce und Sahne in einem Topf erwärmen.

In einen Mixer die Bratkartoffeln geben mit den heißen Flüssigkeiten auffüllen und sehr fein mixen. Alles in einen Siphon (Espuma-Spender) füllen.

Das Tatar auf Tellern anrichten, z.B. mit einem Anrichtering. Die Butter aus den Egg-Coddler entfernen und das Eigelb vorsichtig auf das Tatar gleiten lassen. Den Bratkartoffelsaum aus dem Siphon darum herum verteilen. Dazu passt Baguette .

Karlheinz Hauser am 28. März 2017

## Rinder-Tatar mit geröstetem Ciabatta

### Für 4 Personen

3 Schalotten	5 Cornichons	2 Sardellenfilets
2 EL Kapern	500 g Rinderfilet	2 TL Salz
ca. 1/2 TL Zucker	ca. 1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL scharfer Senf
1 TL Ketchup	3 Eigelb	1 Prise Piment-d'Espelette
schwarzer Pfeffer	6 EL Olivenöl	4 frische Wachteleier
2 Zwiebeln	2 EL Mehl	ca. 200 ml Frittierfett
20 g frische Kresse	einige essbare Blüten	1/2 Ciabatta
1 EL Butter	8 Kapernäpfel	

Schalotten schälen und sehr fein schneiden. Cornichons in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets und Kapern fein hacken.

Das Rindfleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Zucker und der Hälfte des Paprikapulvers vermengen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. (Alternativ zum Fleischwolf kann man auch mit einem sehr scharfen Messer das Fleisch fein hacken.)

Gehacktes Fleisch mit Schalotte, Cornichons, Sardellen und Kapern, Senf, Ketchup, Eigelben, Piment d'Espelette und Pfeffer in eine Schüssel (die gut gekühlt ist bzw. auf einer Schüssel mit Eiswürfeln steht) geben und miteinander vermengen. Zum Schluss 4 EL Olivenöl untermischen und alles abschmecken. Das Tatar ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen, abschrecken, abkühlen lassen und anschließend schälen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Mehl und restliches Paprikapulver miteinander vermischen und die Zwiebeln darin wälzen.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Frittierfett auf ca. 140 Grad erhitzen, die Zwiebelringe goldbraun ausbacken. Die frittierten Zwiebelringe auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Kresse und Kräuterblüten evtl. abbrausen und trocken schütteln.

Das Ciabatta in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und Butter erhitzen und die Brotscheiben bei mittlerer Hitze drin goldbraun braten. Anschließend ebenfalls auf Küchenkrepp zum Abtropfen des Bratfettes legen.

Zum Anrichten das Tatar zu einem Taler formen oder zu Nocken abstechen und auf dem Teller platzieren. Die Röstzwiebeln und je ein halbiertes Wachtelei darauf setzen. Mit Kapernäpfel, Kresse und Blüten ausgarnieren. Das geröstete Brot extra reichen oder auf dem Teller mit servieren.

Karlheinz Hauser am 28. Juni 2016

## Skirt-Steak vom Rind mit Mais

### Für 2 Personen

400 g Skirt-Steak vom Rind (Saumfleisch)	Salz, Pfeffer	2 Zweige Thymian
5 EL Olivenöl	4 Zuckermaiskolben	1 Knoblauchzehe
50 ml Geflügelbrühe		

Das Fleischstück mit Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und 1-2 EL Olivenöl einreiben. In eine lebensmittelechte und hitzestabile Folie einpacken und vakuumieren, so im 70 Grad heißen Wasserbad ca. 3 Stunden garen. Die Maiskolben schälen, von 2 Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden. Die anderen beiden Maiskolben mit einem Sägemesser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Maisscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem Knoblauch braten, mit Salz würzen. Die restlichen Maiskörner in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten, 50 ml Geflügelbrühe zugeben und mit Salz abschmecken. Das Fleisch aus der Folie packen und auf dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne von allen Seiten anbraten, vom Grill nehmen und aufschneiden. Das Fleisch mit den gebratenen Maisscheiben und dem Maisgemüse anrichten und servieren. Dazu passt Kräuterbutter-Baguette.

Karlheinz Hauser am 30. Juni 2014

## Zwiebel-Rostbraten vom Rinder-Filet mit Spätzle

### Für 2 Personen

200 g Mehl	2-3 Eier	Salz
2 Scheiben Rinderfilet à 180 g	Pfeffer	3 EL Butterschmalz
1 Zwiebel	1/8 l Rotwein	3 EL Butter

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Fleischscheiben flach klopfen, bis sie 1 cm dick sind. Pfeffern und salzen. Eine große Bratpfanne erhitzen und in 2 EL Butterschmalz die Fleischscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei ca. 60 Grad warm stellen. Die Zwiebel schälen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in der Fleischpfanne mit dem Bratensatz und 1 EL Butterschmalz goldbraun braten. Mit Salz würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. Sofort die noch heiße Pfanne wieder aufs Feuer geben und mit dem Rotwein ablöschen. In den kochenden Wein 1 EL Butter geben und heftig rühren. Den Fond ca. 1 Minute reduzieren, so dass eine sämige Sauce entsteht, abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Spätzle in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz anschwelen. Fleisch mit den Zwiebeln anrichten, die Sauce angießen und den Spätzle servieren.

Karlheinz Hauser am 18. August 2015

# Salat

# Bratkartoffel-Salat mit Frisée und Garnelen

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

500 g festk. Kartoffeln	Meersalz	2 Lorbeerblätter
100 g Friséésalat	2 rote Zwiebeln	3 Stängel glatte Petersilie
2 rote Bio-Kartoffeln	300 ml Pflanzenöl	Rapsöl
Pfeffer	Muskat	2 EL Butter
heller Essig	5 TL Forellenkaviar (Glas)	2 Schalen Shisokresse

### Für die Garnelen:

20 rohe Garnelen	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Rapsöl, Salz, Pfeffer	1 Prise Chiliflocken

Für den Bratkartoffelsalat Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser, mit Lorbeerblättern garen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln auskühlen lassen.

Von den Garnelen die Köpfe abtrennen. Garnelenfleisch schälen, dunklen Darmfaden am Garnelenrücken entfernen. Garnelenfleisch gründlich kalt abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Frisée putzen, abbrausen, trocken schleudern. Die feinen Spitzen abzupfen, in kaltes Wasser legen. Festere Salatteile in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die roten Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben kurz in kaltem Wasser waschen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne auf etwa 160 Grad erhitzen. Die feinen Kartoffelscheiben darin portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Gegarte Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden. Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin knusprig braten.

Zwiebelringe zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen. Nun Butter zugeben und durchschwenken.

Für die Garnelen Knoblauch schälen und andrücken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze braten. Kräuterzweige und Knoblauch zugeben und kurz gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Bratkartoffeln mit Hälfte Friséé vermengen, Petersilie zugeben und mit etwas Essig und Rapsöl abschmecken.

Salat in tiefen Tellern verteilen. Restlichen Friséé abtropfen und mit Forellenkaviar und Shisokresse vermengen. Eventuell mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf den Bratkartoffelsalat geben. Mit Garnelen und Kartoffelchips anrichten.

Karlheinz Hauser am 01. August 2017

## Rosenkohl-Battsalat, Nüsse, Granatapfel-Kerne, Birne

### Für 4 Personen

400 g Rosenkohl	Salz	2 EL Sherryessig
2 EL Weißweinessig	4 EL Walnussöl	Pfeffer
1 Schalotte	80 g Haselnüsse	1 Granatapfel
1 Zitrone	2 Birnen	

Rosenkohl putzen, die äußeren gelben Blätter entfernen den Strunk abschneiden und die einzelnen Blättchen abzupfen. Diese in eine Schüssel geben, etwas salzen und mit kochendem Wasser übergießen. Die Blätter ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen. Aus Sherry- und Weißweinessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer die Marinade anrühren. Schalotte fein würfeln und mit den Rosenkohlblättern zur Marinade geben, alles gut vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Birnen waschen halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften auf einem Gemüsehobel dünn hobeln und etwas mit Zitronensaft beträufeln. Von dem marinierten Rosenkohl etwas Marinade abnehmen, zu den Birnen geben und diese gut durchmischen. Zum Anrichten den marinierten Rosenkohlsalat in die Tellermitte geben. Die Nüsse und Granatapfelkerne drüberstreuen und die marinierten gehobelten Birnen obenauf legen.

Karlheinz Hauser am 07. November 2014

# Salat aus alten Tomaten-Sorten mit Burrata

## Für 4 Personen

1 kleines Baguette	ca. 120 ml Olivenöl	16 versch. Freiland-Tomaten
16 versch. Cherry-Strauchtomaten	Salz, Pfeffer	1–2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Thymian	30 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum
25 ml heller Balsamicoessig	25 g geriebener Parmesan	ca. 400 g Burrata
Zucker, Chiliflocken		

Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Das Baguette in kleine Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Baguettewürfel im heißen Backofen etwa 20 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben, ggf. große, grüne Stielansätze ausschneiden. Die großen, fleischigen Sorten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen.

Übrige Tomatensorten je nach Größe in unterschiedliche Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Blech verteilen.

1 EL Olivenöl über die Tomaten träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin und Thymian darauf verteilen. Tomaten für einige Minuten im heißen Ofen erwärmen, bzw. kurz schmoren. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Ca. 8-12 Blätter beiseite legen. Übriges Basilikum, 20 g Pinienkerne, ca. 50 ml Olivenöl und Parmesan zu einem Pesto mixen, abschmecken.

Ca. 1 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Rest Basilikum in feine Julienne schneiden und unter die Vinaigrette rühren.

Vier Teller mit den großen Tomatenscheiben auslegen. Die anderen Tomatensorten und Sud, der sich beim Garen gesammelt hat, darauf anrichten. Pesto überträufeln und die restlichen Pinienkerne überstreuen.

Burrata in Stücke zupfen und mit dem Tomatensalat anrichten. Etwas Olivenöl, Salz und Chiliflocken überträufeln. Basilikumvinaigrette vor dem Servieren über den Salat träufeln. Die knusprigen Baguettewürfel dazu reichen.

Karlheinz Hauser am 23. August 2016

# Schwein

## Filet vom Iberico-Schwein mit karamellisiertem Weißkohl

### Für 4 Personen

800 g Weißkohl	4 EL Butter	1 EL Zucker
1 EL Kümmel	Salz, Pfeffer	200 ml Weißbier
800 g Filet, Iberico Schwein	1 EL Pflanzenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	150 ml Bratensauce	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Vom Kohl die unschönen, äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

In einem Topf 2 EL Butter zerlassen und den fein geschnittenen Kohl darin leicht anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Den Kümmel leicht zerstoßen und ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlstreifen mit dem Bier ablöschen und den Kohl bei milder Hitze gar kochen.

Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und mit Salz würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Schweinefilet darin rundherum anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten weiter garen.

Den Backofen abschalten. Das Fleisch im ausgeschalteten Ofen ca. 6 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosmarin und Thymian einlegen und das Fleisch darin schwenken. Mit Pfeffer würzen und in Medaillons schneiden.

Die Sauce in einem Topf erwärmen.

Das Kraut mittig auf den Tellern anrichten, darauf die Fleischscheiben setzen und etwas Sauce angießen. Dazu passen Semmelknödel oder Spätzle.

Karlheinz Hauser am 13. Dezember 2016

# Glasierter Schweine-Bauch mit Gurke, Wasabi und Ponzu

## Für 4 Personen

### Für den Schweinebauch:

20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	100 ml Sojasauce
50 ml Ketchup Manis	4 EL Honig	100 ml Mirin
2 Sternanis	1 Stück Zimtrinde	1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Szechuanpfeffer	2 Nelken	1/2 TL Grüner Kardamom
800 g Schweinebauch mit Schwarte		

### Für den Wasabi-Gurkensalat:

2 Salatgurken	Salz	1 EL Wasabipulver
200 g Sauerrahm	1 Prise Zucker	

### Für die Ponzu Vinaigrette:

60 ml Mirin	60 ml Ponzu	60 ml Zitronensaft
30 g Miso Paste	2 TL Zucker	100 ml Olivenöl

Für den Schweinebauch:

Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Den Ingwer und Knoblauch schälen und kleinschneiden, mit Sojasauce, Ketchup Manis, Honig, Mirin, den gemörsterten Gewürzen und 100 ml Wasser vermischen. Die Schwarte einritzen und den Schweinebauch mit der Marinade einstreichen. Bauch mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech geben und 2 Std im Ofen weich garen. Zwischendurch immer wieder mit dem Sud benetzen.

Für den Wasabi-Gurkensalat:

Die Gurken schälen und auf einem Gurkenhobel dünn hobeln. Danach einsalzen und 20 min kühl stellen. Das Wasabipulver mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren und mit dem Sauerrahm vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Flüssigkeit von den eingesalzenen Gurken abgießen und die Gurken mit dem Sauerrahm vermengen. Für die Vinaigrette; Mirin, Ponzu, Zitronensaft, Miso Paste und Zucker miteinander vermengen. Dann das Olivenöl mit untermixen. Den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Den Wasabi- Gurkensalat mittig auf dem Teller anrichten, den Schweinebauch darauf setzen und mit der Ponzu Vinaigrette vollenden.

Karlheinz Hauser am 31. März 2014

# Kotelett vom Klosterschwein

## Für 4 Personen

### BBQ-Sauce:

100 ml Kalbsfond	1 EL Senfkörner	20 ml Sojasauce
15 ml Honig	2 Sternanis	1 TL Pfeffer
1 TL Koriandersaat		

### Spitzkohl:

600 g Spitzkohl	1 EL Pflanzenöl	gemahlener Kümmel
Salz	Pfeffer	

### Fleisch:

4 Koteletts vom Klosterschwein	Pflanzenöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	3 EL Butter	Pfeffer, Salz

### Butter-Mais:

1 gegarter Maiskolben	3 Zweige glatte Petersilie	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Hinweis: Die BBQ-Sauce sollte 24 Stunden durchziehen. Für die BBQ-Sauce den Kalbsfond mit den Senfkörnern in einem Topf geben und aufkochen. Die Sojasauce und den Honig zugeben. Topf vom Herd ziehen. Gewürze in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls mit in den Topf geben. Zugedeckt die Sauce 24 Stunden ziehen lassen.

Für den Kohl Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Knochen der Koteletts von eventuell noch vorhandenen Fleisch- und Sehnen-/Hautresten befreien.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2???) vorheizen.

Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Butter und Kräuter zugeben, durch schwenken. Dann das Fleisch im heißen Ofen 6??8 Minuten fertig garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kohl darin andünsten. Mit etwas Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Buttermais den gegarten Maiskolben der Länge nach in Rauten schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Mais darin leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.

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

Die vorbereitete BBQ-Sauce erneut aufkochen und abpassieren.

Das Fleisch vor dem Servieren mit etwas BBQ-Sauce einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Koteletts, Spitzkohl und Mais anrichten. Tipp: Das Gericht kann zusätzlich mit rotem Popcorn dekoriert werden. Dafür 100 ml Rote Bete-Saft und 20 g Zucker in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen. In einem separaten Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen. 50 g Popcorn-Mais darin bei geschlossenem Deckel aufpuffen lassen. Mit Salz würzen. Popcorn unter den Sirup mischen, bis das gesamte Popcorn rot gefärbt ist.

Karlheinz Hauser am 13. Juni 2017

# Schweine-Kotelett mit zweierlei Bohnen, Bier-Kümmel-Jus

## Für 4 Personen

### Für die Bohnen:

500 g frische dicke Bohnen	Salz, Pfeffer	500 g feine grüne Bohnen
4 Strauchtomaten	3-4 Zweige Bohnenkraut	1 EL Butter

### Für das Fleisch:

4 Koteletts à 250-280 g	Meersalz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	

### Für den Kartoffel-Zitronenstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	100 g Butter
1 Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

### Für den Jus:

1 Flasche dunkles Bier	20 g Kümmel	$\frac{1}{2}$ l dunkle Bratensauce
------------------------	-------------	------------------------------------

Bohnenkerne auslösen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und aus den Hülsen drücken. Grüne Bohnen putzen, in 2 cm Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, abschrecken. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Inzwischen Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Kotelettstrang putzen (Knochen frei setzen), mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Zu den Koteletts in die Pfanne geben. Fleisch im heißen Ofen 8-10 Minuten garen, herausnehmen. Kotelettstück in Alufolie gewickelt etwas ruhen lassen. Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen und etwas ausdämpfen lassen. Kartoffeln fein zerstampfen, dabei die Butter nach und nach untermischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Zitrone auspressen. Püree mit Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abbrausen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bier, Kümmel und Bratensauce in einen Topf geben und kräftig würzig einkochen lassen.

1 EL Butter in einer Sauteuse erhitzen. Etwas Fond aufgießen, kurz köcheln lassen. Bohnenkerne und grüne Bohnen darin erhitzen. Bohnenkraut und Tomatenwürfel einschwenken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin nochmals kurz nachbraten. Kotelettstrang aufschneiden, mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Sauce abschmecken. Fleisch mit Zitronen-Kartoffelstampf, Bohnen und der Sauce anrichten.

Karlheinz Hauser am 12. Juli 2016



**Soßen**

## Kalb-Soße

### Für 4 Personen

2 kg Kalbsknochen	Reste vom Kalbsfilet	3 EL Speiseöl
100 g Karottenwürfel	100 g Selleriewürfel	100 g Lauchwürfel
100 g Zwiebelwürfel	1 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein
100 ml Rotwein	1 l Fleischbrühe	1 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Für die Sauce die Knochen in walnussgroße Stücke hacken und zusammen mit den Parüren in einem Topf mit 3 EL Speiseöl scharf anbraten. Das Wurzelgemüse einstreuen und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark untermischen, kurz anrösten, dann mit Portwein und Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit um etwa 2/3 einkochen lassen, dann Fleischbrühe angießen und aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sieden lassen, mehrmals mit der Schaumkelle abschäumen. Die Sauce passieren, auf die gewünschte Konsistenz einkochen, mit 1 EL Butter binden und abschmecken.

Karlheinz Hauser am 07. Juli 2015

## Riesling-Speck-Soße

### Für 4 Personen

3 Schalotten	100 g kleine Champignons	150 g geräucherter Bauchspeck
60 g Butter	200 ml Weißwein (Riesling)	400 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Bund Schnittlauch	1 TL grober Meaux-Senf

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden. Champignons putzen und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, Champignons und die Hälfte des Specks darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb geben und wieder in einen Topf füllen. Sahne zufügen und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. In einer separaten Pfanne die restlichen Speckstreifen anbraten. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen, dann die gebratenen Speckstreifen, mit dem Senf und dem fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Karlheinz Hauser am 27. März 2018

# Suppen

## Gulasch-Suppe

### Für 4 Personen

400 g Rindfleisch	250 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 EL Öl	Salz, Pfeffer	1 EL Tomatenmark
1/2 TL Paprikapulver, edelsüß	1/2 TL Paprikapulver, scharf	200 ml trockener Rotwein
1,5 l Fleischbrühe	1 Lorbeerblatt	250 g Kartoffeln

Das Rindfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum bei starker Hitze 5 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Brühe und Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen und zugedeckt 20 Minuten kochen. Inzwischen die Kartoffeln schälen. 1 Kartoffel fein reiben, den Rest in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Geriebene Kartoffel und Kartoffelwürfel unterrühren und die Suppe weitere 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Karlheinz Hauser am 29. Dezember 2014

# Vegetarisch

# Gemüse-Variation mit Kräuter-Pesto und Frischkäse-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

12 St. grüner Minispargel	4 St. weißer frischer Spargel	2 kleine Kohlrabi
4 Fingerkarotten	2 Ringelbete	2 Rote Bete
8 Radieschen	10 g Ingwer	10 g frischer Kurkuma
1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig	30 ml Mirin
30 ml Reissessig	3 EL Champagneressig	1 EL Walnussöl
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
1 Sternanis	1 Lorbeerblatt	5 Senfkörner
Salz	Pfeffer	

### Für das Kräuterpesto:

2 Bund gemischte Kräuter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ringelbete, Rote Bete, Kohlrabi und Karotten schälen und ggfs. von Enden befreien. Karotten halbieren, Ringelbete dünn hobeln und Rote Bete und Kohlrabi in Spalten schneiden. Ingwer und Kurkuma schälen und grob hacken.

200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, Kurkuma, einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen.

Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi, Karotte und rote Bete einlegen und ziehen lassen.

Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen. Spargel kleinschneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Champagneressig, Senf und Honig gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Radieschen und Spargel damit marinieren.

Ringelbete, Rote Bete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und untermischen.

### Für das Kräuterpesto:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, abzupfen, grob schneiden und mit Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Karlheinz Hauser am 06. Mai 2020

## Gemüse-Variationen mit Schafsmilch-Joghurt

### Für 4 Personen

2 Scheiben Roggenvollkornbrot	2 Ringelbete	2 Kohlrabi
4 Karotten	10 g Ingwer	30 ml Mirin
30 ml Reissessig	1 Sternanis	1 Lorbeerblatt
5 Senfkörner	Salz, Zucker	12 Stangen grüner Minispargel
8 Radieschen	ca. 100 ml Olivenöl	3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Walnussöl	3 EL Champagneressig	1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig	2 Bund gemischte Kräuter	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	150 g körniger Frischkäse	250 g Joghurt aus Schafsmilch
1/2 Bund Kerbel		

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen trocknen lassen. Ringelbete, Kohlrabi und Karotten schälen. Karotten in ca. 5 cm lange und 5 mm starke Stifte, restliches Gemüse in Spalten schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, einer Prise Salz und Zucker aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi und Karotte einlegen und ziehen lassen. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Radieschen putzen und waschen. Für die Vinaigrette 1 EL Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Essig, Senf und Honig gut vermischen, mit Salz abschmecken und die Radieschen und Spargel damit marinieren. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen, grob schneiden und ca. 80 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Frischkäse und Joghurt vermengen, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Das Brot aus dem Ofen nehmen und zerbröseln. Ringelbete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Den abgeschmeckten Frischkäse in der Tellermitte und anrichten. Mit Pesto beträufeln. Die abgetropften Gemüse, Spargel und Radieschen darauf anrichten. Mit Brotbröseln bestreuen, nochmals etwas Pesto obenauf geben und mit gezupften Kerbelblättchen garnieren.

Karlheinz Hauser am 02. Mai 2014

# Junges Gemüse mit Joghurt-Gelee und Ziegenfrischkäse

## Für 4 Personen

Joghurtgelee	4 Blatt Gelatine	250 g Vollmilchjoghurt
Salz	3 Stangen grüner Spargel	2 gelbe Mini-Beete
2 Möhren	1 Kohlrabi	30 g Enoki-Pilze
5 g frischer Ingwer	30 ml Mirin	30 ml Reisessig
1 Sternanis	1 Lorbeerblatt	1 TL Senfkörner
Zucker	1 Bund Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch
2 Stiele Petersilie	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
6 EL Olivenöl	4 Wachteleier	400 g schnittfester Ziegenfrischkäse

Für das Joghurtgelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Joghurt in eine Schale geben und leicht salzen. Gelatine ausdrücken und leicht erwärmen. Mit etwas Joghurt verrühren. Die angerührte Gelatine zügig unter den restlichen Joghurt rühren. Joghurtmasse auf eine mit Frischhaltefolie ausgelegte eckige Form streichen. Im Kühlschrank ca. 2-3 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

Für das Gemüse grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Spargelstangen kurz in kochendem Salzwasserwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Grünen Spargel in Scheiben schneiden. Mini-Beete, Möhren und Kohlrabi waschen, putzen ggf. schälen und in Scheiben bzw. Stifte schneiden. Enoki-Pilze putzen. Den Ingwer schälen und in Scheiben zerteilen.

Ingwer mit Mirin, Reisessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Salz, Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. Den Sud vom Herd nehmen und das vorbereitete Gemüse, in den Sud geben und etwa 30 Minuten darin marinieren.

Basilikum, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Basilikum- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren.

Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen. Dann kalt abspülen, pellen und halbieren.

Joghurtgelee aus der Form nehmen, in kleine Würfel schneiden. Ziegenkäse in Stücke schneiden. Das marinierte Gemüse aus dem Sud heben und etwas abtropfen lassen.

Gemüse auf Tellern anrichten, die Wachteleier, Ziegenkäse und Joghurtgeleewürfel dazugeben, das Pesto darüberträufeln und servieren.

Karlheinz Hauser am 05. April 2016

## Kartoffel-Carpaccio mit Steinpilzen

### Für 4 Personen

100 ml Gemüsebrühe	3 Tomaten	200 g gemischte Blattsalate
1 Bund Basilikum	1 Bund Blattpetersilie	500 g Steinpilze
2 Schalotten	8 gelbe Kirschtomaten	8 rote Kirschtomaten
8 Kartoffeln, festk.	3 EL weißer Balsamico	5 EL kalt gepresstes Olivenöl
Salz	Pfeffer	Piment-d'Espelette
1 PriseZucker	6 EL Olivenöl	3 EL Butter
1 Spritzer Zitronensaft		

Die Gemüsebrühe aufkochen und abkühlen lassen.

Tomaten am Stielende einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen, in feine Würfelchen schneiden.

Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Petersilie fein schneiden.

Die Steinpilze mit einem Tuch putzen und halbieren.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Die Kartoffeln gut abwaschen, schälen und auf der Aufschnittmaschine oder einer feinen Reibe in dünne Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe mit Balsamico und kalt gepresstem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker zu einem Dressing mischen.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten gleichmäßig goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem Krepptuch kurz abtupfen und direkt auf den vorgewärmten Tellern dachziegelartig auslegen. Kartoffelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl und Butter erhitzen, die Steinpilze darin braun anbraten und mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft würzen, zuletzt Schalotte und Petersilie untermischen.

Die vorbereiteten Blattsalate mit dem Dressing marinieren und diesen dann in der Tellermitte anrichten.

Die gebratenen Steinpilze dann gleichmäßig auf den Kartoffeln anrichten. Dann die halbierten Kirschtomaten und die Tomatenwürfel darauf verteilen, mit Basilikum garnieren und noch lauwarm servieren.

Karlheinz Hauser am 04. September 2018

# Kartoffel-Gulasch mit Wachtel und Morcheln

**Für zwei Personen**

**Für das Kartoffelgulasch:**

1 kg franz. Grenaille Kartoffeln	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL saure Sahne	500 ml Geflügelfond	1 TL Majoran
1 TL Kümmel	3 EL edelsüßes Paprikapulver	3 EL Schweineschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für die Wachtel:**

2 ausgelöste Wachteln	Butter, Olivenöl	Chiliflocken Salz, Pfeffer
-----------------------	------------------	----------------------------

**Für die Morcheln:**

200 g kleine Spitzmorcheln	2 Schalotten	1 EL Portwein
1 EL Madeira	1 Bund Kerbel	Butter, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 kleine Belper Knolle, 30 g	2 EL saure Sahne	1 Zweig Kerbel
------------------------------	------------------	----------------

**Für das Kartoffelgulasch:**

Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und in Schweineschmalz in einer Pfanne goldgelb rösten. Knoblauch abziehen. Knoblauch, Majoran und Kümmel zusammen kleinhacken, zu den Zwiebeln geben und kurz mit anrösten. Topf von der Platte ziehen und das Paprikapulver kurz mit anschwitzen. Geflügelfond zugießen und bei geschlossenem Deckel ca.

20 Minuten kräftig köcheln.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in etwas Geflügelfond separat bissfest kochen. Anschließend zu der Sauce in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss noch etwas Sauerrahm darunter ziehen.

**Für die Wachtel:**

Die ausgelösten Wachtelbrüste waschen, trockentupfen und in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Bei mäßiger Hitze langsam saftig garen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Wachteln kurz vorm Servieren drehen, etwas Butter in die Pfanne geben und die Wachtelbrüste damit nappieren.

**Für die Morcheln:**

Schalotten abziehen und fein hacken. Die frischen Morcheln in einer hohen Pfanne zusammen mit den klein geschnittenen Schalotten in Butter vorsichtig anschwitzen, mit Madeira und Portwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerbel abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unterheben.

**Für die Garnitur:**

Kerbel abbrausen und trockenwedeln.

Das Kartoffelgulasch in tiefen Tellern anrichten, die Wachtelbrust und die Morcheln obenauf setzen und zum Schluss die Belper Knolle mit einer ganz feinen Reibe über das Gericht reiben. Mit etwas Kerbel und flüssigen Sauerrahm garnieren und servieren.

Karlheinz Hauser am 05. Mai 2020

## Mariniertes Gemüse mit Yuzu-Vinaigrette

### Für 4 Personen

3 Auberginen	30 g Miso-Paste	8 Lauchzwiebeln
4 Mini-Pak Choi	12 Fingermöhren	12 Kirschtomaten
4 Mini-Rote-Bete	4 Mini – Gelbe-Bete	1/2 Frisée
1 Beet Shiso-Kresse	Für die Vinaigrette	1 Zitrone
1/4 rote Paprika	1/4 grüne Paprika	15 g eingelegter Ingwer
1/2 Bund Koriander	30 ml Yuzu-Saft	30 ml Mirin
15 g Misopaste	1 TL Palmzucker	70 ml Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich garen.

Die Lauchzwiebeln putzen. Nacheinander Lauchzwiebeln, Pak Choi, Fingermöhren, Kirschtomaten, Gelbe Bete und zuletzt Rote Bete in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Gelbe und Rote Bete anschließend schälen. Den Frisée putzen, waschen und gut abtropfen.

Mit einem Löffel das weich gegarte Fruchtfleisch der Auberginen auslösen und in einen Mixer geben. Die Miso-Paste zufügen und zu einem Püree verarbeiten.

Für die Yuzu-Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut abschälen und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Ingwer ebenfalls fein schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. 8. Zitronensaft mit Yuzu-Saft, Mirin, Misopaste und Palmzucker in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl langsam zugeben und dabei mit dem Schneebesen unterrühren. Zuletzt, Ingwer, Paprika und Koriander unterheben. Die blanchierten Gemüse darin marinieren.

Zum Anrichten etwas Auberginencreme in die Tellermitte geben, die blanchierten Gemüse darum herum anrichten. Frisée mit Kresse mischen, auf das Gemüse geben, mit etwas Yuzu-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Karlheinz Hauser am 21. März 2017

# Ricotta-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß	100 g Mehl	3 Eigelb
1 Ei	65 ml Olivenöl	Salz, Mehl

### Für die Füllung:

2 EL Pinienkerne	150 g getr. Öl-Tomaten	1/2 Bund Basilikum
100 g Ricotta	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette

### Für den Parmesanschaum:

3 Schalotten	100 g kleine weiße Champignons	90 g Butter
100 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
Salz	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
50 g Parmesan	1/2 Limette	

### Für die Dekoration:

2 Strauchtomaten	8 Kirschtomaten mit Stiel	2 EL Olivenöl
2 EL Basilikumpesto		

Für den Teig Grieß, Mehl, 2/3 der Eigelbe, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten und Basilikum vermischen, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Den Teig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Die Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Füllung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen. Restliches Eigelb verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen. Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken. Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden. Champignons putzen und fein schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und Champignons darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.

Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Sahne zufügen und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Parmesan fein reiben. Von der Limette den Saft auspressen. Parmesan zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermischen. Mit etwas Limettensaft abschmecken.

Die Strauchtomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abziehen. Dann Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen, dabei den Stiel nicht entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl anschwitzen, die Kirschtomaten darin kurz anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten.

Mit Hilfe des Stabmixers die Parmesansauce aufschäumen und die Ravioli damit überziehen. Mit jeweils etwas Pesto, Tomatenwürfeln und Kirschtomaten anrichten.

Karlheinz Hauser am 20. März 2018

## Rote Bete Variationen auf Kartoffeln mit Meerrettich

### Für 4 Personen

4 Knollen Rote Bete (mittlere Größe)	4 Zweige Thymian	Kümmel, Salz
2 Bund Mini Rote Bete	20 kleine Kartoffeln	4 Radieschen
10 g kleine Rote Bete-Blätter	100 g Feldsalat	2 Schalotten
50 ml Champagneressig	80 ml Olivenöl	80 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1/2 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft
frischer Meerrettich		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Rote Bete waschen, nicht schälen. Einzeln die Rote Bete Knollen in Alufolie einpacken, je 1 Zweig Thymian dazugeben, die Päckchen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 90 Minuten (je nach Größe) garen. Die kleinen Rote Bete waschen, den Stiel bis auf 1 cm abschneiden und in kochendem und mit Kümmel aromatisierten Salzwasser ca. 15-20 Minuten, je nach Größe, weich kochen. Die Kartoffeln waschen und in mit Kümmel aromatisierten Salzwasser gar kochen, dann schälen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen. Rote Bete Blätter abspülen, trocken schütteln. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Essig, Olivenöl, Gemüsebrühe, Senf, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft zu einer Vinaigrette mischen. Sowohl die gegarten großen als auch die kleinen Bete schälen. Die großen Rote Bete in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Kartoffelscheiben zu einem Kranz oder einer Rosette auf die Teller legen, leicht salzen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen, den Feldsalat in die Mitte geben. Die kleinen Rote Bete vierteln und an den Salat anlegen. Die Radieschen in dünne Scheiben hobeln und auflegen. Alles mit dem Dressing nappieren. Meerrettich schälen und darüber hobeln. Die Rote Bete Blätter darüber streuen.

Karlheinz Hauser am 05. Januar 2015

## Variation von Steinpilzen

### Für 4 Personen

1 kg kleinere Steinpilze	800 ml kräftige Rinderbrühe	4 Blatt Gelatine
1 Stück Möhre	1 Stück Lauch	1 Stück Knollensellerie
Salz, schwarzer Pfeffer	Zucker	4 große Steinpilze
2 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch	3 TL Öl
1 Schalotte	1 EL Madeira	2 Stiele glatte Petersilie
50 ml Rapsöl	25 ml Champagneressig	1 TL Senf
10 g Steinpilzpulver	80 g zarter Blattsalat	½ Kopf Friseésalat
20 g feine Blutampferblätter	2 Strauchtomaten	1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian	Piment-d´Espelette	
<b>Nach Belieben zusätzlich:</b>	ingelegte Steinpilze	

Für das Steinpilz-Gelee 500 g der kleineren Pilze putzen, kleinschneiden. Pilze und Brühe in einen Topf geben und bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Gelatine kalt einweichen. Möhre, Lauch und Knollensellerie putzen, bzw. schälen, abbrausen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Brühe passieren. Gemüswürfel in der passierten Brühe kurz köcheln lassen. Gemüswürfel herausheben, beiseite stellen. 350 ml Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine ausdrücken, unter die heiße Brühe rühren und auflösen. Große Steinpilze putzen, die Stiele herausdrehen, in feine Würfel schneiden. Hälfte der gewürfelten Stiele in 1 EL Butter in einer Pfanne andünsten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Gebratene Steinpilzstiele und Gemüswürfel, sowie Hälfte Schnittlauch unter die etwas abgekühlte gelierte Brühe mischen, nochmals abschmecken. Etwa 2 cm hoch in eine eckige Form gießen. Kaltstellen und gelieren lassen.

Aus den großen Steinpilzköpfen die Röhrenschicht entfernen. Pilze mit Öl dünn bepinseln. schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und übrige Stielwürfelchen darin andünsten. Mit Madeira ablöschen und würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen. Hälfte davon in feine Streifen schneiden, unter die angeschwitzte Schalotten-Pilz-Mischung heben. In die vorbereiteten Pilzköpfe füllen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft:

160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Pilze im Ofen ca. 5 Minuten garen.

Rapsöl, Essig, Senf und Steinpilzpulver zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Salate, Ampferblätter und übrige Petersilie verlesen, waschen, abtropfen lassen und trocken schleudern.

Tomaten kurz blanchieren, abziehen, die Kerne entfernen. Tomatenfruchtfleisch in sehr feine Würfelchen schneiden.

Übrige kleine Steinpilze putzen, der Länge nach halbieren. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze mit den Schnittflächen einlegen und goldbraun braten, nur einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Butter, Kräuter und etwas Piment d'Espelette zugeben. Pilze in der schäumenden Butter kurz fertig braten. Tomatenwürfel und übrigen Schnittlauch unterschwenken.

Vorbereitete Salatzutaten und Vinaigrette mischen. Steinpilzgelee in Würfel (ca. 2 cm) schneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit Steinpilzköpfen, den gebratenen Steinpilzen und nach Belieben zusätzlich eingelegten Steinpilzen servieren.

Karlheinz Hauser am 06. September 2016

## Variationen von Roter Bete, Karotten, Schwarzbrotbröseln

### Für 4 Personen

#### Für die Karotten:

2 weiße Karotten	Zucker	4 Karotten
10 g Ingwer	150 ml Karottensaft	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	8 junge Fingermöhren	

#### Für die Rote Bete:

5 Knollen Rote Bete	Salz	1 kleine Kartoffel, mehligk.
2 EL flüssige Butter	1 Prise Piment d'Espelette	1 Prise Muskat
1 Spritzer Zitronensaft	10 g Ingwer	1 Chilischote
1 rote Zwiebel	250 ml Apfelessig	250 ml trockener Weißwein
250 ml Wasser	Zucker, Pfeffer	2 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf	60 g Schwarzbrot
2 EL Butterschmalz	50 g Feldsalat	50 g Friseesalat

Für die Chips die weißen Karotten schälen und in dünne Streifen hobeln. 30 g Zucker mit 30 ml Wasser zu Läuterzucker kochen. Die Karottenstreifen durch den Läuterzucker ziehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 40 Grad im Backofen ca. 2 Stunden trocknen. 5 Rote Bete ungeschält in Salzwasser weich kochen, anschließend schälen. Die Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen. Eine gekochte Rote Bete grob würfeln, flüssige Butter zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Kartoffel abgießen, durch eine Presse drücken, mit der pürierten Roten Bete mischen und das Püree mit Salz, Piment d'Espelette, Muskat und Zitronensaft abschmecken. 2 gekochte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Chili halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Rote Zwiebel schälen und grob hacken. Apfelessig mit Weißwein und Wasser, Ingwer, roter Zwiebel und Chili in einen Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete Scheiben in eine Auflaufform geben und mit dem heißen Sud übergießen, mit einer Folie abdecken und ziehen lassen. Aus den beiden übrigen Rote Bete Knollen ca. 1 cm dicke und 6 cm lange Stifte schneiden (man braucht 12 Stifte). Balsamico, Olivenöl und Senf vermischen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete Stifte mit etwas Dressing marinieren. Die Karotten und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden, beides in einem Topf mit Karottensaft weich kochen. Butter zugeben und alles mit einem Pürierstab zu einem glatten Püree mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Fingerkarotten schälen und das Grün etwas putzen. Dann in Salzwasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Das Schwarzbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig ausbacken. Feldsalat und Friseesalat putzen, waschen und trocken schütteln. Zum Anrichten das Rote Bete-Püree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben, je 3 Rote Bete Stifte auf die Teller geben. Von dem Rote Bete-Püree ebenfalls 3 Punkte auf jeden Teller spritzen dazwischen die eingelegte Bete und die Fingerkarotten anrichten. Salat mit restlichem Dressing marinieren und auf die Rote Bete setzen. Zum Schluss jeweils eine Nocke warmes Karottenpüree draufsetzen, die Karottenchips und die Schwarzbrotbröseln drüberstreuen.

Karlheinz Hauser am 24. November 2014

## Zitrusfrüchte-Ravioli auf Tomatengel

### Für 2 Personen

150 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	4 Eigelb
50 ml Olivenöl	1 Msp. Safranpulver	etwas Salz
2 Grapefruits	1 Zitrone	etwas Yuzusaft
etwas Zucker	150 g Ricotta	etwas Pfeffer
1 Blatt Gelatine	200 ml Tomatensaft	1,5 g Agar Agar
2 EL Honig	1 Bio-Orange	1 Fenchelknolle
2 EL Olivenöl		

Hartweizenmehl, Mehl, 3 Eigelbe, Olivenöl, Safranpulver und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Grapefruits und Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Früchte in kleine Stücke schneiden und mit Yuzusaft und Zucker in einen Topf geben und zu einem Ragout einkochen. Dann Ricotta untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Auf eine Teigplatte mit einem Teelöffel gleichmäßig das Zitrusfrüchteragout darauf geben, um das Ragout etwas verquirltes Eigelb streichen, darüber eine zweite Nudelplatte geben und mit einem runden Ausstecher die Ravioli ausstechen, die Ränder leicht andrücken. Für das Tomatengel die Gelatine in kalte Wasser einweichen. Den Tomatensaft mit Agar Agar und Honig aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gelatine ausdrücken und im heißen Tomatensaft auflösen, etwas abkühlen lassen.

Orange mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Orangenschale, -saft und 2 EL Olivenöl und marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Fenchelgrün fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen. Fenchel auf Tellern anrichten, die Ravioli obenauf geben und mit dem Tomatengel beträufelt servieren.

Karlheinz Hauser am 13. April 2015

# Vorspeisen

# Gambas mit Pomelo-Salat und Frühlingsrolle

## Für zwei Personen

### Für die Gambas:

20 Gambas, Größe 6/8	1 Knoblauchzehe	1 Limette
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige Thai-Basilikum
20 g rote Chili-Flakes	20 g Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Pomelesalat:

20 Kirschtomaten	15 Radieschen	1 kleine rote Zwiebel
1 Bund Lauchzwiebeln	1 große milde Chilischote	2 Pomeles
1 Grapefruit	150 g Erdnüsse	40 g Erdnussöl
40 g Sesamöl	$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Basilikum	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Sojasauce	Chili Chicken Sauce	Reisessig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Frühlingsrolle:

4 Blätter Frühlingsrollenteig	200 g Gambas, Größe 8/12	100 g Weißkohl
50 g Karotten	60 g grüner Spargel	100 g Sojasprossen
50 g Lauch	1 kleine rote Zwiebel	1 Ei
100 ml Sojasauce	100 ml Ketjap Manis	1 EL Sesamöl
1 Bund Koriander	10 g Dayong-Gewürz	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Gambas:

Die Gambas waschen und trockentupfen. Rosmarin, Thymian und Thai-Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Gambas bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Olivenöl, Butter sowie Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzugeben und leicht anbraten. Mit Butter und Öl etwas arrosieren.

Thai-Basilikum klein hacken und über die Gambas geben. Gambas außerdem mit Limettensaft und Chili-Flakes abschmecken.

### Für den Pomelesalat:

Pomeles schälen und die Segmente auslösen. Grapefruit schälen und filetieren. Pomeles- und Grapefruitfilets mit Erdnuss- und Sesamöl in einer Schüssel marinieren.

Zwiebel abziehen. Lauchzwiebeln putzen und Strunk entfernen. Beides in feine Streifen schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein hacken. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Radieschen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Erdnüsse in einer Pfanne rösten. Pomeles- und Grapefruitfilets mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Chili, Kirschtomaten, Radieschen, Koriander, Thai-Basilikum und zwei Drittel der Erdnüsse vermengen. Salat mit Sojasauce, Chili Chicken Sauce, Reisessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Frühlingsrolle:

Weißkohl, Lauch, Spargel, Sojasprossen und Karotten putzen und ggfs.

vom Strunk befreien. Karotten schälen. Alles in feine Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Weißkohl, Lauch, Spargel, Sojasprossen, Karotten und Zwiebel in Sesamöl anschwitzen, salzen und abkühlen lassen. Koriander unterheben.

Gambas waschen, trockentupfen und ggf. den Darm entfernen. In Würfel schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten und dann unter das Gemüse mischen. Gemüse und Gambas mit Sojasauce, Ketjap Manis, Dayong Gewürz sowie Salz und Pfeffer abschmecken und gut einkochen lassen.

Die Füllung auf einem Tuch abtropfen lassen und dann mittig auf dem Frühlingsrollenteig füllen. Ei trennen, Eigelb auffangen und verquirlen. Die Kanten des Frühlingsrollenteiges damit bestreichen. Frühlingsrollen eindrehen und verschließen. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen und die Frühlingsrollen langsam und vorsichtig bei ca. 170 Grad goldgelb frittieren. Die Füllung für die Frühlingsrolle muss schön trocken sein, sodass die Rolle nicht platzt. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. März 2020

## King Crab Cake mit Fenchel-Salat und Yuzu Vinaigrette

### Für 2 Personen

#### Crab Cake:

200 g Königskrabben-Fleisch (gegart)	120 g Shrimps in Lake	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Stange Frühlingslauch	1 Limette
2 Eigelbe	50 g Weißbrotbrösel	3 kleine Bund Koriander
2 EL Mayonnaise	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Fenchelsalat:

2 Fenchel	1 Limette	50 g Butter
100 ml Orangensaft		

#### Yuzu Vinaigrette:

½ Knoblauchzehe	60 ml Yuzu Saft	30 ml Sojasoße
100 ml Traubenkernöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

#### Crab Cake:

Das Krebsfleisch und die Shrimps klein hacken. Anschließend in einem Tuch gut ausdrücken und das Fleisch in eine Schüssel geben. Den Koriander fein hacken. Die Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch in kleine feine Scheiben schneiden. Die Eigelbe, die Brotbrösel, die Mayonnaise, den Koriander, den Pfeffer und das Salz zugeben. Eine halbe Limette auspressen und gut durchmischen. Die Masse sollte relativ fest sein. Aus der Masse kleine Frikadellen abdrehen und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten.

#### Fenchelsalat:

Den Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne den Fenchel mit etwas Butter leicht anziehen, mit dem Orangensaft und dem Saft einer halben Limette ablöschen. Kurz einkochen lassen und zum Schluss das Grüne vom Fenchel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Yuzu-Vinaigrette:

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit dem Traubenkernöl hochziehen. Beim Anrichten den Fenchelsalat auf die Mitte des Tellers setzen, die King Crab Cakes darauf setzen und die Yuzu-Vinaigrette drum herum träufeln.

Karlheinz Hauser am 22. April 2015



**Wild**

# Geschmorte Kaninchen-Keule mit Artischocken und Polenta

## Für 4 Personen

### Für die Kaninchenkeulen:

4 Kaninchenkeulen (mit Knochen)	Salz, Pfeffer	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Stange Staudensellerie	6 EL Olivenöl
40 g Butter	2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Tomatenmark	1/4 l Weißwein	500 ml Geflügelfond
8 kleine Artischocken mit Stiel	10 Kirschtomaten	10 Champignons
1 Bund Basilikum		

### Für die Polenta:

2 Zweige Thymian	250 ml Milch	80 g Polenta
1 EL Butter		

1. Die Keulen vom unteren Knochen befreien, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und grob schneiden. Staudensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden.
3. Etwas vom Olivenöl und zwei Esslöffel Butter in einem großen Schmortopf erhitzen und die Kaninchenkeulen bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten.
4. Rosmarin und Thymian abbrausen. Je ein Zweig Rosmarin und Thymian, sowie Knoblauchzehen, Schalotten und Staudensellerie zu den Keulen geben und kurz mit anbraten. Etwas Tomatenmark hinzugeben und mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen, dabei immer wieder mit dem Bratensaft begießen.
5. Die Artischocken von den Blättern befreien, die Kirschtomaten kurz überbrühen und häuten, die Champignons putzen und halbieren.
6. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken und Champignons mit einem Zweig Rosmarin anbraten und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.
7. Für die Polenta Thymian abbrausen, in die Milch geben und aufkochen, dann Thymian herausnehmen und langsam den Maisgrieß einrühren. Unter Rühren zirka zehn Minuten quellen lassen.
8. Basilikum abbrausen, fein schneiden. Die Kirschtomaten und Basilikum zu den Artischocken geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Kaninchenkeulen heraus nehmen und im Ofen warm stellen. Den Kaninchenfond passieren, um die Hälfte einreduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zwei Esslöffel Butter binden.
10. Einen Esslöffel Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Kaninchenkeulen mit dem Gemüse, dem Fond und der Polenta anrichten.

Karlheinz Hauser am 22. März 2016

## Geschmorte Kaninchen-Keulen mit Artischocken

### Für 4 Personen

3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Möhre
1 Stange Staudensellerie	4 Kaninchenkeulen	Meersalz, Pfeffer
7 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark	200 ml Weißwein
500 ml brauner Geflügelfond	6 Strauchtomaten	300 g Champignons
6 kleine Artischocken	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
600 g Kartoffeln		

Den Backofen auf 150 Grad (140 Grad Umluft) vorheizen.

Schalotten, eine Knoblauchzehe und Möhre schälen, alles fein würfeln. Staudensellerie waschen und fein würfeln.

Die Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 3 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und Möhre, Stangensellerie, Knoblauch und Schalotten in den Topf geben und anschwitzen. Tomatenmark zugeben, leicht anbraten und alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen fast komplett einkochen lassen. Dann Geflügelfond angießen und die angebratenen Keulen einlegen. Mit einem Deckel abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden schmoren. In der Zwischenzeit die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Geschälte Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Champignons putzen, evtl. halbieren. Artischocken putzen, d.h. die äußeren harten Blätter und Blattspitzen entfernen und anschließend vierteln.

Eine Auflaufform (z.B. aus Gusseisen) mit Champignons, Artischocken- und Tomatenvierteln auslegen. Mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchzehe andrücken und je 3 Zweige Thymian und Rosmarin zugeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und abgedeckt (passender Deckel oder Alufolie) ca. 45 mit zum Kaninchen in den Ofen geben.

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten und dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Die Kartoffeln salzen.

Die geschmorten Kaninchenkeulen aus dem Topf herausnehmen, auf einen Teller geben und warm stellen. Den Schmorfond in einen kleinen Topf passieren und etwas einkochen lassen. Je ein Zweig Thymian und Rosmarin abspülen, fein hacken, unter die eingekochte Sauce mischen und abschmecken.

Kaninchenkeulen auf Tellern anrichten und die Sauce angießen, das Backofengemüse und die Kartoffelwürfel darum herum verteilen und servieren.

Karlheinz Hauser am 14. Juli 2015

## Hirsch-Medaillons mit Pilzkruste, Wirsing, Pfeffer-Soße

### Für 4 Personen

500 g Wirsing	Salz, Pfeffer	8 Hirschrückenmedaillons à 80 g
3 EL Pflanzenöl	1 Bund glatte Petersilie	300 g Speisepilze
2 Schalotten	2 EL Weißbrotbrösel	1 TL weiße Pfefferkörner
1 EL Butter	50 ml weißer Portwein	200 ml Fleischbrühe
200 ml Sahne	Muskat	

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Von dem Wirsing die einzelnen Blätter lösen, Strunk raus schneiden und die Blätter in Salzwasser weich kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl rundum anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Petersilie in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Öl Pilze und eine fein geschnittene Schalotten anschwitzen. 1 EL Butter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Brotbrösel untermischen. Für die Pfeffersauce restliche Schalotte mit den weißen Pfefferkörnern in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem weißen Portwein und Fleischbrühe ablöschen und nahezu einkochen lassen. Pilzmasse auf die Medaillons geben und noch mal kurz unter der Grillschlange (oder bei Oberhitze) gratinieren. 80 ml Sahne in einem Topf geben abschmecken und zusammen mit dem blanchierten Wirsing kochen, bis es eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Restliche Sahne zum Saucenansatz hinzufügen, kurz einkochen und die Sauce mit Salz abschmecken. Wirsing anrichten, darauf die Hirschmedaillons setzen und die Sauce angießen. Zu diesem Gericht passen sehr gut Schupfnudeln.

Karlheinz Hauser am 27. Oktober 2014

# Hirsch-Rücken mit Wacholder-Soße und Wirsing-Roulade

## Für 4 Personen

### Wirsingroulade:

1 kleiner Wirsing (ca. 800 g)	Salz	2 Schalotten
2 EL Butter	2 EL Mehl	100 ml Sahne

Pfeffer, Muskat

### Für die Sauce:

6 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner	1 Schalotte
1 EL Butter	100 ml Madeira	80 ml Cognac
200 ml Wildsoße	1 TL Speisstärke	Salz, Pfeffer

2 EL geschlagene Sahne

### Hirschrücken:

600 g ausgelöster Hirschrücken	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

2 Wacholderbeeren

Die äußeren, unschönen Blätter des Wirsings entfernen. Dann einige große, schöne Wirsingblätter ablösen, diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen, auf ein Küchentuch legen und zur Seite stellen.

Restlichen Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden und die Streifen ebenfalls in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen.

Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, Sahne angießen und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat und köcheln lassen, bis eine gute Bindung entstanden ist.

Die gut ausgedrückten Wirsingstreifen in die Soße geben und abschmecken.

Die ganzen blanchierten Blätter des Wirsings auf ein Küchentuch leicht überlappend ausbreiten und den Rahmwirsing in die Mitte geben. Mit Hilfe einer Klarsichtfolie möglichst straff einrollen und erkalten lassen. Für die Soße Wacholderbeeren und Pfefferkörner andrücken. Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und mit Madeira und Cognac ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Wildsoße angießen und um die Hälfte einkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Sauce damit binden. Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Hirschrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen, das Fleisch in 4 Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 7-8 Minuten rosa garen, den Backofen ausschalten die Tür öffnen und das Fleisch noch weitere 5 Minuten ziehen lassen. Die Wirsingroulade aus der Folie packen, in ca. 6 cm lange Röllchen schneiden, in einen Locheinsatz setzen und über Wasserdampf erhitzen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren zugeben. Mit einem Esslöffel die aromatisierte Butter über die Medaillons geben. Vor dem Servieren Soße nochmals erhitzen und geschlagene Sahne vorsichtig unterrühren. Hirschmedaillons mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, die Sauce angießen und mit den Wirsingröllchen servieren.

Karlheinz Hauser am 20. Dezember 2016

# Kaninchen-Rücken, Artischocken-Salat, Bohnen-Champignons

## Für 4 Personen

400 g dünne grüne Bohnen	Salz	200 g gemischte Blattsalate
4 große Artischocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 Schalotte
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Kerbel	600 g Kaninchenrücken	Pfeffer
1 EL Butter	10 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico
2 EL Champagneressig	50 ml Geflügelbrühe	1 TL scharfer Senf
1 Prise Piment d'Espelette	8 Kirschtomaten	8 getr. Öl-Tomaten
100 g Champignons	50 g Serranoschinken	

Die Bohnen putzen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen. Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Von den Artischocken zunächst den Stiel abrechnen und die äußeren Blätter komplett entfernen und mit einem kleinen Tourniermesser in Form bringen. Mit einem Pariser-Löffel das „Heu“ (die Härchen) entfernen und den Artischockenboden in sechs gleichgroße Stücke schneiden. Die vorbereiteten Böden sofort in Zitronenwasser legen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kaninchenrücken parieren und evtl. Sehnen entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen, je 2 Zweige Rosmarin und Thymian zugeben und Kaninchenrücken bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 5 Minuten braten. Dann im vorgeheizten Ofen warm halten. Die Artischockenböden achteln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und je 1 Zweig Rosmarin und Thymian ca. 5-6 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen warm halten. Basilikum und die Hälfte der Kerbelblättchen fein schneiden. Balsamico und Champagneressig mit 6 EL Olivenöl, Geflügelbrühe, Senf und Schalotte in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, gehackten Kerbel und Basilikum zugeben und alles zu einem Dressing verrühren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Champignons putzen in ganz feine Streifen schneiden. Blattsalatmischung mit etwas Dressing anmachen und in der Tellermitte anrichten. Die Bohnen unter die warmen gebratenen Artischocken mischen, ebenfalls mit etwas Dressing marinieren und um den Salat geben. Kaninchenrücken in Stücke schneiden und auf die Artischocken geben. Mit den Kirschtomaten und den getrockneten Tomaten garnieren. Den Schinken in Stücke zupfen und mit den Champignonstreifen über das Gericht geben. Mit gezupften Kerbel Blättchen vollenden. Dazu passt Baguette.

Karlheinz Hauser am 14. Juli 2014

# Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Kaninchenkeulen:**

1 Zwiebel	1 Möhre	300 g Knollensellerie
250 g Staudensellerie	4 Kaninchenkeulen	Salz
Pfeffer	2 EL Speiseöl	1 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein	250 ml Geflügelfond	2 Lorbeerblätter
1 TL gestoßener weißer Pfeffer		

### **Für den Salat:**

200 g Orecchiette-Nudeln	8 kleine Tomaten	200 g Staudensellerie
20 Kalamata-Oliven	4 gegarte Artischockenherzen	2 EL Kapernäpfel
4 EL Olivenöl	2 EL heller Balsamico-Essig	Salz, Pfeffer
Chilipulver	150 g Rucola	

Zwiebel, Möhre, Sellerie und Staudensellerie putzen, bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden.

Kaninchenkeulen kalt waschen, trocken reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Keulen darin von beiden Seiten anbraten.

Keulen aus dem Topf nehmen, kurz beiseite stellen.

Etwas Öl in dem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüsestücke darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und leicht karamellisieren lassen. Nun mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.

Die Keulen wieder zugeben, mit Fond aufgießen. Lorbeer und Pfeffer zugeben. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 1-1,5 Stunden schmoren.

Inzwischen für den Salat in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Orecchiette-Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Tomaten und Staudensellerie waschen. Tomaten vierteln und den Staudensellerie in feine Streifen schneiden. Artischockenherzen ebenfalls vierteln. Die Kapernäpfel halbieren und mit den gesamten vorbereiteten Salatzutaten vorsichtig vermengen. Die gekochte Pasta zugeben.

Den Salat mit etwas Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Die gegarten Kaninchenkeulen mit einer Fleischgabel aus dem Fond „stechen“ und etwas abkühlen lassen.

Den Bratenfond fein passieren und kräftig einkochen.

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern

Das Fleisch von den Keulen lösen, in nicht zu kleine Stücke zupfen und im eingekochten Fond kurz ziehen lassen.

Kaninchenfleisch und Gemüse-Nudel-Mischung vermengen und in tiefen Tellern oder Schalen (Bowls) anrichten.

Rucola mit wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf die Schalen verteilen. Jeweils etwas Schmorjus überträufeln und servieren.

Karlheinz Hauser am 27. Juni 2017

## Reh-Bock-Rücken mit Sellerie-Variationen

### Für 4 Personen

#### Für die Gratiniermasse:

20 g Parmesan	125 g weiche Butter	60 g Weißbrotbrösel
1 Prise Wacholderbeeren	1 Prise Kubebenpfeffer	Salz, Piment-d'Espelette

#### Für die Sauce:

6 Wacholderbeeren	8 Körner Kubebenpfeffer	100 ml roter Portwein
50 ml Cognac	500 ml Wildfond	1 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer		

#### Für die Sellerie Variation:

500 g Knollensellerie	200 ml Milch	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Crème-fraîche	30 g Butter
50 ml Gemüsebrühe	100 ml Pflanzenfett	

#### Für den Rehrücken:

600 g Rehrücken, ausgelöst	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
3 EL Butter	1 EL Kubebenpfeffer, gemörsert	3 Wacholderbeeren

Für die Gratiniermasse Parmesan fein reiben. Die weiche Butter zusammen mit Weißbrot-Bröseln, Parmesan, Wacholder und Pfeffer zu einer Masse verkneten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Die Masse zwischen zwei Backpapierblättern dünn ausrollen und kühl stellen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Wacholderbeeren und Pfefferkörner andrücken und mit dem Portwein und Cognac in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.

Wildfond angießen und um die Hälfte einkochen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Sauce damit binden. Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren nochmals erhitzen.

Sellerie schälen und die Hälfte in grobe Würfel schneiden. Selleriewürfel mit Milch und einer Prise Salz in einen Topf geben und weich kochen.

Mit einem Apfelausstecher aus dem restlichen rohen Sellerie Zylinder ausstechen. Diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Aus den Abschnitten vom Sellerie feine Juliennestreifen schneiden und beiseite stellen.

Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen, das Fleisch in 8 Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Medaillons darin von beiden anbraten. Kubebenpfeffer und Wacholderbeeren zu den Medaillons geben und kurz mit anrösten. Im vorgeheizten Backofen das Fleisch 7-8 Minuten rosa garen, den Backofen ausschalten die Türe öffnen und noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Weich gekochte Selleriewürfel fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Creme fraîche untermixen, bis ein feines Püree entsteht.

Für die Selleriezyylinder in einer Pfanne Butter erhitzen. Selleriezyylinder und Brühe zugeben und glasieren.

Frittierfett in einem Topf erhitzen, die Selleriestreifen darin knusprig frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.

Die Grillschlange des Backofens oder Oberhitze einschalten. Kurz vor dem Servieren von der Gratiniermasse Rechtecke in der Größe der Medaillons schneiden, auf die Fleischstücke legen. Kurz im Backofen unter dem Grill gratinieren.

Zum Anrichten auf jeden Teller in die Mitte etwas Selleriepüree geben, die Medaillons darauf

setzen. Je zwei Selleriezyylinder anstellen, die Sauce angießen und das Selleriestroh neben dem Fleisch platzieren.

Karlheinz Hauser am 24. Mai 2016

## Reh-Rücken mit Wacholder-Soße und Rosenkohl-Blattgemüse

### Für 4 Personen

#### Für die Sauce:

6 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner	100 ml roter Portwein
50 ml Cognac	500 ml Wildsauce	1 TL Speisstärke
Salz, Pfeffer		

#### Für den Rehrücken:

600 g ausgelöster Rehrücken	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Wacholderbeeren		

#### Für den Rosenkohl:

500 g Rosenkohl	1 Schalotte	50 g geräucherter Speck
2 EL Butter	Salz, Pfeffer, Muskat	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Für die Sauce Wacholderbeeren und Pfefferkörner andrücken und mit dem Portwein und Cognac in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Rehsauce angießen und um die Hälfte einkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Saue damit binden. Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Vor dem Servieren nochmals erhitzen.

Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen, das Fleisch in 4 Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 7-8 Minuten rosa garen, den Backofen ausschalten die Türe öffnen und noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Von den Rosenkohlröschen den Strunk abschneiden und die Röschen entblättern.

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, Schalotte und Speck darin anschwitzen. Rosenkohlblätter zugeben und darin gar schwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren für das Fleisch die Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren zugeben. Mit einem Esslöffel die aromatisierte Butter über die Medaillons geben.

Zum Anrichten auf jeden Teller in die Mitte etwas Rosenkohl geben, die Medaillons zugeben und die Sauce dazu reichen. Dazu passen Schupfnudeln, Spätzle oder Kartoffelpüree.

Karlheinz Hauser am 01. Dezember 2015



# Wurst-Schinken

## Brotsalat mit Parma-Schinken und Gemüse

### Für 4 Personen

250 g Baguette	7 EL Olivenöl	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel	150 g Kirschtomaten
150 g Rucola	100 g Frisée Salat	2 EL Sherryessig
Salz, Pfeffer	200 g frische Speisepilze	20 grüne Oliven
12 Scheiben Parma-Schinken		

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (oder 140 Grad Umluft) vorheizen. Das Baguette in 3 mm dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten rösten. Paprikaschoten mit einem Sparschäler dünn schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in 5 mm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Rucola und Frisée Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Das geschnittene Gemüse, die Tomaten und die beiden Salate miteinander vermengen, mit Sherryessig, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze putzen, evtl. klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotchips unmittelbar vor dem Servieren vorsichtig unter den Salat heben. Auf einem Teller anrichten, die gebratenen Pilze und Oliven darüber geben, den dünn geschnittenen Parma-Schinken anlegen und schnellstmöglich servieren.

Karlheinz Hauser am 04. August 2014

## Gebratener Spargel und Spargel-Ragout

### Für 4 Personen

200 g Wildkräuter	16 Stangen weißer Spargel	12 Stangen grüner Spargel
Salz	Zucker	Zitronensaft
3 EL Butter	1 Bund Kerbel	1 Schalotte
100 ml Gemüsebrühe	60 ml Sahne	4 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico	Pfeffer	50 g Serrano-Schinken

Die Wildkräuter vorsichtig in lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Weißer Spargel schälen und die unteren angetrockneten und evtl. holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die evtl. holzigen Enden großzügig abschneiden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Mit Salz, 1 Prise Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter aromatisieren.

12 Stangen Spargel im Wasser bissfest kochen. Von den restlichen weißen Spargelstangen die Spitzen abschneiden und diese mit in den Topf geben.

In der Zwischenzeit die übrigen weißen Spargelstangen halbieren und dann mit dem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln.

Kerbel abbrausen und trocken schütteln.

Den bissfest gekochten Spargel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Grüne Spargelstangen im Kochwasser bissfest garen und anschließend ebenfalls abtropfen lassen. Gekochten weißen Spargel, bis auf die Spargelköpfe, in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte darin anschwitzen. Spargelscheiben zugeben und Gemüsefond angießen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken.

Spargelköpfe zugeben, Sahne untermischen und mit gezupftem Kerbel verfeinern.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl und die restliche Butter erhitzen, 1 TL Zucker zugeben und karamellisieren. Darin die Spargelstreifen schwenken.

Aus restlichem Olivenöl, Essig, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing mischen.

Mit der Hälfte des Dressings den grünen Spargel marinieren, mit dem restlichen Dressing die Wildkräuter marinieren.

Spargelvariationen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Wildkräutersalat in die Mitte geben und den Schinken zwischen die Spargelvariationen arrangieren. Zum Schluss mit Kerbel garnieren.

Karlheinz Hauser am 08. Mai 2018

# Pasta mit gebratenem Spargel und Parma-Schinken

## Für 4 Personen

100 g Weizenmehl	200 g Hartweizenmehl	5 Eigelb
3 EL Olivenöl	1 Prise Salz	
<b>Gemüse:</b>		
1 Tomate	800 g Spargel	Salz
Zucker	1 TL Butter	2 EL Olivenöl
Pfeffer	60 g Parmaschinken, dünn	
<b>Sauce:</b>		
200 ml Kalbsfond	100 ml Weißwein	150 ml Sahne
1 TL Speisestärke	60 g Parmesan	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für den Nudelteig beide Mehle, Eigelbe, Olivenöl und Salz vermengen und zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Für das Gemüse die Tomate am Stielansatz einritzen, kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen, Tomate vierteln, die Kerne entfernen und feine Würfel schneiden. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Mit einer Prise Salz, einer Prise Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 6 Minuten bissfest garen. Spargel herausnehmen und mit einem Tuch gut trockentupfen.

Den geruhten Nudelteig auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Aus den Teigbahnen ca. 5 mm breite Tagliatelle schneiden, diese auf ein Blech legen und mit Mehl bestäuben damit sie nicht zusammenkleben.

Für die Sauce den Kalbsfond mit dem Weißwein in einen Topf geben und um mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sahne zugeben. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Sauce damit binden.

Parmesan fein reiben, Saucentopf vom Herd ziehen, Parmesan unter die Sauce mixen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Spargel darin braten, bis dieser goldbraun ist. Die Tomatenwürfel zugeben und kurz mit schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen, dann abschütten. Nudeln zur Parmesansauce geben, darin schwenken und anrichten. Gebratenen Spargel darauf verteilen und die Parmaschinken daraufsetzen.

Karlheinz Hauser am 25. April 2017

# Index

- Apfel, 91  
Artischocke, 71, 85, 120, 121, 124, 125  
Aubergine, 68, 109  
Avocado, 17, 24, 25, 27
- Bäckchen, 52  
Bauch, 95  
Bohnen, 17, 124  
Braten, 84, 86, 97  
Bratkartoffeln, 15  
Bratklops, 47  
Brokkoli, 50  
Brot, 117  
Brust, 53, 54  
Butter, 100
- Champignon, 100  
Chicoree, 18, 77  
Curry, 68
- Enten-Brust, 36, 39  
Entrecôte, 83  
Erbsen, 23, 37
- Fenchel, 117  
Filet, 53–55, 82–84, 86–88  
Fisch, 90  
Fisch-Filet, 17, 25  
Fleisch, 64, 102, 117  
Frühlingsrolle, 116  
Frischkäse, 104–106
- Garnelen, 75–77  
Geflügel, 50, 116  
Gulasch, 41  
Gurke, 6, 17, 27, 74, 77, 83, 95
- Hähnchen-Brust, 37  
Hühner-Brust, 37, 42  
Hecht, 12  
Hirsch-Medaillon, 122  
Hirsch-Rücken, 122, 123
- Iberico, 94
- Jakobsmuscheln, 74, 77, 79
- Kürbis, 29, 31, 38, 77  
Kabeljau, 9  
Kabeljau-Filet, 7, 10, 11  
Kalb, 47, 50  
Kaninchen, 120, 121, 125  
Kaninchen-Rücken, 124  
Karree, 70, 72  
Kartoffeln, 90, 102  
Kaviar, 2, 5, 6  
Kohlrabi, 19, 46, 59, 85, 104–106  
Kotelett, 56, 96, 97  
Krebse, 78  
Kresse, 90
- Lachs-Filet, 12, 13  
Lachs-Forelle, 14  
Lasagne, 78  
Lauch, 12, 16, 20, 37, 66
- Möhren, 3, 8, 12, 20, 32, 37, 38, 50, 52, 53,  
58, 61, 66, 75, 82, 84, 100, 104–106,  
109, 112, 113, 116, 121, 125
- Matjes, 15  
Meeresfrüchte, 116, 117
- Nudeln, 42, 54, 78, 88, 125, 132
- Obst, 117  
Ochse, 82
- Pak-Choi, 7, 10, 11, 33, 109  
Paprika, 46, 72, 79, 109, 117, 130  
Perlhuhn-Brust, 41  
Pilze, 3, 7–11, 20, 29, 33, 37, 41, 43, 44, 46,  
52, 54, 57, 61–63, 65, 76, 78, 85, 100,  
106–108, 110, 112, 120–122, 124, 130  
Polenta, 39, 68, 82, 120  
Poularden-Brust, 38, 42–44
- Rücken, 57–60, 62, 63, 66, 68–72  
Radieschen, 5, 24, 83, 104, 105, 111, 116  
Ragout, 71

Reh-Rücken, 126, 127  
 Reis, 9, 18, 26, 76  
 Rettich, 25, 32, 55, 61, 64, 111  
 Rind, 102  
 Rinder-Hack, 46  
 Rosenkohl, 91, 127  
 Rostbraten, 88  
 Rote-Bete, 32, 55, 104–106, 109, 111, 113  
 Rotwein, 100  
 Rucola, 14, 18, 62, 64, 125, 130  
  
 Saibling-Filet, 18, 19  
 Salat, 130  
 Saltimbocca, 65  
 Sauerampfer, 13, 31  
 Schinken, 130–132  
 Schnitzel, 64, 65  
 Schoten, 3, 38, 75, 76, 79  
 Seezunge, 20, 21  
 Sellerie, 3, 8, 12, 20, 37, 52, 58, 61, 66, 75, 77,  
     79, 82, 84, 100, 112, 120, 121, 125,  
     126  
 Senf, 100  
 sonstige, 92  
 Spargel, 3, 11, 25, 43, 47, 63, 78, 104–106,  
     116, 131, 132  
 Speck, 100  
 Spinat, 8, 12, 20, 21, 26, 29, 36, 39  
 Spitzkohl, 96  
 Steak, 60, 62, 88  
 Steinbutt, 16, 23  
 Stubenküken, 43  
 Suppen, 77, 79  
 Sushi, 3, 17, 24  
  
 Tafelspitz, 61  
 Tatar, 25, 83, 86, 87  
 Teig-Taschen, 110, 114  
 Thunfisch, 3, 17, 24, 25  
 Tomaten, 100  
  
 Vegan, 109, 111  
 Vitello, 66  
  
 Weißkohl, 94, 116  
 Wein, 100  
 Wild, 91  
 Wirsing, 47, 61, 122, 123  
 Wolfsbarsch, 8, 26–30  
  
 Zander-Filet, 31–33  
 Ziegenkäse, 106  
  
 Zucchini, 46, 53, 60, 72