

**Kochrezepte  
aus Fernsehsendungen**

**Sarah Wiener**

**2008-2019**

**28 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Gugelhupf mit Safran, Vanille-Birne und Rotwein-Zabaione . . . . .	2
Kaffee-Biskuitrolle mit frischem Erdbeer-Ragout . . . . .	3
Malabi mit Rosen-Wasser und Granatapfel-Kernen . . . . .	4
Milles feuilles avec livarot et poire . . . . .	5
Süße Lasagne mit Bolognese aus Waldfrüchten . . . . .	5
Süße Polenta mit Zitronen-Thymian, Portwein-Zwetschgen . . . . .	6
Süße Polenta-Creme mit Äpfeln, Grappa-Rosinen . . . . .	7
Tarte l'apricot . . . . .	7
Tiramisu . . . . .	8
<b>Fisch</b>	<b>9</b>
Geräuchertes Wolfsbarsch-Filet mit Meerrettich-Schmand . . . . .	10
Schellfisch-Filet unter Petersilien-Estragon-Salsa . . . . .	11
Seezungen-Filet mit Papaya, Pesto, Risotto, grünem Spargel . . . . .	12
<b>Salat</b>	<b>13</b>
Basilikum-Erdbeer-Salat . . . . .	14
<b>Suppen</b>	<b>15</b>
Brot-Suppe im Glas mit gebratenen Pfifferlingen . . . . .	16
Erbsen-Suppe mit Räucher-Bachsaiibling, Apfel, Sellerie . . . . .	16
<b>Vegetarisch</b>	<b>17</b>
Auberginen-Bällchen . . . . .	18
Dreierlei Kartoffel-Püree mit Crema-di-Balsamico . . . . .	19

Erdäpfel-Gulasch mit Steinpilzen . . . . .	20
Friaulische Gnocchis mit Spargel . . . . .	21
Kräuter-Spatzen . . . . .	22
Trüffel-Eier in Filo-Teig mit Ricotta-Creme . . . . .	23
Wurzel-Röstis mit in Apfelwein geschmortem Gemüse . . . . .	24
<b>Verschiedenes</b>	<b>25</b>
Gefüllte Erdäpfel-Knödel mit Brösel-Butter . . . . .	26
<b>Vorspeisen</b>	<b>27</b>
Gebratener Alpen-Lachs mit Gemüse-Bandnudeln und Safran . . . . .	28
Hummus aus dem Heiligen Land . . . . .	29
Orientalischer Blumenkohl mit Granatapfel-Kernen . . . . .	30
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>31</b>
Knusprige Bratkartoffeln mit Spiegelei und Spinat . . . . .	32
Spinat auf spanische Art mit Gurken-Raita, Schinken . . . . .	33
<b>Index</b>	<b>34</b>

# Dessert

# Gugelhupf mit Safran, Vanille-Birne und Rotwein-Zabaione

## Für 10 kleine Gugelhupfe

### Für die Gugelhupfe:

4 Eier	1 Prise unbehandeltes Salz	130 g Puderzucker
3 Fäden Safran	2 EL Sahne	3 EL Vollmilch
150 g Butter, zimmerwarm	Zitronen-Abrieb	120 g Mehl Typ 550
10 kleine Gugelhupfförmchen		

### Für die Vanillebirne:

2 reife Birnen	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 EL Butter
1 EL Honig	2 EL Zitronensaft	

### Für die Zabaione:

4 Eigelbe	1 Ei	30 ml Rotwein
2 EL Puderzucker		

### Für die Gugelhupfe:

Zwei der Eier trennen und das Eiklar mit der Prise Salz und 30 g Puderzucker steif schlagen. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Safranfäden mit Sahne und Milch leicht erwärmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den restlichen Puderzucker mit der Butter mit einem Mixer schaumig weiß aufschlagen. Nach und nach die Eigelbe und die ganzen Eier dazugeben und unterrühren.

Zitronenschale und Safranmilch zur Butter geben und ebenfalls unterrühren.

Mehl und Eischnee abwechselnd unter die Butter heben, bis alles gut vermischt ist.

Die eingölten und bemehlten Förmchen zu  $\frac{2}{3}$  mit dem Teig füllen und für 15 Minuten im Ofen backen. Dann die Gugelhupfe aus den Formen stürzen und mit Puderzucker bestreuen. Wenn man nicht so viele Förmchen hat, kann man die Gugelhupfe auch nacheinander backen.

### Für die Vanillebirne:

Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und dann in Spalten schneiden. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen.

Butter und Honig karamellisieren, Birnen, Zitronensaft und Vanille dazugeben und alles leicht erwärmen. Nach zwei Minuten sind die Birnen fertig.

### Für die Zabaione:

Alle Zutaten in eine Stielkasserolle geben und erhitzen. Dabei mit einem Schneebesen zu einer cremigen Weinschaumsauce aufschlagen.

Gugelhupf auf die Teller setzen, die Birnenspalten davor anrichten und die Zabaione auf Gugelhupf und die Birnenspalten geben.

Sarah Wiener am 14. Oktober 2017

# Kaffee-Biskuitrolle mit frischem Erdbeer-Ragout

## Für vier Personen

### Zur Vorbereitung:

400 ml frische Sahne                      100 g geröstete Kaffeebohnen    50 g Zucker  
150 g Mascarpone                          4 cl Amaretto

### Für die Biskuitrolle:

5 Bio-Eier                                      80 g Zucker                                  80 g glattes Mehl

### Für das Erdbeer-Ragout:

100 ml frischer Orangensaft    reine Speisestärke                      1 Vanilleschote  
1 EL Puddingpulver Vanille    150 - 200 g reife Erdbeeren        150 g Hagebuttenmarmelade  
Minzeblätter                              Puderzucker

### Zur Vorbereitung:

Die Sahne mit den Bohnen und dem Zucker kurz aufkochen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag absieben und die Sahne steif schlagen. Die Mascarpone mit etwas Amaretto anrühren. Diese Creme unter die Sahne heben.

### Für die Kaffee-Biskuitrolle:

Die Eier mit dem Zucker sehr schaumig schlagen. Das Mehl sieben und rasch vermengen. Den Teig auf einem mit Backpapier belegtem Blech glattstreichen. Bei 210 Grad ca. 7-9 Minuten hellbraun backen. Anschließend sofort das Papier abziehen, die Roulade leicht zuckern und in ein Geschirrtuch einrollen.

### Für das Erdbeer-Ragout:

In einem Topf den Orangensaft aufkochen, Speisestärke, Vanillemark und Vanillepuddingpulver hinzugeben und kurz einkochen lassen. Dann die Erdbeeren hinzufügen. Alles beiseite stellen und auskühlen lassen. Wenn der Biskuit ausgekühlt ist, ausrollen. Zuerst mit der Marmelade bestreichen, darauf die Mascarpone-Sahne verteilen. An der Seite, an der man mit dem Aufrollen beginnt, die Mischung mit den kleinen Erdbeerstücken längs der Aufrollkante leicht aufschichten – etwas von der Mischung zurückbehalten. So einrollen, dass sich die Erdbeeren in der Mitte befinden. Am besten noch zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Rest der Erdbeermischung pürieren und als Spiegel auf einem Teller anrichten. Wenn noch etwas Mascarpone-Sahne übrig ist, ebenfalls auf dem Teller anrichten. Eine Scheibe von der gut durchgekühlten Biskuitrolle daraufstellen. Überzuckern, mit einem Minzeblättchen dekorieren und servieren.

Sarah Wiener am 17. Juni 2017

# Malabi mit Rosen-Wasser und Granatapfel-Kernen

**Für sechs Personen**

**Für den Pudding:**

1 l frische Vollmilch

3 – 4 EL Rosenwasser

80 – 100 g Zucker

300 ml Sahne

90 g Maisstärke

6 frische Kardamomsamen

**Für die Garnierung:**

geschälte Pistazien, grob gehackt

Granatapfelkerne

3 EL Kokosflocken

Traubensirup

Zitronenmelisseblätter

**Für den Pudding:**

Etwas Milch (ca. 100 ml) mit Maisstärke, Rosenwasser und Zucker verrühren.

Die restliche Milch mit der Sahne und etwa  $\frac{1}{2}$  Teelöffel zerstoßener Kardamomsamen kurz aufkochen, vom Herd nehmen und das Milch-Maisstärke-Gemisch mit einem Schneebesen unterrühren.

Nochmals kurz aufkochen lassen und ca. 2 – 3 Minuten köcheln lassen.

Sofort in Gläser füllen und auskühlen lassen.

Wenn man es cremig mag, den Pudding lauwarm immer wieder umrühren und gleich servieren.

**Für die Garnierung:**

Vor dem Servieren mit Nüssen, Granatapfelkernen, Kokosflocken, Zitronenmelisseblättern und Traubensirup verzieren.

Dazu passen auch gut Ahornsirup oder klein geschnittene Erdbeeren.

Sarah Wiener am 08. April 2017



## Milles feuilles avec livarot et poire

### Für 4 Personen

#### Milles-feuilles:

2 Birnen, reif	20 g Butter	4 EL Zucker, braun
1 Vanilleschote	1 Glas Sancerre	100 g Blätterteig
1 Livarot, jung		

#### Dip:

1 Limette, unbehandelt	2 EL Lavendelhonig	4 EL Crème-fraîche
4 EL Walnüsse, gehackt	1 Granatapfel	1 Bund Minze

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Milles feuilles:

Die Birnen schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Butter mit braunem Zucker, ausgekratzter Vanilleschote und dem Sancerre aufsetzen und so lange kochen bis ein Sirup entsteht. Die Birnenspalten einlegen und nach circa zwei Minuten wenden. Nach zwei weiteren Minuten ist die Birne gar. Den ausgerollten Blätterteig in Quadrate schneiden. In die Mitte der Quadrate mit einem Esslöffel eine kleine Mulde drücken. Den Livarot in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit der Birne auf den Blätterteig legen. Die Ecken frei lassen, da diese im Backofen knusprig zubacken. Im vorgeheizten Backofen die Blätterteigteilchen circa zehn bis 15 Minuten knusprig braun backen.

Dip:

Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Lavendelhonig, Crème-fraîche mit dem Saft und Abrieb der Zitrone verrühren. Die Milles feuilles auf Tellern anrichten. Jeweils einen „Klecks“ Dip drauf geben. Granatapfelkerne auslösen und zusammen mit den gehackten Walnüssen über das Dessert streuen. Mit Minze garnieren und sofort servieren.

Sarah Wiener am 22. Januar 2010

## Süße Lasagne mit Bolognese aus Waldfrüchten

### Für 4 Personen

0,5 Bund Minze	300 g Blaubeeren	200 g Puderzucker
2 EL Stärke	1 Apfel	1 Birne
100 ml Sahne	100 g Mascarpone	10 Lasagneblätter
4 Eier	50 ml Weißwein	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Minze waschen und in feine Julienne schneiden. Die Blaubeeren mit 100 Gramm Puderzucker aufkochen. Austretenden Saft mit einem Esslöffel Stärke abbinden. Apfel und Birne in ganz feine Würfel schneiden und mit 50 Gramm Puderzucker anschwitzen. Mit Sahne und Mascarpone auffüllen, mit der restlichen Stärke abbinden und die Minze dazugeben. Die Lasagneblätter kochen und ein Blatt in eine Auflaufform geben. Mit Beerenkompott bestreichen, ein neues Blatt auflegen, mit Apfel-Birnenbechamel bestreichen, dann wieder ein Blatt auflegen und Beerenkompott zum Schluss mit Lasagneblättern abdecken. Mit Alufolie abdecken und für circa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Drei Eigelb, ein Vollei, Weißwein und restlichen Puderzucker auf dem Wasserbad mit einem Schneebesen warm schaumig zu einer Weinschaumsoße aufschlagen. Die Folie entfernen, die Lasagne mit der Weinschaumsoße übergießen und mit dem Bunsenbrenner gratinieren.

Sarah Wiener am 30. April 2010

# Süße Polenta mit Zitronen-Thymian, Portwein-Zwetschgen

**Für 4 Personen**

**Für die Polenta:**

300 ml frische Vollmilch	2 EL Zucker	2 Prisen unbeh. Salz
4 Stängel Zitronenthymian	2 Eier	50 g Polentagries
4 Stängel Zitronenthymian		

**Für die Portwein-Zwetschgen:**

300 g Zwetschgen	1 EL Butter	2 EL Zucker
6 EL Portwein	Zimt	Zimtblüten
Löffelbiskuit	Butter	

**Für die Polenta:**

Milch mit Zucker, Salz und Zitronenthymian zum Kochen bringen. Rührt man die Milch dabei nicht um und lässt den Zucker unten liegen, brennt die Milch nicht an.

Die Eier trennen und das Eiklar zu Eischnee schlagen.

Den Polentagries in die Milch geben und unter Rühren noch etwa 3 Minuten köcheln lassen. Den Thymian entfernen.

Die Polenta etwa 5 Minuten ziehen lassen und dann die Eigelbe unterrühren. Danach den Eischnee vorsichtig unterheben.

**Für die Portwein-Zwetschgen:**

Die Zwetschgen halbieren, den Kern entfernen und dann in Spalten schneiden.

Butter und Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Portwein ablöschen. Die Zwetschgen dazu geben und so lange rühren, bis sie weich werden. Sie dürfen aber gern noch etwas Biss behalten. Mit Zimt und Zimtblüten würzen.

Die Zwetschgen kreisrund auf dem Teller anrichten. Mit Hilfe zweier Esslöffel Nocken von der Polenta abstechen und auf die Zwetschgen setzen. Mit dem Zitronenthymian garnieren.

Wer mag, kann übrig gebliebenen trockenen Kuchen, zerbröseln und in Butter anrösten. Die Brösel dann, samt Butter, auf die Polenta Nocken geben.

Sarah Wiener am 17. März 2018

# Süße Polenta-Creme mit Äpfeln, Grappa-Rosinen

## Für 4 Personen

### Polentracreme:

40 g Rosinen	2 cl Grappa	3 Äpfel, klein
30 g Butter	1 EL Zucker, braun	2 EL Weißwein
2 EL Pinienkerne	480 ml Milch	50 g Zucker
80 g Maisgrieß		

### Eierlikörschaum:

100 ml Eierlikör	100 ml Sahne
------------------	--------------

#### Polentracreme:

Die Rosinen in Grappa einweichen. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Äpfel darin andünsten. Mit braunem Zucker bestreuen und mit Weißwein ablöschen. Grappa-Rosinen und Pinienkerne zugeben und kurz mit den Äpfeln weiterdünsten. Die Äpfel sollen fast gar sein, aber nicht zerfallen. Milch und Zucker aufkochen. Den Maisgrieß einrühren und weiterhin einige Minuten rühren, bis der Brei dick wird.

#### Eierlikörschaum:

Den Eierlikör mit der Sahne verrühren und in einen Sahne-Siphon geben, zwei CO2-Patronen aufschrauben und kräftig schütteln. Die Polentacreme auf sechs Portionsschälchen verteilen. Unmittelbar vor dem Servieren die Äpfel auf die warme Polentacreme verteilen und mit einem Tupfer Eierlikörschaum aus dem Sahnesiphon garnieren.

#### Tipp:

Nach Geschmack kann noch etwas Safran in die Polentacreme gegeben werden.

Sarah Wiener am 26. März 2010

## Tarte l'apricot

### Für 4 Personen

1,5 kg Aprikosen, reif	300 g Mehl	150 g Butter, weich
5-6 EL Zucker	1 Prise Salz	3 EL Crème-fraîche
4 Eier	Zimt	Zucker
Puderzucker	Eiswasser	

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Mehl, Butter, Wasser, 2-3 Esslöffel Zucker, 1 Ei und Salz mit einem Knethaken verkneten. 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Dann ausrollen und in eine niedrige Form auslegen. Die Aprikosen halbieren und entsteinen. Crème-fraîche, drei Esslöffel Zucker und Eier gut miteinander verquirlen und auf den Teig gießen. Mit den Aprikosen belegen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Die Tarte circa 30 Minuten goldbraun backen. Mit Puderzucker bestäuben.

#### Tipp:

Sollten die Aprikosen nicht reif genug sein, kann man sie vorher mit etwas Zucker und Zimt abschmecken.

Sarah Wiener am 19. September 2008

# Tiramisu

## Für 4 Personen

3 – 5 Eier	75 – 150 g Zucker	500 g Mascarpone
250 g Löffelbiskuit	50 ml Masala oder Amaretto	150 ml Espresso
Kakaopulver	Salz	

Einen sehr starken Espresso kochen und circa 30 Minuten kalt stellen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, anschließend Mascarpone untermischen. Mit einer Prise Salz das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Mascarpone-Masse heben. Den Masala über den, in Espresso getränkten, Biskuit träufeln. Löffelbiskuits und Mascarpone-Masse abwechselnd in eine Form geben. Mit Löffelbiskuits beginnen und mit Mascarpone-Masse abschließen. Für mehr Stabilität die zweite Schicht Löffelbiskuits quer zur darunter liegenden Schicht legen. Die Auflaufform abgedeckt mindestens fünf Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Kakaopulver bestreuen und in kleine Rechtecke schneiden.

Sarah Wiener am 18. September 2009

**Fisch**

# Geräuchertes Wolfsbarsch-Filet mit Meerrettich-Schmand

## Für 4 Personen

### Wolfsbarschfilet:

1 Kartoffel	500 g Salz	6 Wolfsbarschfilets
1 Handvoll Buchenholzspäne	3 Wacholderbeeren	

### Meerrettich-Schmand:

1 Zitrone, unbehandelt	6 EL Sahne-Meerrettich	3 EL Schmand
Salz	Pfeffer	

### Auberginen:

2 Auberginen	1 EL Butterschmalz	Pfeffer, Salz
--------------	--------------------	---------------

### Kräutersalat:

4 Handvoll Kräuter und Salat	0,5 Zitrone	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Wolfsbarschfilet:

Die Kartoffel schälen und in einem mit drei Liter Wasser gefüllten Topf legen. Nun so lange Salz einrühren, bis die Kartoffel schwimmt. Die Wolfsbarschfilets mit der Hautseite nach oben circa 40 Minuten in die Salzlake legen, dann herausnehmen, abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Buchenspäne mit den zerdrückten Wacholderbeeren in den Räuchereinsatz geben. Die Fischfilets mit der Hautseite auf das Gitter legen und ebenfalls in den Räuchereinsatz geben. Den Deckel schließen und das Feuer unter dem Räucherofen entzünden. Nach 25 Minuten ist der Fisch gar, kann aus dem Räuchereinsatz genommen und warm gestellt werden.

### Meerrettich-Schmand:

Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Sahne-Meerrettich mit Schmand verrühren und mit etwas Zitronensaft, dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Auberginen:

Auberginen in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen und etwa zehn Minuten stehen lassen, damit die Auberginen etwas Wasser verlieren. Dann Butterschmalz zerlassen und die trocken getupften Auberginen von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz würzen.

### Kräutersalat:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Salatblätter mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort anrichten. Daneben die frisch gebratenen Auberginenscheiben anrichten und zum Schluss das noch warme Filet anlegen. Dazu Meerrettich-Schmand reichen.

Sarah Wiener am 19. März 2010

# Schellfisch-Filet unter Petersilien-Estragon-Salsa

**Für 4 Personen**

**Schellfischfilet:**

4 Schlangengurken	4 Schalotten	100 ml Grauburgunder
4 cl Wermut	60 ml Gemüsebrühe, kräftig	3 EL Senf, grob
3 EL Crème-fraîche	8 Schellfischfilets, a 100 g	ohne Haut und Gräten
Pfeffer, grob	Salz	Öl

**Petersilien-Estragonsalsa:**

1 Bund Estragon	1 Bund Blattpetersilie	60 ml Cidre
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Schellfischfilet:

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schlangengurken schälen, entkernen und in Halbmonde schneiden. Die Schalottenwürfel in etwas Öl andünsten, die Gurken dazugeben und mit Grauburgunder, Wermut und Gemüsebrühe ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und Senf sowie Crème-fraîche dazugeben verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Gurken setzen. Den Deckel sofort schließen und die Temperatur auf Minimum stellen. Nach circa sechs bis acht Minuten ist der Fisch perfekt.

Petersilien-Estragonsalsa:

Estragon, Petersilie, Cidre und Öl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa über den fertigen Fisch geben. Sofort servieren.

Sarah Wiener am 04. Juni 2010

# Seezungen-Filet mit Papaya, Pesto, Risotto, grünem Spargel

## Für 4 Personen

### Risotto:

1 Tasse Risottoreis	1 Zwiebel	0,5 Zucchini
1 Tasse Gemüsebrühe	1 Tasse Rinderbrühe	1 Tasse Weißwein
40 g Parmesan	Salz	Pfeffer

### Pesto:

0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Petersilie	60 ml Olivenöl
20 g Mandeln, getrocknet	1 Zehe Knoblauch	20 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

### Seezungenfilet:

8 Seezungenfilets, a 75 g	300 g Papaya	1 Chilischote
Salz		

### Spargel:

2 Bund Spargel, grün	2 EL Öl	3 cl Salzwasser
----------------------	---------	-----------------

### Risotto:

Die Zwiebel und die Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Den Risottoreis mit den Zwiebel- und den Zucchiniwürfeln anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe und Rinderbrühe nach und nach unter Rühren zu dem Risotto geben und circa 30 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren den geriebenen Parmesan darunter heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Pesto:

Das Basilikum und die Petersilie zupfen, die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Geriebenen Parmesan, Knoblauchzehe, Mandeln, Olivenöl, Petersilie und Basilikum mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

### Seezungenfilet:

Die Papaya schälen, entkernen und pürieren. Die Chilischote putzen, klein schneiden und mit der pürierten Papaya vermengen. Die gesäuberten Fischfilets im Papaya-Chilimus einlegen und bestenfalls über Nacht durchziehen lassen. Die marinierten Seezungenfilets im vorgeheizten Backofen circa sieben Minuten erwärmen und mit etwas Salz nachwürzen.

### Spargel:

Den Spargel schälen und in etwas heißem Öl anbraten. Mit Salzwasser ablöschen und bei offenem Deckel circa sieben Minuten bissfest dünsten.

Sarah Wiener am 05. Februar 2010



# Salat

# Basilikum-Erdbeer-Salat

## **Für 4 Personen**

1 Schale Erdbeeren	1 Bund Basilikum	1 Zitrone
1 Orange	Chili	Zucker

Die Erdbeeren waschen und putzen. Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen. Basilikumblätter abzupfen und mit den Erdbeeren vermengen. Orangen- und Zitronensaft, etwas Zucker und einen Hauch Chili dazu geben.

Sarah Wiener am 22. August 2008

# Suppen

## Brot-Suppe im Glas mit gebratenen Pfifferlingen

### Für 4 Personen

250 g Pfifferlinge	1 EL Tiroler Speck	0,5 TL gem., ger. Korianderkörner
1 l Rinderkraftbrühe	1 TL Thymianblätter	150 g Vollkornbrot, fein
1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Petersilie	2 Ochsenherzen (Tomatensorte)
Pfeffer	Salz	Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Pfifferlinge putzen und die Stiele kürzen. Die Stiele und den Speck mit dem Koriander anrösten und mit der Rinderkraftbrühe auffüllen. Nur langsam köcheln lassen, die Brühe soll nicht trüb werden. Das Brot mit der angedrückten Knoblauchzehe abreiben, dem Olivenöl bestreichen und mit den Thymianblättern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen circa fünf Minuten backen, herausnehmen und grob schneiden. Die Stängel der Petersilie fein schneiden. Die Pfifferlinge und einen Esslöffel Petersilienstängel in etwas Olivenöl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ochsenherzen in dünne Scheiben schneiden. Nun Brot, Pilze und Tomaten abwechselnd in einem Glas schichten, die Rinderbrühe durch ein Sieb geben und langsam in das Glas einlaufen lassen. Die Suppe sofort servieren.

Sarah Wiener am 09. April 2010

## Erbsen-Suppe mit Räucher-Bachsaibling, Apfel, Sellerie

### Für 4 Personen

#### Für die Suppe:

125 g grüne Erbsen	400 ml frische Vollmilch	50 ml frische Sahne
40 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kardamom	unbehandeltes Salz
Pfeffer		

#### Für das Tatar:

$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Stange Sellerie	100 g geräuchertes
Bachsaiblingsfilet	1 Zitrone, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Crème-fraîche	4 TL frisches Leinsamenöl	20 Borretschblüten

#### Für die Suppe:

Die Erbsen mit Milch und Sahne für etwa 5-6 Minuten kochen lassen und danach mit der Butter in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren.

Die Suppe zurück in den Topf geben. Ist sie noch zu kompakt, etwas Milch dazugeben. Mit Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für das Tatar:

Apfel, Sellerie und Saiblingsfilet putzen und sehr fein würfeln. Abrieb und Saft der Zitrone dazugeben. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zusammen mit der Crème fraîche zum Saibling geben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe von zwei Esslöffeln vier Nocken formen und in die Mitte der vorgewärmten tiefen Teller setzen. Die Suppe vorsichtig angießen, sodass die Nocken noch aus der Suppe schauen.

Mit dem Leinsamenöl, den Borretschblüten und frischem Pfeffer garnieren.

Sarah Wiener am 03. März 2018

# Vegetarisch

# Auberginen-Bällchen

## Für 4 Personen

### Polpetta di melanzane:

1 Aubergine, unbehandelt	3 EL Öl	100 g Mozzarella
100 g Semmelbrösel	1 Ei	1 Glas Weißwein
1 Glas Wasser	Olivenöl	Salz

### Salat:

1 Römersalat	150 g Joghurt	0,5 TL Senf
1 Bund Pfefferminze	Zitronensaft	Öl
Salz	Pfeffer	

### Auberginen-Bällchen:

Aubergine in Würfel schneiden, salzen, kurz stehen lassen und anschließend ausdrücken, um Bitterstoffe zu vermeiden. Anschließend in Öl anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Ein Glas Wasser hinzufügen, salzen und etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen. Den Käse in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Semmelbrösel zu den Auberginenwürfeln geben. Aus dem Teig kleine Bällchen rollen. Die Bällchen in dem rohen, zerschlagenen Ei und dann in den Semmelbröseln wälzen. Die Bällchen in ausreichend Olivenöl circa drei Minuten frittieren.

### Salat:

Den Römersalat waschen und die Blätter abzupfen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Senf eine Marinade machen. Die Salatblätter kurz darin wälzen und auf einem Teller anrichten. Die Auberginenbällchen darauf anrichten. Pfefferminze hacken und zwei Esslöffel davon über den Joghurt geben, der zu den Auberginenbällchen gereicht wird.

Sarah Wiener am 18. Juli 2008

## Dreierlei Kartoffel-Püree mit Crema-di-Balsamico

### Für 4 Personen

#### Safran-Püree:

5 Kartoffeln, fest	2 Kapseln Safran-Fäden	250 ml Sahne
2 EL Butter	Kümmel	Salz

#### Petersilienpüree:

5 Kartoffeln, fest	2 Bund Petersilie	4 EL Olivenöl
20 Pinienkerne	1 Zehe Knoblauch	Parmesankäse
Kümmel	Salz	

#### Tomatenpüree:

5 Kartoffeln, fest	4 Tomaten	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 EL Tomatenmark	3 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte	Kümmel
Zucker	Salz	Pfeffer
Crema di Balsamico		

#### Safran-Püree:

Die Kartoffeln schrubben und in wenig Salzwasser mit einem Hauch Kümmel garkochen. Dann pellen und fein stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Sahne, Butter und Safran-Fäden hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz abschmecken.

#### Petersilienpüree:

Die Kartoffeln schrubben und in wenig Salzwasser mit einem Hauch Kümmel garkochen. Dann pellen und fein stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Knoblauch schälen. Petersilie, Olivenöl, Pinienkerne und die Knoblauchzehe fein mixen und dieses Pesto kalt unter die Kartoffelmasse rühren. Frisch geriebenen Parmesankäse nach Belieben unterheben.

#### Tomatenpüree:

Die Kartoffeln schrubben und in wenig Salzwasser mit einem Hauch Kümmel garkochen. Dann pellen und fein stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Mit durchgepresster Knoblauchzehe, fein gehackter Schalotte, Tomatenmark, Rosmarin, Thymian, Olivenöl und etwas Salz, Pfeffer und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Grobe Kräuter entfernen das Tomatenpüree unter die Kartoffelmasse rühren. In Form von Kugeln anrichten. Mit etwas Crema di Balsamico beträufeln.

Sarah Wiener am 19. Juni 2009

# Erdäpfel-Gulasch mit Steinpilzen

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

2 große Zwiebeln	6 große Kartoffeln	1-2 Karotten
1 EL Butter	1 TL Majoran, getrocknet	1 EL Tomatenmark
unbehandeltes Salz	Pfeffer	1 Tannenzweig
Knoblauch, gehackt	Paprikapulver	Ggf. 1 Zitrone

### Für die Steinpilze:

8 Steinpilze	2 EL Butter	4 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
4 EL Sauerrahm	4 Zweige Thymian	

### Für das Gulasch:

Die Zwiebeln, die Kartoffeln und die Karotten schälen. Die Zwiebeln in feine und die Kartoffeln und Karotten in walnussgroße Würfel schneiden.

Die Zwiebelwürfel in der Butter glasig anschwitzen und das Tomatenmark einrühren. Weitere 2 Minuten anbraten und dann die Kartoffeln, die Karotten und den Tannenzweig mit in die Pfanne geben und umrühren. Mit etwas Knoblauch und reichlich Paprikapulver würzen. Wer mag kann noch einen Hauch Zitronenzesten darüber reiben.

So viel Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Würzen, den Deckel schließen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Sind die Kartoffeln weich, den Deckel entfernen und noch etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Steinpilze:

In der Zwischenzeit die Steinpilze halbieren und in der Butter anbraten. Thymian und Knoblauch dazugeben und erst kurz vor Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Erdäpfel-Gulasch auf vorgewärmte Teller geben, mit Sauerrahm garnieren und die Steinpilze daraufsetzen. Das Gericht mit der Butter aus der Pfanne beträufeln und mit frisch geschnittener Petersilie bestreuen. Zum Schluss noch mit dem Thymian dekorieren.

Sarah Wiener am 04. November 2017



# Friaulische Gnocchis mit Spargel

**Für 4 Personen**

**Spargel:**

8 Spargel, grün            8 Spargel, weiß    Zucker  
Salz

**Gnocchis:**

4 Kartoffeln, mehlig    150 g Mehl            1 Ei  
3 EL Olivenöl            Salz                    Butter  
Majoran, frisch

Spargel:

Grünen und weißen Spargel putzen und in etwas kochendem Wasser, mit einer Prise Zucker und Salz bissfest kochen. Anschließend den Spargel in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Gnocchis:

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, warm pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit dem Mehl, Ei und einer Prise Salz rasch zu einem Teig vermengen. Den Teig in dicke Würste rollen und zwei Zentimeter Stücke abschneiden. Die Gnocchis in siedendem Wasser etwa zwei Minuten köcheln lassen. Wenn sie oben schwimmen, sofort mit rausnehmen. In einer Pfanne ein nussgroßes Stück Butter und etwas Olivenöl geben, leicht erhitzen und den Spargel und die Gnocchis hinzugeben. Etwas Spargelflüssigkeit hinzufügen. Mit ein Paar Blättern Majoran verzieren und unterheben. Zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln.

Sarah Wiener am 27. Juni 2008

# Kräuter-Spatzen

**Für 4 Personen**

**Kräuterspatzen:**

300 g Mehl, griffig	3 Eier	20 g Basilikum
20 g Salbei	20 g Kerbel	20 g Minze
20 g Bärlauch	20 g Petersilie	90 ml Milch
1 Prise Muskatnuss	Salz	Pfeffer
200 g Bergkäse	1 EL Butter	150 g Butterschmalz
4 Zwiebeln	2 EL Mehl	Salz

Pfeffer

**Salat:**

1 Salat, jung	300 ml Rinderbrühe	200 ml Olivenöl
100 ml Weißweinessig	1 TL Senf	Salz

Pfeffer

Kräuterspatzen:

Mehl, Eier, Basilikum, Salbei, Kerbel, Minze, Bärlauch, Petersilie, Milch, Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss miteinander vermengen. Die Masse durch ein Nockerlsieb direkt in das kochende Salzwasser drücken. Sobald die Nockerln an der Wasseroberfläche schwimmen, rausheben und kalt abstechen. Zwei Zwiebeln in Ringe schneiden, zwei Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Ringe in einem Esslöffel Mehl wenden und in einem kleinen Topf in Butterschmalz herausbacken und zur Seite stellen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zum schmelzen bringen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Bergkäse reiben. Die Nockerln dazugeben, den Käse unterheben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit eventuell übriggebliebenen Kräutern und den Zwiebelringen garnieren.

Salat:

Dazu kann man einen jungen, grünen Salat servieren. Für das Dressing die Rinderbrühe mit Olivenöl, Weißweinessig, Senf, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben.

Sarah Wiener am 06. Juni 2008

# Trüffel-Eier in Filo-Teig mit Ricotta-Creme

**Für 4 Personen**

**Trüffelei in Filoteig:**

1 Trüffel, klein	5 Eier, unbehandelt	8 Blätter Filoteig
Butter	Salz	Pfeffer

**Ricottacreme:**

200 g Ricotta	200 ml Sahne	1 Zweig Thymian
---------------	--------------	-----------------

Den Backofen auf 195 Grad vorheizen.

Trüffelei in Filoteig:

Ein Ei aufschlagen und damit jeweils zwei Filoteigblätter zusammen kleben. Vier kleine Porzellanförmchen (Durchmesser: sechs Zentimeter) mit Butter auspinseln. Jeweils ein zusammengeklebtes Doppel-Filoteigblatt hineinlegen und ein Ei hineinschlagen. Salzen, pfeffern und ein wenig Trüffel darüber hobeln. Den Filoteig an den Enden zusammenzwirbeln. Für acht Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Ricottacreme:

Sahne und Ricottakäse in einen Topf geben und etwa zwei bis drei Minuten lang schmelzen lassen. Mit dem Pürierstab alles mixen. Als Spiegel auf einem Teller anrichten und die gebackenen Filoteig-Päckchen darauf setzen. Mit frischem Thymianzweig verzieren und restlichen Trüffel über die Soße reiben.

Sarah Wiener am 15. August 2008

# Wurzel-Röstis mit in Apfelwein geschmortem Gemüse

**Für 4 Personen**

**Röstis:**

50 g Karotte	50 g Pastinake	150 g Kartoffeln
60 g Mehl	1 Ei	10 g Parmesan
Öl	Salz	Pfeffer

**Gemüse:**

50 g Zucchini	50 g Paprika, gelb	50 g Zwiebeln, rot
10 Kirschtomaten	20 g Butter	8 cl Apfelwein
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

**Kräuter:**

0,5 Zitrone	1 Handvoll Kräuter, gezupft	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Röstis:

Karotte, Pastinake und Kartoffeln schälen und raspeln. Das Mehl mit dem Ei verquirlen und mit den Wurzelraspeln vermischen. Mit fein geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken und dann kleine dünne Röstis in heißem Öl knusprig braun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

Gemüse:

Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Kirschtomaten waschen und in Würfel schneiden. Das Gemüse in der Butter anbraten und mit Apfelwein ablöschen. Sobald das Gemüse schön weich und fast musig ist, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die gezupften Kräuter mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl marinieren. Einen Röstli in der Mitte eines Teller platzieren. Etwas vom Schmorgemüse auf dem Röstli anrichten und auf einer Seite etwas runter laufen lassen. Einen zweiten Röstli an das Gemüse lehnen, so dass ein Burger entsteht und das Gemüse schön zu sehen ist. Die marinierten Kräuter um den Röstiburger anrichten.

Sarah Wiener am 05. März 2010

# Verschiedenes

# Gefüllte Erdäpfel-Knödel mit Brösel-Butter

## Für 4 Personen

### Für die Füllung:

100 g Bratenreste ohne Haut 4-5 EL von der Bratensauce

### Für die Knödel:

300 g mehlig. Kartoffeln,	35 g Kartoffelstärke	25 g flüssige Butter
2 Eier	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

### Für den Spinat:

500 g junger Blattspinat	1 kleine Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 EL Butter	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

### Für die Bröselbutter:

4 EL Butter	4 EL Brösel	3 Stängel Blattpetersilie
Pfeffer	Muskatnuss	Petersilie

### Für die Füllung:

Die Bratenreste fein zerrupfen und mit der Sauce mischen. Die Füllung sollte nicht zu flüssig sein.

### Für die Knödel:

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben und mit der flüssigen Butter, der Kartoffelstärke und den Eiern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Etwas Kartoffelmasse in die Hand nehmen und zu Kugeln formen. In die Mitte ein Loch drücken und etwas von der Bratenrest-Füllung hineingeben. Das Loch mit Kartoffelmasse schließen und den Knödel wieder formen. Er sollte so etwa 90-100 g wiegen. So mit der gesamten Masse verfahren.

### Für den Spinat:

Den Blattspinat putzen, waschen und trocken schütteln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter anbraten. Den Spinat dazugeben und mitbraten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

### Für die Bröselbutter:

Die Brösel in der Butter anrösten, bis sie goldbraun sind. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Knödel in leicht siedendes, gesalzenes Wasser geben und ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

Den Spinat kreisrund auf die Teller geben und die Knödel oben aufsetzen. Mit reichlich Bröselbutter und frischer Petersilie garnieren.

Sollte man keinen Braten mehr übrig haben, kann man die Knödel alternativ auch gut mit übrig gebliebenem Rotkohl füllen und mit Bratensauce und Bröselbutter servieren.

Sarah Wiener am 23. Dezember 2017

# Vorspeisen

# Gebratener Alpen-Lachs mit Gemüse-Bandnudeln und Safran

## Für vier Personen

### Für den Lachs:

400 g Alpenlachsfilet	3 EL Mehl	unbehandeltes Salz
Pfeffer	Rapsöl	

### Für die Gemüsebandnudeln:

2 lange Karotten	2 lange Pastinaken	2 Stangen Lauch
$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	2 EL Butter	6 EL Weißwein
unbehandeltes Salz	Pfeffer	geriebene Muskatnuss

### Für die Soße:

2 Schalotten	2 EL Butter	4 Fäden Safran
100 ml Fischbrühe	50 ml Sahne	Spritzer Zitrone
unbehandeltes Salz	Pfeffer	

### Für den Lachs:

Das Filet in acht Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und überschüssiges Mehl gut abklopfen.

Das Öl in die Pfanne geben und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. So zieht sich der Fisch nicht zusammen und die Haut wird schön knusprig. Den Alpenlachs auf mittlerer Temperatur nur auf der Hautseite braten, den Fisch nicht wenden. Ist nur noch die Oberfläche etwas glasig, den Fisch kurz wenden.

### Für die Gemüsebandnudeln:

Das Gemüse putzen, waschen und mit Hilfe eines Sparschälers in lange Streifen schneiden. Den Lauch halbieren und mit einem Messer ebenfalls in lange Streifen schneiden. Die Butter in einer breiten Pfanne zerlassen, Gemüse und Wein dazugeben und etwa 3-5 Minuten abgedeckt bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Soße:

Die Schalotten pellen und fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Die Brühe und den Safran dazu geben.

Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen und anschließend die Sahne dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße auf den Tellern verteilen. Die Gemüsebandnudeln mit Hilfe einer Fleischgabel etwas aufrollen und in der Mitte der Soße anrichten. Jeweils zwei Fischstücke mit der Haut nach oben neben das Gemüse setzen und sofort servieren.

Sarah Wiener am 20. Mai 2017



## Hummus aus dem Heiligen Land

### Für vier Personen

#### Für den Hummus:

1 Glas getr. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Glas Tahini (Sesampaste)	Saft von einer Zitrone
eiskaltes Wasser	unbehandeltes Salz	frisch gemahlener Pfeffer
2 Knoblauchzehen		

#### Für das Lammhack:

300 g Lammhack	1 EL Baharat-Gewürz	$\frac{1}{4}$ TL Zimt, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Cumin	1 mittelgroße Zwiebel	$\frac{1}{4}$ TL Piment-d'Espelette
3 Knoblauchzehen, fein gehackt	unbehandeltes Salz	Pfeffer, Olivenöl

#### Zum Anrichten:

glatte Petersilie	Pitabrote
-------------------	-----------

#### Für den Hummus:

Die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht mindestens 12 Stunden quellen lassen - man kann auch einen TL Backpulver hinzugeben, damit die Kichererbsen schneller weich werden. Die Kichererbsen gut abspülen und ca. 90 - 120 Minuten mit frischem Wasser weich kochen und abgießen. Etwas Wasser dabei auffangen. Die Sesampaste mit dem Saft der Zitrone und eiskaltem Wasser verrühren, bis die Konsistenz etwas flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen im Mörser mit etwas Salz zerstoßen und ebenfalls dazugeben. Die Kichererbsen pürieren und mit der vorbereiteten Sesampaste mischen. Eventuell noch etwas Auffangwasser dazugeben. Abschmecken und auf einen Teller geben.

#### Für das Lammhack:

Die Zwiebel in das Hack reiben und alle Gewürze dazugeben. Alles gut verkneten, kurz ruhen lassen. In einer dicken Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fleischmasse dazugeben. Fein reißen und so lange anbraten, bis es halb knusprig ist. Das Fleisch auf dem Hummus verteilen. Mit reichlich Olivenöl und grob gehackter Petersilie verzieren. Dazu warmes Pitabrot servieren.

Sarah Wiener am 15. April 2017

# Orientalischer Blumenkohl mit Granatapfel-Kernen

## Für 4 Personen

### Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl	2 Eier	1 TL Pul biber, mild
1 TL Koriandersamen, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	100 g Mehl
150 g grobere Brösel	1 L Rapsöl	Salz

### Für das Blumenkohlpüree:

3 EL Butter	1 TL Kreuzkümmel gemahlen	1 TL Kardamom, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Piment, gemahlen	geriebene Muskatnuss	Salz

### Für den Blumenkohl:

Von dem Blumenkohl 12 schöne Röschen abtrennen. Den Rest und den geschälten Stiel für das Püree beiseitelegen.

Die Eier aufschlagen und mit den Gewürzen, sowie Salz mischen und in einen tiefen Teller geben. Mehl und Semmelbrösel ebenfalls jeweils in tiefe Teller füllen.

Den Blumenkohl erst durch das Mehl, dann durch das Ei und dann durch die Brösel ziehen, sodass sie schön paniert sind.

Das Öl erhitzen, den Blumenkohl in etwa 5 Minuten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Blumenkohlpüree:

Den restlichen Blumenkohl in reichlich Salzwasser für etwa 10 Minuten weich kochen, aus dem Wasser heben und mit der Butter und den Gewürzen sehr fein pürieren.  $\frac{1}{2}$  Granatapfel 100 g Pinienkerne 1 Bund Koriander . Die Kerne mit Hilfe eines Esslöffels aus dem Granatapfel schlagen und auffangen. Die Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne rösten und den Koriander fein schneiden.

Einen breiten Streifen Blumenkohlpüree auf die vorgewärmten Teller geben. Jeweils 3 gebackene Blumenkohlröschen darauf anrichten und mit Granatapfelkernen, Koriander und Pinienkernen garnieren.

Sarah Wiener am 07. April 2018

# Wurst-Schinken

# Knusprige Bratkartoffeln mit Spiegelei und Spinat

**Für 4 Personen**

**Bratkartoffeln:**

1 kg Kartoffeln, fest	100 g Speck, durchwachsen	2 Zwiebeln
Öl, neutral	Butter	

**Spinat:**

2 Schalotten	600 g Spinat, frisch, jung	0,5 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	100 g Butter	Olivenöl
Muskat	Salz	Pfeffer

**Spiegelei:**

30 g Butter	4 Wachteleier	Senf
Salz		

Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln, die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl und eine Flocke Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben beidseitig knusprig goldbraun braten. Der Speck und die Zwiebeln werden im letzten Drittel der Bratzeit dazugegeben und ebenfalls knusprig gebraten, bis das Ganze eine Kruste bildet. Umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls knusprig braten.

Spinat:

Die Schalotten schälen und in Würfelchen schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Schalottenwürfelchen in der Butter glasig schwitzen und den Spinat dazu geben. Das Gemüse fällt nun schnell zusammen und ist in vier bis fünf Minuten fertig. Nun noch mit Salz, Pfeffer, etwas Senf, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl und Muskat abschmecken.

Spiegelei:

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Eier werden in die Pfanne gegeben und je nach Wunsch gebraten. Gewürzt wird erst am Schluss, da sich durch das Salz sonst blinde Flecken auf den Eiern bilden. Nun die Bratkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Eier und der Spinat kommen dazu und es kann sofort serviert werden.

Sarah Wiener am 07. Mai 2010

# Spinat auf spanische Art mit Gurken-Raita, Schinken

**Für 4 Personen**

**Spinat auf spanische Art:**

1,5 kg Blattspinat	1 Zwiebel, klein	6 Zehen Knoblauch
100 g Schinken, luftgetrocknet	50 ml Olivenöl	1 Handvoll Rosinen
1 Handvoll Pinienkerne	Meersalz	Pfeffer
Ceylon-Zimt, gemahlen		

**Gurken-Raita:**

250 ml Joghurt, mager	150 g Gurke(n)	1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
0,5 TL Zucker	1 Prise Paprikapulver	1 TL Koriandergrün
Salz	Pfeffer	

Spinat auf spanische Art:

Spinat putzen und waschen. Tropfnass in einen großen Topf geben und erhitzen, bis die Blätter zusammenfallen. Sofort vom Herd nehmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schinken in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Schinken, Rosinen und Pinienkerne darin anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Spinat dazugeben. Mit Meersalz, Pfeffer und Ceylon-Zimt würzen und noch einige Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren.

Gurken-Raita:

Die Gurke schälen, von den Kernen befreien und fein hacken oder auf der groben Reibe raspeln. Salz, Pfeffer, Zucker, den gemahlenen oder im Mörser zerstoßenen Kreuzkümmel, Paprikapulver und fein gehackten Koriander zu dem Joghurt geben und gut unterrühren.

Tipp:

Als Beilage zu diesem Gericht eignet sich Rinderfilet.

Sarah Wiener am 05. Dezember 2008

# Index

Apfel, 5, 7  
Aprikosen, 7  
Aubergine, 10, 18

Beeren, 5  
Birnen, 2, 5  
Biskuit, 3, 6, 8  
Blumenkohl, 30  
Brot, 29  
Butter, 26

Creme, 5, 7

Eier, 22, 23  
Erbsen, 16, 29  
Erdbeeren, 3

Fisch, 16  
Fisch-Filet, 11  
Fleisch, 29  
Früchte, 4, 5

Gnocchi, 21  
Granatapfel, 4, 5  
Grieß, 7  
Gurke, 11, 33

Heidelbeeren, 5

Käse, 19, 22, 24  
Kartoffel, 19–21, 24  
Knödel, 26  
Kokos, 4

Lauch, 28

Möhren, 20, 24  
Mascarpone, 3, 5, 8  
Mozzarella, 18

Nüsse, 26  
Nudeln, 28

Obst, 30  
Orangen, 3

Paprika, 24  
Pflaumen, 6  
Pilze, 16  
Pudding, 3

Räucherfisch, 10  
Rösti, 24  
Reis, 12  
Rind, 16

Sabayon, 2  
Schellfisch, 11  
Schinken, 33  
Seezunge, 12  
sonstige, 14  
Spargel, 12, 21  
Speck, 16, 32  
Spinat, 26, 32

Tarte, 7  
Tiramisu, 8  
Trüffel, 23