

**Kochrezepte
aus Fernsehsendungen**

Sybille Schönberger

2011 - 2020

27 Rezepte

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

Inhalt

Dessert	1
Bratapfel-Eis	2
Sommertraum mit Kirschen	2
Fisch	3
Bachsaibling mit Kartoffel-Gurken-Gemüse	4
Forelle mit Gemüse, Ofen-Kartoffeln, Schoko-Bananen	5
Lachs auf Gemüse-Graupen mit Liebstöckel-Soße	6
Spinat-Quiche mit geräucherter Forelle	7
Steinbutt mit Pfeffer-Soße, Kaiserschoten, Chips	8
Geflügel	9
Ofengericht mit Kürbis, Kartoffeln, Hähnchen, Pesto	10
Innereien	11
Gebratene Geflügel-Leber auf Rotkraut-Salat	12
Meer	13
Nudel-Frittata mit Pfifferlingen	14
Salat	15
Rotkraut-Salat	16
Soßen	17
Pfeffer-Soße	18
Suppen	19
Rotkohl-Suppe	20

Vegetarisch	21
Brot-Tarte mit Gemüse	22
Erbsen-Apfel-Gazpacho	23
Gebratener Käse-Sellerie mit Kräuter-Quark	24
Gefüllte Walnuss-Crêpes mit Radicchio und Birne	25
Gemüse aus dem Wok	26
Gemüse-Rösti mit Frühling-Salat und Kräuter-Quark	27
Linsen-Dal mit Spinat	28
Panierte Austernpilze, glasierte Zwetschgen, Blattsalat	29
Pasta mit Spargel-Zitronen-Pesto	30
Pilz-Maronen-Strudel	31
Rotkraut-Pastete mit Walnuss-Creme	32
Wild	33
Reh-Rücken mit Pflaumen-Soße und Kürbis-Grieß-Strudel	34
Wurst-Schinken	35
Gefüllte Zucchini im Speck-Mantel	36
Herzhafter Schmarren mit Gurken-Salat	37
Index	38

Dessert

Bratapfel-Eis

Für 4 Personen

4 Äpfel	20 g Butter	80 g Zucker
20 g Marzipan-Rohmasse	20 g Rosinen	30 g Mandelsplitter
1 Msp. Zimtpulver	20 ml Rum	6 Eigelbe
250 ml Milch	250 ml Sahne	½ Vanilleschote (Mark)

Die Äpfel schälen, entkernen und Äpfel grob schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Apfelstücke darin mit der Hälfte des Zuckers anschwitzen und den Zucker leicht karamellisieren lassen.

Marzipan, Rosinen, Mandeln, Zimt und Rum dazugeben, kurz durchschwenken und mit einem Mixstab pürieren.

Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen.

Milch, Sahne und Vanillemark aufkochen und langsam unter die Eimasse rühren.

Das Apfelmus dazugeben und das Ganze über dem heißen im Wasserbad zur Rose abziehen.

Dann die Masse abkühlen lassen und in einer Eismaschine gefrieren.

Sybille Schönberger am 21. Dezember 2020

Sommertraum mit Kirschen

Für 4 Personen

500 g frische Sauerkirschen	Zucker	100 ml Kirschsafft
20 ml gereifter Balsamico-Essig	150 g Baiser (fertig gekauft)	200 g Schokoladeneis

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen, entstielen und entsteinen. Kirschen halbieren.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Kirschen hinein geben und mit etwas Zucker bestreuen. Alles kurz durchschwenken.

Den Kirschsafft angießen und offen etwas einkochen. Kirschen dann mit Essig abschmecken.

Das Baiser grob zerbröseln und in 4 Dessert-Schälchen verteilen. Das Eis zum Beispiel in Kugeln darauf anrichten.

Die Balsamico-Kirschen darüber träufeln und sofort servieren.

Sybille Schönberger am 29. Juni 2020

Fisch

Bachsaibling mit Kartoffel-Gurken-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1/2 Salatgurke	3 Stiele Dill	2 EL Butterschmalz
1 TL Senfsamen		

Für den Bachsaibling:

800 g Bachsaibling-Filets	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Zitronenthymian
1 EL Butter		

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen.

Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Gurke schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gepellten Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Senfsamen darin rösten. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Gurken dazugeben, kurz durchschwenken und den frischen Dill darüber streuen.

Fischfilets abwaschen und trockentupfen. Die Filets in Portionen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Knoblauchzehe schälen, mit dem Messerrücken flach andrücken und in die Pfanne zu dem Fisch geben.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls in die Pfanne geben.

Zuletzt die Butter in die Pfanne geben, die Pfanne vom Herd ziehen die Butter schmelzen und mit einem Esslöffel die geschmolzene Butter über die Fischfilets träufeln.

Zum Anrichten das Kartoffel-Gurken-Gemüse auf vorgewärmte Teller geben, Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und servieren.

Sybille Schönberger am 07. September 2020

Forelle mit Gemüse, Ofen-Kartoffeln, Schoko-Bananen

Für vier Personen

Für den Fisch:

8 Forellenfilets	2 Karotten	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Fenchel	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
8 Salbeiblätter	80 g Butter	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für die Ofenkartoffeln:

4 kleine Kartoffeln	200 g grobes Meersalz	1 TL getr. Rosmarin
1 TL getr. Thymian	Olivenöl	

Für die Bananen:

2 Bananen	1 Tafel Vollmilchschokolade	50 g Kaffeebohnen
Chili		

Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Gemüsezwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und das Gemüse anschließend mit einem Esslöffel Thymian sowie den restlichen Kräutern vermengen. Ein Forellenfilet auf ein mit Öl eingestrichenes Blatt Alufolie legen. Etwas Gemüse Mischung und 20 Gramm Butter darauf verteilen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit dem zweiten Forellenfilet zudecken. Mit den anderen Filets ebenso verfahren, die Fische in die Folie einpacken und für circa 15 Minuten auf den Grill legen (alternativ in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben). Für die Ofenkartoffeln das Salz mit den Kräutern und etwas Olivenöl vermengen und 50 Gramm davon in die Mitte eines Alufolienblattes legen. Die Kartoffeln über Kreuz bis in die Mitte einschneiden, mit der Schnittstelle auf das Salz legen und in der Folie einpacken. Für circa 40 Minuten in die Glut legen (alternativ zu den Forellen in den Backofen legen). Für das Dessert die Schokolade in kleine Stücke brechen und die Kaffeebohnen in einem Mörser fein zerstoßen. Die Bananen an einer Stelle aufschälen und mit der Schokolade spicken. Mit Chili und Kaffeebohnenbruch würzen und auf den Grill legen.

Sybille Schönberger am 22. Juli 2014

Lachs auf Gemüse-Graupen mit Liebstöckel-Soße

Für 2 Personen

Lachs:

600 g Lachsfilet (mit Haut)	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	Butterschmalz	

Gemüsegraupen:

2 Karotten, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie, gewürfelt
1 Petersilienwurzel, gewürfelt	1 Fenchel, gewürfelt	300 g Graupen (gekocht)
200 ml Gemüsefond	20 g Butter	150 ml Sahne
12 Ziegenhartkäse-Hobel		

Liebstöckelsauce:

100 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Zwiebel, gewürfelt	1 Knoblauchzehe
2 Blätter Liebstöckel	150 ml Sahne	Etwas Butterschmalz
1 Prise Salz	Pfeffer	

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten (zuerst die Hautseite) anbraten. Die Butter, den Thymian und den Knoblauch dazu geben. Die Butter darf nicht verbrennen! Das Filet kurz durchschwenken, aus der Pfanne nehmen und bei 60°C (Umluft) für fünf Minuten im Ofen ruhen lassen.

Für die Gemüsegraupen das Gemüse in der Butter anschwitzen. Die Graupen dazugeben und mit Fond und Sahne aufgießen. Kurz köcheln lassen, das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Die Ziegenkäsehobel zum Schluss pro Portion auf das Graupengemüse geben.

Für die Liebstöckelsauce die Zwiebelwürfel in etwas Butterschmalz anschwitzen den Knoblauch und den Liebstöckel dazugeben mit Fond und Sahne aufgießen. Auf zwei Drittel einkochen und durch ein Sieb passieren.

Beim Anrichten die Graupen auf zwei tiefe Teller aufteilen, die Lachsfilets darauf verteilen und mit der Liebstöckelsauce umgeben.

Sybille Schönberger am 21. April 2015

Spinat-Quiche mit geräucherter Forelle

Für 6 Personen

Für den Teig:

200 g Mehl	1 Ei	100 g Butter
1 Prise Salz	Fett	500 g Hülsenfrüchte

Für die Füllung:

500 g frischer Blattspinat	1 Zwiebel	1 EL Butter
350 g geräuch. Lachsforelle	350 g geräuch. Forellenfilet	1 Bio-Zitrone
300 g Crème-fraîche	3 Eier	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

400 g Rote Bete	1 Schalotte	1 Bund Schnittlauch
3 EL Apfelessig	2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
2 schwarze Nüsse (eingel. Walnüsse)		

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei und die Butter dazugeben und mit der Prise Salz zu einer Teigkugel kneten (eventuell 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Dann den Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasheerd: Stufe 3) vorheizen.

Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Springform legen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Die überlappenden Teigränder mit einem Messer abschneiden.

Damit der Teig beim Backen seine Form behält, wird er etwas vorgebacken. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. So den Teig in der Form im vorgeheizten Backofen ca.10-15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Gräten aus dem Rauchfisch entfernen. Fisch in kleine Stücke schneiden.

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

Spinat mit den Fischstücken vermischen. Crème fraîche, Eier, Zitronenabrieb und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verquirlen. Diese Sauce vorsichtig unter die Fisch-Spinatmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach dem Blindbacken Backpapier und Hülsenfrüchte aus der Kuchenform entfernen.

Die vorbereitete Füllung auf den vorgebackenen Teig geben und die Quiche im heißen Ofen etwa 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

In der Zwischenzeit für den Salat die rohe Rote Bete schälen, dann in dünne Scheiben und diese in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren.

Rote Bete mit Schalotten und Schnittlauch in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing marinieren. Die schwarzen Nüsse in dünne Scheiben schneiden und darauf dekorieren.

Die gebackene Quiche in der Form etwas stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und lauwarm mit dem Salat servieren.

Sybille Schönberger am 07. Dezember 2020

Steinbutt mit Pfeffer-Soße, Kaiserschoten, Chips

Für 4 Personen

Steinbutt:

4 Steinbuttfilet	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Zitronenthymian
25 g Butter	Butterschmalz	Pfeffer, Salz

Pfeffersoße:

50 g Pfefferkörner, schwarz	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin, frisch	1 Zweig Thymian, frisch	250 ml Portwein
500 ml Kalbsfond	Balsamicoessig, alt	Pfeilwurzelstärke
Butterschmalz	Zucker	Salz

Kaiserschoten:

250 g Kaiserschoten	1 Zehe Knoblauch	Butterschmalz
Butter	Pfeffer	Zucker, Salz

Kartoffelchips:

4 Kartoffeln, lila	Frittierfett	Salz
--------------------	--------------	------

Anrichten:

Kapuzinerkresse	Enokipilze	Erbsen, frisch, in der Schote
Brunnenkresse		

Steinbutt:

Das Steinbuttfilet würzen und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die angedrückte Knoblauchzehe, Thymian und Butter dazugeben und von der Flamme nehmen (der Fisch sollte noch etwas glasig sein).

Pfeffersoße:

Die Pfefferkörner in heißem Butterschmalz so lange anbraten, bis die Körner pitschen. Die Schalotte in grobe Stücke schneiden und mit der angedrückten Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian zu den Pfefferkörnern geben, kurz mit braten und mit Portwein und Fond aufgießen. Einen Spritzer Essig, etwas Salz und eine Prise Zucker dazu geben und um die Hälfte reduzieren, passieren und mit Pfeilwurzelstärke abbinden.

Kaiserschoten:

Die Kaiserschoten in feine Streifen schneiden und in wenig Butterschmalz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Schluss noch ein kleines Stück Butter und die angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und kurz durchschwenken. Lila Kartoffelchips Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen (nicht schälen) und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In heißem Fett frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Anrichten:

Das Gericht mit Kapuzinerkresse, Enokipilzen, frischen Erbsen und Brunnenkresse anrichten.

Sybille Schönberger am 17. Juni 2011

Geflügel

Ofengericht mit Kürbis, Kartoffeln, Hähnchen, Pesto

Für 4 Personen:

500 g Hokkaido-Kürbis	5 große Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
4 Zw. frischer Thymian	4 Salbeiblätter	4 Hähnchenkeulen
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Feldsalat-Pesto:

0,5 Lauchzwiebel	150 g Feldsalat	0,5 Bio-Zitrone
50 g geschälte Mandelkerne	150 ml Sonnenblumenöl	0,5 TL Senf
20 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, entkernen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Kräuter grob schneiden.

Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und, sofern vom Geflügelhändler/Metzger noch nicht vorbereitet, die Knochen auslösen. Fleisch in etwa 5 cm große Stücke teilen.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Das Öl zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.

Die vorbereitete Mischung auf dem tiefen Backblech (Fettpfanne) des Backofens verteilen und im heißen Ofen etwa 35 Minuten schmoren und goldbraun rösten. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig wenden.

Für das Feldsalat-Pesto die Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und gründlich trocken schleudern. Den Salat grob schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Mandeln, Öl, Senf und Zitronenschale in einem leistungsstarken Mixer (ggf. mit Intervallfunktion) kurz glatt mixen. Lauchzwiebel, Feldsalat zugeben und alles kurz zu einem Pesto mixen. Dabei ist es wichtig, die Zutaten nicht zu lange zu mixen, da das Pesto sonst bitter werden kann! Parmesan fein reiben.

Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschmorte Hähnchen-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten. Das Pesto dazu servieren.

Sybille Schönberger am 05. Oktober 2020

Innereien

Gebratene Geflügel-Leber auf Rotkraut-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

650 g Rotkohl	1 Schalotte	1 Bio-Orange
1/2 TL Lebkuchengewürz	1 TL schw. Johannisbeer-Konfitüre	100 ml Geflügelbrühe
60 ml gereifter Balsamico	50 ml Sonnenblumenöl	50 ml Walnussöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Für die Geflügelleber:

1 Knoblauchzehe	400 g frische Geflügelleber	Salz
Pfeffer	1 EL Butterschmalz	1 Spritzer alter Balsamico

Zusätzlich:

150 g Feldsalat

Vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.

Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Lebkuchengewürz, Johannisbeerkonfitüre, Geflügelbrühe, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles gut durchkneten.

Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er eine Nacht durchgezogen ist.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Geflügelleber die Knoblauchzehe abziehen und andrücken.

Die geputzte Leber mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Leber darin anbraten. Die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und den Essig über die Leber geben. Alles kurz schwenken. Die Leber sollte im Kern noch rosa sein, der Bratvorgang dauert ca. 5 Minuten.

Feldsalat auf Teller verteilen, darauf den Rotkrautsalat und die gebratene Leber anrichten. Dazu passt frisches Brioche oder knuspriges Sauerteigbrot.

Tipp: Für selbstgemachtes Walnussbrioche 30 g Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. 120 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, ein Ei und 30 g weiche Butter in eine Schüssel geben. 15 g frische Hefe in 25 ml Milch auflösen, zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Die gehackten Walnüsse zugeben und gut durchkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Aus dem Teig vier kleine Brote formen.

Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Auf das Backblech eine kleine ofenfeste Form geben, diese mit 20 ml Wasser füllen. Das Backblech in den heißen Ofen geben und Brioche ca. 20 Minuten backen.

Sybille Schönberger am 23. November 2020

Meer

Nudel-Frittata mit Pfifferlingen

Für 4 Personen

250 g Hörnchennudeln	Salz	2 Schalotten
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	300 g frische Pfifferlinge
2 EL Speiseöl	Pfeffer	4 Eier
80 ml Milch	1 Salatgurke	3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weinessig	1 Bund Dill	1 EL Butter
200 g Nordseekrabbenfleisch	1 Spritzer Zitronensaft	

Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.

In einer großen Pfanne Speiseöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch, Petersilie und die Nudeln zu den Pilzen geben.

Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiermix über die Nudeln und Pilze in der Pfanne gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist.

Einen Deckel auf die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Eiermix stocken lassen.

Tipp: Anstatt die Frittata in der Pfanne zu garen kann man den Eiermix mit Nudeln und Pilzen auch in eine mit einem Backpapier ausgelegte runde Auflaufform geben und im auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, abtrocknen, in feine Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sonnenblumenöl und Essig zugeben und gut vermengen.

Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gurken mischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Krabben darin unter Rühren erhitzen, aber nicht stark braten. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.

Frittata vorsichtig vom Pfannenrand lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

Frittata-Stücke anrichten, die Krabben darauf geben und den Gurkensalat dazu servieren.

Sybille Schönberger am 20. Juli 2020

Salat

Rotkraut-Salat

Für 4 Personen

650 g Rotkohl	1 Schalotte	1 Bio-Orange
1/2 TL Lebkuchengewürz	1 TL schw. Johannisbeer-Konfitüre	100 ml Geflügelbrühe
60 ml gereifter Balsamico	50 ml Sonnenblumenöl	50 ml Walnussöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.

Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Lebkuchengewürz, Johannisbeerkonfitüre, Geflügelbrühe, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten. Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er eine Nacht durchgezogen ist.

Sybille Schönberger am 23. November 2020

Soßen

Pfeffer-Soße

Für 4 Personen

50 g Pfefferkörner, schwarz	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin, frisch	1 Zweig Thymian, frisch	250 ml Portwein
500 ml Kalbsfond	Balsamicoessig, alt	Pfeilwurzelstärke
Butterschmalz	Zucker	Salz

Die Pfefferkörner in heißem Butterschmalz so lange anbraten, bis die Körner pitschen. Die Schalotte in grobe Stücke schneiden und mit der angedrückten Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian zu den Pfefferkörnern geben, kurz mit braten und mit Portwein und Fond aufgießen. Einen Spritzer Essig, etwas Salz und eine Prise Zucker dazu geben und um die Hälfte reduzieren, passieren und mit Pfeilwurzelstärke abbinden.

Sybille Schönberger am 17. Juni 2011

Suppen

Rotkohl-Suppe

Für 4 Personen

Suppe:

300 g Rotkohl	0,5 Gemüsezwiebel	500 ml Geflügelfond
200 ml Sahne	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
Milch	Sonnenblumenöl	Balsamicoessig, weiß
Pfeffer	Salz	

Knusperspeck:

4 Scheiben Speck, dünn

Ziegenkäse:

4 Taler Ziegenfrischkäse	1 Ei	Mehl
Weckmehl	Walnüsse, gemahlen	Thymian, frisch
Butterschmalz	Pfeffer	Salz

Suppe:

Den Rotkohl und die Gemüsezwiebel putzen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken. Die Rotkohlwürfel mit den Zwiebelwürfeln in etwas Sonnenblumenöl anschwitzen. Mit Brühe, Sahne und einem Schuss Milch auffüllen. Den Knoblauch und Thymianzweig dazugeben und köcheln bis der Rotkohl weich ist. Den Thymianzweig wieder herausnehmen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, mixen und passieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Knusperspeck:

Die Speckscheiben auf ein Blech legen und im vorgeheizten Backofen circa acht Minuten backen.

Ziegenkäse:

Die Ziegenfrischkäsetaler in etwas Mehl wenden, dann in angeschlagenem, mit Salz, Pfeffer und gewürztem Ei, wenden. Zum Schluss in etwas mit gemahlene Walnüssen und frischem Thymian verfeinertem Weckmehl wenden und in Butterschmalz goldbraun backen.

Sybille Schönberger am 18. November 2011

Vegetarisch

Brot-Tarte mit Gemüse

Für 4 Personen

Für den Teigboden:

150 g altbackenes Baguette-Brot	80 ml Wasser	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Currypulver	2 EL Hartweizengrieß	

Für die Füllung:

350 g Spinat	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	100 g Champignons
1 Karotte	2 Lauchzwiebeln	60 g Bergkäse
2 Eier (Größe M)	200 g Sahne	1 Prise Muskatnuss

Eine Tarte- oder Quicheform mit glattem Rand (Ø 28 cm) mit Backpapier auslegen. Das Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel portionsweise im Hochleistungsmixer fein zerkrümeln. Alle Brotkrümel wieder in den Mixer geben und Wasser, Öl und Currypulver untermixen.

Brotmasse gleichmäßig in die Tarteform drücken, dabei auch einen Rand formen. Mit Grieß bestreuen.

Für die Füllung Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne nochmals etwas Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten.

Karotte waschen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Eier mit der Sahne verquirlen. Spinat, Pilze, Lauchzwiebeln und Karotten daruntermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Gemüsemasse auf dem Bröselboden verteilen, den Käse darüberstreuen. Die Tarte ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Dann die Tarte direkt auf den Backofenboden stellen, Backofen ausschalten und ein gefaltetes Geschirrtuch zwischen die Tür klemmen. Die Tarte 5-10 Minuten nachgaren lassen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Noch warm servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Sybille Schönberger am 11. Mai 2020

Erbsen-Apfel-Gazpacho

Für 4 Personen

350 g Erbsen, extra fein Salz 3 Äpfel (Granny Smith)
1/2 Bio-Limette 2 Stängel Basilikum 1/2 Bund Schnittlauch
350 ml Gemüsefond

Außerdem nach Belieben:

Gänseblümchen-Blüten

Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren.

Die Erbsen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Einlage 100 g Erbsen beiseite stellen.

Äpfel waschen, trocken reiben und entkernen. Das Fruchtfleisch von 1 Apfel grob würfeln.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette auspressen.

Basilikum und Schnittlauch kalt abbrausen und trocken schütteln. Basilikum fein schneiden (nicht hacken!). Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Grob gewürfeltes Apfelfruchtfleisch, Erbsen, Kräuter, Limettenschale und -saft, sowie Fond in einen großen, leistungsstarken Mixer geben, kurz glatt mixen. Das Püree nach Belieben durch ein Sieb passieren.

Die Gazpacho in 4 Schälchen oder Tassen verteilen, bis zum Servieren kühl stellen.

Übrige Äpfel fein würfeln oder aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.

Kurz vor dem Servieren je etwa 2 EL Apfelwürfel, bzw. -Kugeln und Erbsen als Einlage in die Gazapcho geben. Nach Belieben mit Gänseblümchen-Blüten garnieren.

Extra-Tipp: Auch sehr köstlich: Die Gazpacho mit gebratener Garnele, oder Scheiben vom Entenschinken oder der Blutwurst anrichten.

Sybille Schönberger am 29. Juni 2020

Gebratener Käse-Sellerie mit Kräuter-Quark

Für 4 Personen:

Für den Sellerie:

1 große Sellerieknolle	Salz	250 g Roquefort
2 Eier	Pfeffer	Muskatnuss
100 g Mehl	100 g Semmelbrösel	2 Stiele Thymian
1 Knoblauchzehe	30 g Walnusskernhälften	Sonnenblumenöl

Für den Zitronenkräuterquark:

10 Blätter Zitronenmelisse	2 Stiele frischer Thymian	1 Bund Schnittlauch
2 Stiele glatte Petersilie	2 Stiele Oregano	0,5 Bio-Zitrone (Schale)
0,5 Knoblauchzehe	400 g Sahnequark	

Die Sellerieknolle schälen, waschen und abtropfen lassen.

Aus der Sellerieknolle 8 möglichst große, etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Dafür, sofern möglich, eine Aufschnittmaschine verwenden.

Übrigen Sellerie anderweitig verwenden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Selleriescheiben darin mit noch leichtem Biss vorgaren.

Sellerie aus dem Kochwasser heben, auf sauberen Geschirrtüchern ausgebreitet abtropfen und gut ausdampfen lassen.

Den Käse in 4 gleich große, flache Scheiben schneiden.

Den Käse auf 4 Selleriescheiben verteilen. Mit je einer weiteren Scheibe Sellerie belegen, sacht flachstreichen und die Ränder rundum andrücken.

Eier, etwas Salz, Pfeffer und Muskat auf einem großen flachen Teller verquirlen.

Mehl und Semmelbrösel auf zwei weiteren großen flachen Tellern verteilen.

Thymian abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

Knoblauch abziehen. Thymianblättchen und Knoblauch fein hacken.

Walnüsse fein hacken. Mit Thymian-Knoblauchmix unter die Semmelbrösel mischen.

Die gefüllten Selleriescheiben zunächst in Mehl wenden, sacht abklopfen. Dann im verquirlten Ei wenden. Etwas abtropfen lassen und zuletzt in der Semmelbröselmischung wenden und gleichmäßig panieren.

Die Panade sacht andrücken.

Jeweils etwas Öl in zwei großen, geschichteten Pfannen erhitzen.

Panierte Selleriescheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze sacht goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für den Zitronen-Kräuter-Quark Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden.

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

Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln oder durchpressen.

Quark, Kräuter, Knoblauch, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer glatt verrühren und abschmecken.

Gebratenen Käse-Sellerie auf vorgewärmten Tellern verteilen, den Kräuter-Quark dazu reichen.

Sybille Schönberger am 26. Oktober 2020

Gefüllte Walnuss-Crêpes mit Radicchio und Birne

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

50 g Butter	2 Zweige Thymian	1 kleine Knoblauchzehe
250 g Dinkelmehl, Type 1050	1/2 Päck. Weinsteinbackpulver	Salz
Pfeffer	50 g Walnüsse, gehackt	400 ml Milch
2-3 EL Pflanzenöl		

Für die Käsesauce:

50 g Blauschimmelkäse	70 ml weißer Balsamico	50 ml Gemüsebrühe
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

zusätzlich:

2 Birnen, fest	2 EL Honig	1 EL Butter
2 Radicchio		

Für die Crêpes die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Dinkelmehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Pfeffer, Walnüsse, Thymianblättchen, Knoblauch, Milch und die flüssige Butter miteinander verrühren, bis ein relativ flüssiger Teig entsteht.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen. Darin nach und nach aus dem Teig, ohne extra Fettzugabe, dünne Crêpes ausbacken.

Für die Sauce den Käse etwas zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Balsamico, Gemüsebrühe und Rapsöl zugeben und verrühren, bis eine geschmeidige Sauce entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Birnen waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Birnen anschließend in Spalten schneiden.

Den Honig in einer Pfanne erhitzen, die Birnenspalten dazugeben und gut durchschwenken. Zum Schluss etwas Butter einrühren.

Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen und in dünne Streifen schneiden.

Zum Servieren die Crêpes jeweils mit Birnen und Radicchio belegen, etwas Käsesauce darüber geben und aufrollen oder einfach nur zusammenklappen.

Sybille Schönberger am 21. September 2020

Gemüse aus dem Wok

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	200 g Shiitake Pilze	300 g Chinakohl
150 g Kaiserschoten	3 Stangen Frühlingslauch	200 g Cocktailtomaten
1 rote Chilischote	1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	200 g Glasnudeln	1 TL Koriandersamen
1 Bund frischer Koriander	3 EL Sesamöl	100 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen
1 Kaffir-Limettenblatt	300 ml Gemüsefond	Salz, rote, grüne Kresse

Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.

Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend in einem Mörser grob zerstoßen. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einem Wok oder tiefen Topf Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten, Frühlingslauch und Tomaten darin anbraten.

Erdnüsse, Koriandersamen, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen. Korianderblätter grob schneiden.

Das Gemüse mit dem Gemüsefond aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp: Wer den Gemüsetopf nicht vegetarisch genießen möchte kann 300 g Hähnchenfleisch oder Lachsfilet würfeln und salzen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Fleisch- oder Fischwürfel darin braten. Gebratene Fleisch- oder Fischwürfel einfach unter den Gemüseintopf heben.

Kresse abrausen, trocken schütteln. Den Gemüseintopf in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Sybille Schönberger am 09. März 2020

Gemüse-Rösti mit Frühling-Salat und Kräuter-Quark

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 Bund Löwenzahnsalat	50 g Wildkräutersalat	1/2 Bio-Zitrone
1 Prise Salz	1 TL Honig	2 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl		

Für den Quark:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
400 g Magerquark	100 g Naturjoghurt	1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

500 g Kartoffeln, festk.	1 Karotte, mittelgroß	1 Zucchini, mittelgroß
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
3 EL Olivenöl		

Für den Salat Löwenzahn und Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale mit Salz, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Dressing beiseite stellen.

Für den Quark Schnittlauch, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln.

Schnittlauch fein schneiden. Von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rösti Kartoffeln und Karotte schälen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und trocken reiben.

Kartoffeln, Karotte und Zucchini auf einer groben Reibe raspeln. Gemüseraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Gemüsespäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig braten.

Tipp: Man kann anstatt der Kartoffeln auch einen Teig aus 150 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz und 80 ml Milch anrühren und darunter Zucchini- und Karottenraspel mischen und diese Mischung in der Pfanne zu Gemüseplätzchen ausbacken.

Kurz vor dem Servieren Löwenzahn und Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen. Die Gemüserösti mit Salat und Kräuterquark auf Tellern anrichten.

Sybille Schönberger am 25. Mai 2020

Linsen-Dal mit Spinat

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	10 g frischer Ingwer	2 Karotten
250 g rote Linsen	1 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
250 g passierte Tomaten	400 ml Gemüsebrühe	200 ml Kokosmilch
500 g Blattspinat	Salz	1 Zitrone
1/2 TL Cayennepfeffer	1 Bund frischer Koriander	

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Linsen waschen und abtropfen lassen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotten und Ingwer zu geben und mitandünsten.

Curry zugeben und kurz anrösten. Dann Tomaten, Linsen, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und einmal kurz aufkochen. Dann bei schwacher ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig durchrühren.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Spinat unter die Linsen mischen, mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Linsengemüse mit frischem Koriander bestreut servieren. Dazu passt indischer Frischkäse (Paneer), Hüttenkäse oder Naturjoghurt.

Tipp:

Indischer Frischkäse (Paneer) selber machen 2 Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft durch ein Sieb abseihen, er sollte kein Fruchtfleisch enthalten. 2 l Frischmilch (3,8 aufkochen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Milch nicht anbrennt.

Sobald die Milch kocht, die Hitze reduzieren und vorsichtig den Zitronensaft unterrühren. So lange auf dem ausgeschalteten Herd lassen, bis die Milch ausflockt und sich die flüssige Molke von der flockigen Käsemasse trennt.

Den ganzen Topfinhalt in ein feinmaschiges Sieb gießen. Das Sieb mit Inhalt unter den Wasserhahn halten und 30 Sekunden mit kaltem Wasser abrausen, dabei mit einem Löffel durchrühren. Eine Schüssel mit einem sauberen Küchenabseihetuch (Mulltuch oder dünnem fusselfreien Baumwolltuch) auslegen. Die Frischkäsekrümel hineinschütten, das Tuch oben fest zusammendrehen und gut ausdrücken.

Die ausgedrückten Krümel nochmal gut durchkneten und zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck bzw. Käsestück formen. Das Käsestück vorsichtig in das Tuch einschlagen, zwischen zwei Küchenbretter oder Teller legen und beschweren. So im Kühlschrank eine Nacht fest werden lassen. Anschließend kann der Käse ausgepackt und in Stücke geschnitten werden.

Sybille Schönberger am 27. April 2020

Panierte Austernpilze, glasierte Zwetschgen, Blattsalat

Für 4 Personen

Für den Salat:

250 g Eichblattsalat	2 Stiele glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 Stiele Kerbel	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ TL Senf
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
50 ml Sonnenblumenöl	30 ml Sherryessig	

Für die Zwetschgen:

350 g frische Zwetschgen	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 EL brauner Zucker	50 ml Balsamico

Für die Pilze:

500 g große Austernpilze	2 Zweige Thymian	150 g gemahlene Haselnüsse
50 g Pankomehl	Salz	Pfeffer
4 Eier	2 EL Pflanzenöl	

Den Eichblattsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Petersilie, Schnittlauch und Kerbel abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Für das Salatdressing die Kräuter mit gewürfelter Schalotte, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat zugeben und untermischen.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschgenhälften in Spalten schneiden.

Thymian abrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker zugeben und schwenken, bis der Zucker etwas karamellisiert ist. Dabei aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt! Die Zwetschgen, den Knoblauch und den Thymian dazugeben, kurz durch die Pfanne schwenken. Alles mit etwas Balsamico ablöschen, dann einmal kurz aufkochen und vom Herd nehmen.

Die Austernpilze vorsichtig mit Küchenpapier abreiben und evtl. anhängenden Sand entfernen. Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Haselnüsse und Pankomehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen, die großen Pilzscheiben darin wenden und in den Haselnuss-Bröseln panieren.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die panierten Pilze darin goldbraun und knusprig braten.

Zum Servieren den Salat mit dem Dressing marinieren und auf einer großen Platte anrichten. Die knusprigen Austernpilze darauflegen und die glasierten Zwetschgen um den Salat herum drapieren.

Sybille Schönberger am 17. August 2020

Pasta mit Spargel-Zitronen-Pesto

Für 4 Personen

Für Pesto und Pasta:

200 g grüner Spargel	Salz	50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone	1 Stängel Zitronen-Thymian
1 Stängel Basilikum	1 Stängel glatte Petersilie	1/4 Bund Schnittlauch
150 ml Sonnenblumenöl	50 g Parmesankäse	Salz
Pfeffer	400 g große Muschelnudeln	

Für die Ziegenkäsetaler:

2 Zweige Rosmarin	8 Ziegenkäsetaler à 20 g	Pfeffer
4 TL Honig		

außerdem:

Kapuzinerkresse-Blüten

Den grünen Spargel abbrausen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.

Den Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Abgießen und in eiskühlem Wasser abschrecken und komplett auskühlen lassen.

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

Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Die Zitronenhälfte auspressen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Blättchen und Schnittlauch grob schneiden.

Den Spargel abtropfen lassen, in Stücke schneiden und gründlich trocken tupfen.

Spargel, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft und -schale und die Kräuter in einen Mixer geben. Fein pürieren, dabei das Öl nach und nach untermixen.

Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Nudeln zugeben und nach Packungsanleitung unter gelegentlichem Durchrühren mit noch leichtem Biss garen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen und die Zweige halbieren. Ziegenkäsetaler in eine Auflaufform legen, pfeffern und mit Honig beträufeln. Anschließend Rosmarinzweige auflegen und für 5 Minuten in den warmen Ofen schieben.

Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen.

Nudeln, etwas Kochwasser und reichlich Pesto in den heißen Kochtopf zurückgeben und durchschwenken.

Pesto-Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen, die Käsetaler darauf anrichten. Nach Belieben mit Blüten von der Kapuzinerkresse garniert servieren.

Extra-Tipp:

Vom Pesto ist noch etwas übriggeblieben? Einfach das Pesto in ein Glas füllen, mit etwas Öl bedecken und verschließen. So hält sich das Pesto im Kühlschrank ca. 1 Woche frisch.

Sybille Schönberger am 08. Juni 2020

Pilz-Maronen-Strudel

2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	270 ml Milch
Salz	Pfeffer	Muskat
80 g Weichweizengrieß	500 g gemischte Speisepilze	150 g vorgek. Maronen
1 Schalotte	2 Stiele Blattpetersilie	Butterschmalz
3 Eigelb	2 Eiweiß	85 g saure Sahne
2 Strudelteigblätter	weiche Butter	
Für den Salat:		
1 Kopf Endiviensalat	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Apfelessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Honig	

Für die Füllung 1 Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einem Topf 250 ml Milch, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer und Muskat, Thymian und die Knoblauchzehe aufkochen.

Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, einmal kurz aufkochen. Dann den Topf von der Kochstelle ziehen und den Grieß etwa 20 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch entfernen. Pilze in Scheiben schneiden.

Maronen fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze und Maronen darin mit Farbe anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten dazugeben und kurz mit anbraten. Petersilie untermischen und alles etwas abkühlen lassen.

Thymianzweig und Knoblauchzehe aus dem Grießbrei entfernen. Den Grieß einmal durchrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen.

Die Pilz-Maronenmasse und 2 Eigelb zur Grießmasse geben und alles gut verrühren.

Eiweiß steif schlagen, dabei etwas Salz mit einrieseln lassen.

Zunächst die saure Sahne und dann vorsichtig den Eischnee unter die Grießmasse heben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Ein Strudelblatt auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, dünn mit Butter bestreichen.

Das zweite Blatt passgenau darauf legen und ebenfalls dünn mit Butter bestreichen.

Die Grießmasse auf dem Strudelteig verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.

Zwei Teigseiten etwas über die Füllung klappen. Teig und Füllung zu einem Strudel aufrollen.

Den Strudel auf das Blech setzen. Übriges Eigelb und Milch verquirlen, den Strudel damit bestreichen.

Strudel im heißen Backofen ca. 15 - 20 Minuten goldbraun backen In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing rühren.

Salat mit dem Dressing marinieren und den Schnittlauch untermischen.

Den Strudel aus dem Ofen nehmen, vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Strudel in Portionsstücke schneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sybille Schönberger am 09. November 2020

Rotkraut-Pastete mit Walnuss-Creme

Für 6 Personen

Für die Füllung:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	1 Ei
1 Eigelb	200 g Crème-fraîche	600 g gegarter Rotkohl
2 Birnen	100 g Blauschimmelkäse	

zusätzlich:

Butter	30 g Butter	6 Strudelteigblätter
1 Eigelb		

Für die Walnusscreme:

2 Eigelbe	1 EL scharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	6 Walnusskernhälften	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Ei und Eigelb mit Crème fraîche vermischen, die Kräuter und Rotkohl unterheben.

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2/3 der Teigblätter auf einer Seite mit der geschmolzenen Butter dünn bepinseln, dann mit der gebutterten Seite nach oben fächerförmig in die Tarteform legen, so dass am Rand etwas Teig übersteht und die Form komplett ausgelegt ist. Die Rotkohlmasse einfüllen.

Die Birnen waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen und nach Bedarf schälen.

Birnenviertel in dünne Spalten schneiden und kreisförmig auf der Rotkohlmasse auslegen.

Käse in kleine Stücke zupfen und zwischen den Birnenspalten verteilen.

Mit den restlichen Strudelblättern die Füllung abdecken, die überhängenden Teigränder locker darüber schlagen.

Das Eigelb verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.

Im vorgeheizten Ofen die Pastete ca. 45 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für die Walnusscreme Eigelbe, Senf, Sonnenblumen- und Walnussöl bereitstellen, damit sie alle Zimmertemperatur annehmen können.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Für die Creme Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Das Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in einem feinen Strahl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugeben. Dann das Walnussöl in feinem Strahl unterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist. Zuletzt Zitronensaft unterrühren und abschmecken. Dann die gehackten Walnusskerne unterheben.

Die gebackene Rotkohl-Pastete in der Form etwas auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Pastete aufschneiden und lauwarm servieren. Dazu als Dip die Walnusscreme reichen.

Sybille Schönberger am 21. Dezember 2020

Wild

Reh-Rücken mit Pflaumen-Soße und Kürbis-Grieß-Strudel

Für 4 Personen

Rehrücken:

600 g Rehrücken, geputzt	1 Zweig Rosmarin, frisch	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Butter	Butterschmalz	Pfeffer, Salz

Pflaumensoße:

1 Schalotte	50 g Pflaumen, getrocknet	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin, frisch	1 Zweig Thymian, frisch	250 ml Portwein
500 ml Rehfond	150 g Zwetschgen	Zucker, braun
Butterschmalz	Balsamicoessig, alt	Pfeilwurzelstärke
Pfeffer, Salz		

Kürbis-Grießstrudel:

200 ml Milch	50 ml Geflügelbrühe	2 Zweige Thymian
2 Zehen Knoblauch	80 g Grieß	250 g Hokkaidokürbis
20 g Butter	1 Schalotte	1 Blatt Salbei
3 Eier	85 g saure Sahne	2 Blätter Strudelteig
Butter	Pfeffer, Muskat	Salz, Milch

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Rehrücken: Den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und sanft in etwas Butterschmalz anbraten. Kurz vor dem Herausnehmen Rosmarin, angeprügelte Knoblauchzehe und Butter dazugeben und das Fleisch mehrfach darin wenden. Herausnehmen und in den vorgeheizten Backofen schieben und für circa sieben Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und in Alufolie eingepackt an einem warmen Ort circa fünf Minuten ruhen lassen.

Pflaumensoße: Die Schalotte und Pflaumen in grobe Stücke schneiden und mit der angeprügelten Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian in etwas Butterschmalz anschwitzen. Mit Portwein und Fond aufgießen. Einen Spritzer Essig dazugeben und um die Hälfte reduzieren, passieren und etwas mit Pfeilwurzelstärke abbinden. Die Zwetschgen waschen und in Spalten schneiden. Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren die Zwetschgenspalten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Durchschwenken, bis die Zwetschgen einen schönen Glanz haben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Kürbis-Grießstrudel: Milch und Geflügelbrühe mit Salz, Pfeffer, Muskat, einem Thymianzweig und einer angeprügelten Knoblauchzehe zum Kochen bringen, den Grieß unter Rühren einrieseln. Am Herdrand 20 Minuten quellen lassen, Thymianzweig und Knoblauchzehe entfernen und den Grieß einmal durchrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen. Den Kürbis in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die Schalotte und eine Knoblauchzehe in Würfel schneiden und mit Thymianzweig und Salbeiblatt dazugeben und mitschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Wenn der Kürbis weich ist, die Kräuter herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Kürbiswürfel und zwei Eigelbe in die Grießmasse rühren und die Eiweiße mit etwas Salz steif schlagen. Erst die saure Sahne und dann vorsichtig den Eischnee unterheben. Ein Strudelblatt mit Butter bestreichen ein zweites darüber legen und die Grießmasse bis auf ein Drittel auf dem Strudelteig verteilen. Den Strudel einrollen und an den Seiten zusammenfallen. Den Strudel mit Eigelb- Milchgemisch einstreichen und im vorgeheizten Backofen zehn Minuten garen.

Sybille Schönberger am 30. September 2011

Wurst-Schinken

Gefüllte Zucchini im Speck-Mantel

Für zwei Personen

2 Zucchini, mittelgroß	16 Scheiben Bauchspeck	4 halbgetr. Öl-Tomaten
1 Zehe Knoblauch	200 g Fetakäse	1 Zweig Thymian
2 EL Pinienkerne	Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Thymianblätter vom Zweig abzupfen, grob hacken und den Fetakäse zerbröseln. Die Tomaten in feine Stücke schneiden und zusammen mit dem Knoblauch, dem Fetakäse und dem Thymian in einer Schüssel vermengen. Die gerösteten Pinienkerne dazugeben und das Ganze mit Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen, halbieren und die Kerne aushüllen. In die kleinen Zucchini-Schiffchen die Käsemasse füllen und beide Hälften zusammenklappen. Fest mit den Speckscheiben umwickeln und mit der überlappenden Seite zuerst auf den Grill legen. Anschließend von allen Seiten gut grillen, ohne dass die Zucchini ihren Biss verliert. Die gefüllte Zucchini im Speckmantel auf Tellern anrichten und servieren.

Sybille Schönberger am 29. Juli 2014

Herzhafter Schmarren mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Gurkensalat:

1 große Salatgurke	Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL Honig

Für den Schmarren:

1 Zwiebel	100 g gekochter Schinken	100 g Bergkäse
1 Bund Schnittlauch	1 EL Butter	350 g Mehl
1 Prise Salz	Pfeffer	350 ml Milch
4 Eier	Butterschmalz	

Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Honig und Dill mischen.

Die Gurken etwas ausdrücken, damit sie überschüssige Flüssigkeit verlieren und unter den Dilljoghurt mischen, mit Zitronensaft abschmecken.

Für den Schmarren Zwiebel schälen, fein schneiden. Schinken fein würfeln und Käse fein reiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Schnittlauch und Schinken untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Für den Teig Mehl, Salz, Pfeffer, Milch und Eier in eine Rührschüssel geben und kurz vermengen. Sollten dabei kleine Mehleinschlüsse entstehen, ist das kein Problem.

Eine Pfanne erhitzen, etwas Butterschmalz darin schmelzen. Die Hälfte der Masse eingießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten stocken lassen.

Den Schmarren dann wenden und fertig backen.

Mit zwei Holzlöffeln oder Pfannenwendern den Schmarrenteig in der Pfanne grob zerzupfen.

Die Hälfte der Schinken-Zwiebel-Mischung über die Schmarrenstücke in der Pfanne streuen. Alles in eine Auflaufform oder Schüssel geben, die Hälfte vom Käse überstreuen und im Backofen warm halten.

Den restlichen Teig genauso ausbacken, zerzupfen und restliche Zutaten untermischen.

Warm gehaltenen Schmarren aus dem Ofen nehmen, mit dem frischen Schmarren aus der Pfanne mischen und anrichten. Dazu den Gurkensalat servieren.

Sybille Schönberger am 20. April 2020

Index

Baiser, 2
Balsamico, 18
Birne, 25, 32
Bohnen, 5
Bratapfel, 2
Butter, 18

Chinakohl, 26
Crepes, 25
Curry, 22, 28

Eier, 22, 24, 29
Eis, 2
Erbsen, 8, 23

Fenchel, 6
Forelle, 5
Forellen-Filet, 5

Geflügel, 12, 16, 20
Gurke, 4, 14, 37

Hähnchen-Schenkel, 10

Käse, 20, 22, 24, 25, 32
Kürbis, 10, 34
Kartoffel, 27
Kirschen, 2
Knoblauch, 18
Krabben, 14

Lachs-Filet, 6
Lauch, 22
Linsen, 28

Möhren, 27
Mandeln, 2
Maronen, 31

Nudeln, 14, 26, 30

Pfeffer, 18
Pilze, 29

Quark, 24, 27

Räucherfisch, 7
Rösti, 27
Radicchio, 25
Reh-Rücken, 34
Rote-Bete, 7
Rotkraut, 12, 16, 20, 32

Saibling-Filet, 4
Salat, 37
Schinken, 37
Sellerie, 24
Spargel, 30
Speck, 20, 36
Steinbutt, 8
Strudel, 31, 32

Vegan, 23, 26

Wein, 18

Ziegenkäse, 30
Zucchini, 36