

Kochrezepte  
aus Fernsehsendungen  
von ARD oder ZDF

# Topfgeldjäger

2012

225 Rezepte

Frank Rosin Steffen Henssler

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), 5. März 2018.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Auberginen-Püree	2
Bandnudeln mit Parma-Schinken	2
Brokkoli im Ganzen	3
Couscous mit Mangold	3
Garnelen-Bällchen	4
Gebratener Romanesco	4
Gebratener Spargel mit Tomate	5
Kürbis aus dem Ofen	5
Kürbis-Apfel-Gemüse mit Parma-Schinken	6
Kartoffel-Gratin	6
Kartoffel-Spargel-Stampf	7
Kroketten	7
Pasta mit Mozzarella und Tomate	8
Schnelle Bratkartoffeln	8
Schneller Couscous	9
Schnelles Artischocken-Pak-Choi-Gemüse	9
Spaghetti mit Calamaretti und Tomaten	10
Spargel klassisch mit Hollandaise	10
Steckrüben-Aprikosen-Gemüse	11
Weißkohl-Kartoffel-Gratin	11
Zucchini-Paprika-Gemüse	12
Zweierlei vom Rösti	12

<b>Dessert</b>	<b>13</b>
Abgeflämte Banane . . . . .	14
Apfel-Marzipan-Tarte . . . . .	14
Apfel-Pfannkuchen . . . . .	14
Apfel-Pita . . . . .	15
Erdbeer-Pfannkuchen . . . . .	15
Früchte im Bier-Teig . . . . .	16
Französischer Zwiebel-Kuchen . . . . .	16
Himbeer-Törtchen . . . . .	17
Kaiserschmarrn . . . . .	17
Karamellierte Banane mit Balsamico . . . . .	17
Kleiner Kirsch-Smoothie . . . . .	18
Poffertjes . . . . .	18
Quark-Soufflé . . . . .	18
Schnelles Waldbeeren-Eis . . . . .	19
Schoko-Küchlein mit weißem Kern . . . . .	19
Sirniki - Quark-Plätzchen . . . . .	19
Tortelett mit Zitrone . . . . .	20
Zwetschgen-Gratin . . . . .	20
<b>Fisch</b>	<b>21</b>
Bacon-Forelle . . . . .	22
Dorade mediterran . . . . .	22
Dorade mit Peperonata . . . . .	23
Gebratener Wolfsbarsch . . . . .	23
Gebratener Zander an Curry-Spargel . . . . .	24
Gebratenes Lachs-Sashimi mit Stauden-Sellerie . . . . .	24
Gebratenes Rotbarben-Pimientos-Austernpilz-Gemüse . . . . .	25
Geschmorte Dorade . . . . .	25
Gratinierter Kabeljau mit Fenchel und Mangold . . . . .	26
Gratinierter Rotbarsch an Gemüse . . . . .	26
Heilbutt auf Salsiccia . . . . .	27
Heilbutt mit Blumenkohl-Gröstl und Safran-Beurre-Blanc . . . . .	27

Heilbutt-Filet mit Birnen-Blättchen auf Kopfsalat . . . . .	28
Kabeljau- und Calamaretti-Pfanne mit Schafskäse, Oliven . . . . .	28
Lachs mit Tomaten-Bohnen-Gemüse . . . . .	29
Lachs-Filet auf Erbsen-Püree . . . . .	29
Lachs-Filet mit Knusper-Gemüse . . . . .	30
Lachs-Spitzkohl-Roulade . . . . .	30
Polnisches Hering-Tatar . . . . .	31
Saibling-Filet mit mediterranem Gemüse . . . . .	31
Sashimi von der Forelle . . . . .	31
Schnelle Bratkartoffeln mit Zander . . . . .	32
Seeteufel mit Paprika-Auberginen-Gemüse . . . . .	32
Seezunge auf Kirsch-Tomaten . . . . .	33
Tomaten-Rotbarsch-Ragout . . . . .	33
Zander-Filet auf Tomaten-Sugo gratiniert mit Schafskäse . . . . .	34
Zander-Filet in Parma-Schinken mit Shiitake-Gemüse . . . . .	34
<b>Geflügel</b>	<b>35</b>
Avocado-Dip mit paniierter Hähnchen-Brust . . . . .	36
Bruschetta mit Pute und Artischocke . . . . .	36
Ente mit Apfel-Rotkohl . . . . .	37
Hähnchen-Brust mit Pancetta an Fenchel-Gemüse . . . . .	37
Hähnchen-Brust mit Süßkartoffel-Rösti . . . . .	38
Mais-Hähnchen-Brust mit Kürbis-Kruste . . . . .	38
Puten-Champignon-Pfanne . . . . .	38
Rote Bete-Carpaccio, Poularden-Geschnetzeltes, Fetakäse . . . . .	39
Schnelle Hähnchen-Pfanne . . . . .	39
Tomaten-Walnuss-Gemüse mit Hähnchen, Salbei und Pancetta . . . . .	40
<b>Hack</b>	<b>41</b>
Albondigas - spanische Rinder-Hack-Bällchen . . . . .	42
Chili con Kürbis mit Rinder-Hack . . . . .	42
Chili-Rinder-Hack-Bällchen mit Koriander-Pesto . . . . .	43
Spitzkohl-Rouladen . . . . .	43
Tschebureki Gebackene Teigtaschen . . . . .	44

<b>Kalb</b>	<b>45</b>
Kalb-Roulade mit Shiitake-Füllung und Karotten-Gemüse . . . . .	46
Tomaten-Ragout an Kalb-Schnitzel . . . . .	46
<b>Lamm</b>	<b>47</b>
Lamm-Filet an Quatre-épices . . . . .	48
Lamm-Filet-Röllchen . . . . .	48
Lamm-Lachs mit Weißkohl . . . . .	49
Lamm-Lachse an Ajvar-Paprika-Püree . . . . .	49
Spitzkohl-Gemüse mit gebratenem Lamm-Lachs . . . . .	50
<b>Meer</b>	<b>51</b>
Überbackene Garnelen in Tomaten-Sud . . . . .	52
Calamaretti-Pfanne . . . . .	52
Garnelen-Spinat-Pfanne . . . . .	53
Garnelen-Tempura . . . . .	53
Gebratene Jacobsmuscheln mit Artischocken . . . . .	54
Italienische Jacobsmuscheln . . . . .	54
Marinierte Krabben mit Avocado . . . . .	55
Marinierte Nordsee-Krabben . . . . .	55
Muscheln in Weißwein . . . . .	56
Panierte Garnelen auf Sahne-Speck-Brot . . . . .	56
<b>Rind</b>	<b>57</b>
Gebratenes Sashimi vom Roastbeef mit Speck und Bohnen . . . . .	58
Geschmorte Rinder-Roulade mit Rotkohl . . . . .	59
Gratiniertes Rumpsteak mit Blumenkohl-Spinat-Pfanne . . . . .	60
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Rinder-Geschnetzeltem . . . . .	60
Kräuterseitling-Apfel-Pfanne mit Rinder-Filet . . . . .	61
Rib-Eye-Steak mit Knoblauch-Butter . . . . .	61
Rinder-Filet an Frischkäse-Dip . . . . .	62
Rinder-Filet in Pfeffer-Kruste . . . . .	62
Rinder-Filet mit Rotwein-Schalotten und Kartoffel-Püree . . . . .	63
Rinder-Steak mit Steinpilz-Kruste . . . . .	63

Rindfleisch-Würfel auf Wirsing . . . . .	64
Roastbeef aus der Pfanne mit schnellem Mais-Püree . . . . .	64
Rumpsteak an italienischem Gemüse . . . . .	65
Rumpsteak-Geschnetzeltes . . . . .	65
<b>Salat</b>	<b>67</b>
Bohnen-Salat . . . . .	68
Brot-Salat . . . . .	68
Feld-Salat mit Lamm-Filet . . . . .	69
Frühling-Salat mit Calamaretti . . . . .	69
Kürbis-Bohnen-Salat . . . . .	70
Karotten-Salat mit handgemachter Pesto . . . . .	70
Kartoffel-Salat Birnen-Bohnen-Speck . . . . .	71
Kartoffel-Salat . . . . .	71
Klassischer Gurken-Salat . . . . .	71
Kohlrabi-Karotten-Salat . . . . .	72
Kraut-Salat . . . . .	72
Lachs-Tatar mit warmem Karotten-Salat . . . . .	72
Lauwarmer Radicchio . . . . .	73
Linsen-Salat mit Apfel-Dressing . . . . .	73
Matjes-Salat . . . . .	73
Petersilienwurzel-Salat mit Maronen und Rosinen . . . . .	74
Römer-Salat . . . . .	74
Radicchio-Salat mit Balsamico-Birnen . . . . .	74
Salat Stroganoff . . . . .	75
Sashimi von der Forelle mit Rettich-Salat . . . . .	75
Schmorgurken . . . . .	76
Schneller Rinder-Filet-Salat . . . . .	76
Schneller Wurst-Salat . . . . .	77
Spargel-Salat mit gebratenem Lachs . . . . .	77
Spinat-Salat mit Champignons . . . . .	78
Spinat-Salat mit Linsen-Dressing . . . . .	78
Spitzkohl-Parma-Schinken-Salat . . . . .	79
Tomaten-Salat asiatisch . . . . .	79
Weißkohl-Salat . . . . .	80
Zitrus-Tomaten-Salat . . . . .	80

<b>Schwein</b>	<b>81</b>
Schnelles Kürbis-Gulasch mit Schweine-Filet . . . . .	82
Schweine-Filet mit Rotkohl-Salat . . . . .	82
<b>Soßen</b>	<b>83</b>
Apfel-Dressing mit Ponzu-Soße . . . . .	84
Apfelmus-Soße . . . . .	84
Chili Mayonnaise . . . . .	84
Chili-Limetten-Dressing . . . . .	85
Senf-Soße . . . . .	85
Teriyaki-Soße . . . . .	86
Tomaten-Vinaigrette . . . . .	86
<b>Suppen</b>	<b>87</b>
Asiatische Kartoffel-Suppe . . . . .	88
Borschtsch Ukrainische Rote-Bete-Suppe . . . . .	88
Französische Zwiebel-Suppe . . . . .	89
Gazpacho . . . . .	89
Italienischer Linsen-Eintopf . . . . .	90
Kürbis-Linsen-Suppe . . . . .	90
Kalte Gurken-Suppe . . . . .	91
Kalte Lachs-Suppe . . . . .	91
Kartoffel-Meerrettich-Suppe . . . . .	92
Kresse-Suppe mit Forellen-Tartar . . . . .	92
Okroschka - Kalte Sommer-Suppe . . . . .	93
Polnische Gurken-Suppe . . . . .	93
Polnische Rote-Bete-Suppe (ohne Einlage) . . . . .	93
Süßkartoffel-Zitronenmelisse-Suppe, Feigen-Rinder-Tatar . . . . .	94
Soljanka . . . . .	94
Spargel-Suppe . . . . .	95
Steckrüben-Suppe mit Birne und geräuchertem Heilbutt . . . . .	95
Tomaten-Suppe mit frittiertem Rucola . . . . .	96
Weiße Tomaten-Suppe . . . . .	96



<b>Vegetarisch</b>	<b>97</b>
Gebackene Kräuterseitlinge mit Kräuter-Remoulade . . . . .	98
Gefüllte Champignons mit Couscous . . . . .	98
Gratinierter Brokkoli-Pilz-Kartoffel-Auflauf . . . . .	99
Hokkaido-Kürbis an Spaghettini . . . . .	99
Kürbis-Kartoffel-Puffer auf Feld-Salat . . . . .	100
Meersalz-Kartoffeln mit Mojo Picon . . . . .	100
Nudel-Muffins mit Spinat-Soße . . . . .	101
Piroggen . . . . .	101
Selbstgemachte Pommes mit Tomaten-Mayo . . . . .	102
Spanisches Kartoffel-Omelette . . . . .	102
Zucchini und Auberginen-Röllchen mit Ziegenkäse gefüllt . . . . .	102
<b>Verschiedenes</b>	<b>103</b>
Haselnuss-Zimt-Öl . . . . .	104
Nuss-Nougat-Brotaufstrich selbstgemacht . . . . .	104
Spinat-Omelette . . . . .	104
Tomaten-Marmelade . . . . .	105
Tomaten-Muffins . . . . .	105
<b>Vorspeisen</b>	<b>107</b>
Birnen im Speck-Mantel mit Walnuss-Dressing . . . . .	108
Carpaccio von der Karotte mit Rucola . . . . .	108
Croque Madame . . . . .	109
Das perfekte Rührei . . . . .	109
Fruchtige Garnelen-Spieße mit Dip . . . . .	110
Garnelen-Asia-Pfanne . . . . .	111
Garnelen-Röllchen . . . . .	111
Garnelen-Wrap . . . . .	112
Gefüllte Auberginen-Röllchen mit Räucher-Forelle . . . . .	112
Gefüllte Tomaten mit Camembert überbacken . . . . .	113
Gurken-Sandwich . . . . .	113
Hering-Tatar . . . . .	114

Krosses Brot mit Avocado, Tomate und Pancetta . . . . .	114
Lachs-Spitzkohl-Pesto-Brot . . . . .	115
Lachs-Tatar mit Frischkäse und Gurke . . . . .	115
Lachs-Tatar-Frischkäse-Türmchen . . . . .	116
Marinierter Lachs . . . . .	116
Matjes-Tatar . . . . .	117
Mit Spinat und Garnelen gefüllte Tomaten . . . . .	117
Perlhuhn-Brust mit Gurken-Sandwich . . . . .	118
Reh-Baguette . . . . .	118
Sandwich mit Oliven-Tomaten-Schinken-Crème und Kopfsalat . . . . .	119
Schnelle Antipasti aus der Zucchini . . . . .	119
Schnelles Mozzarella-Schnitzel . . . . .	120
Schweine-Filet-Sandwich mit Mozzarella . . . . .	120
Zander-Sashimi auf Bauernbrot . . . . .	121
<b>Wild</b>	<b>123</b>
Hirsch-Steaks mit Vanille-Butter und Speck-Gemüse . . . . .	124
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>125</b>
Blaue Bratwurst-Zipfel . . . . .	126
Farfalle mit Speck und getrockneten Tomaten . . . . .	126
Kürbis-Pasta . . . . .	127
Kater-Frühstück . . . . .	127
Orecchiette (Nudeln) mit Rahm-Pfifferlingen . . . . .	128
Rost-Bratwürstl mit Chili-Rahm-Sauerkraut . . . . .	128
Safran-Gnocchi in Speck-Soße . . . . .	129
Saltimbocca vom Spargel mit Parma-Schinken . . . . .	129
Spaghettini mit klassischer Tomaten-Soße . . . . .	130
Spargel klassisch mit Hollandaise und Schinken . . . . .	130
Spargel-Carbonara . . . . .	131
<b>Index</b>	<b>132</b>

# Beilagen

## Auberginen-Püree

### Für 2 Portionen

1 Aubergine            3 EL Olivenöl    2 mehligere Kartoffeln  
1 Zehe Knoblauch    1 Zwiebel        1 Zitrone, Milch

Zunächst die Aubergine in Scheiben schneiden. Dann eine Pfanne aufsetzen und heiß werden lassen. Einen guten Schuss Olivenöl hineingeben und die Auberginen-Scheiben hinzufügen. Die Auberginen beim Braten gelegentlich wenden. Die gekochten Kartoffeln schälen, in eine Schüssel geben und zerstampfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne zu den Auberginen geben. Das Ganze mit etwas Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt schließlich in die Schüssel zu den Kartoffeln geben und zerstampfen. Etwas Zitronenschale in die Schüssel reiben. Nun einen Schuss Milch oder Sahne hinzufügen.

Tipp:

Das Ganze noch mit Rosmarin, frischen Tomaten oder Thymian verfeinern. Das Auberginen-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 12. 06. 2012

## Bandnudeln mit Parma-Schinken

### Für 2 Portionen

200 g Tagliatelle    50 g Parma-Schinken    1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe    1 Fenchel                frische Petersilie  
Olivenöl              $\frac{1}{2}$  Bund Salbei             Salz, Pfeffer, Parmesan

Zunächst die Tagliatelle in kochendes Salzwasser geben und bissfest kochen. Den Parma-Schinken grob schneiden. Etwas von dem Fenchel nehmen und diesen in hauchfeine Streifen schneiden und klein hacken. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fenchel, die Zwiebeln, den Salbei und die Petersilie hinzufügen. Dann erst zum Schluss den Parma-Schinken hinzugeben. Die fertigen Tagliatelle mit in die Pfanne geben. Die Tagliatelle mit Fenchel, Zwiebeln, Salbei, Petersilie und Parma-Schinken auf Tellern anrichten, das Ganze mit Parmesan verfeinern und servieren.

Steffen Henssler am 12. 04. 2012

## Brokkoli im Ganzen

### Für 2 Portionen

1 Brokkoli	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
600 ml Gemüsefond	50 g Bacon	Salz, Pfeffer
2 EL Crème-fraîche	Olivenöl, Butter	

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einem Topf beides in Olivenöl andünsten. Den Brokkoli säubern und im Ganzen in den Topf geben. Nach kurzem Rösten eine Butterflocke hinzugeben und den Brokkoli wenden. Den Gemüsefond in den Topf geben. Daraufhin den Deckel auf den Topf geben, um den Brokkoli in seinem eigenen Dunst zu garen. Sobald der Brokkoli den gewünschten Garpunkt erreicht hat, ihn aus dem Topf nehmen. In eine schon heiße Pfanne abermals einen Schuss Olivenöl geben und den Bacon darin kross anbraten. Parallel dazu den Sud aus dem Topf pürieren und die Crème-fraîche zugeben. Den ganzen Brokkoli auf einem Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Bacon servieren. Die Soße in einer Sauciere extra servieren.

Steffen Henssler am 05. 01. 2012

## Couscous mit Mangold

### Für 2 Portionen

200 g Instant Couscous	100 g braune Champignons	50 g Mangold
50 g getrocknete Pflaumen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	200 ml Brühe	Butter, Salz, Pfeffer

Die Butter in einem Topf schmelzen, Couscous zugeben und zwei Minuten anschwitzen. Die Hälfte der Zwiebel abziehen, schneiden und zum Couscous geben. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Zwei dünne Scheiben ebenfalls hinzufügen. Mit ein wenig Pfeffer abschmecken, die komplette Chilischote hinzufügen und ebenfalls im Topf leicht anrösten. Die Brühe auf den Couscous geben und ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die braunen Champignons halbieren und würfeln und mit etwas Butter in einer Pfanne anbraten. Die restliche Zwiebelhälfte schneiden und gemeinsam mit den Champignons anbraten. Die getrockneten Pflaumen ebenfalls in Würfel schneiden und den Champignons und der Zwiebel beimengen. Die Mangoldblätter falten, klein schneiden und ebenfalls in der Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hitze reduzieren. Die Chilischote wieder aus dem Couscous entnehmen. Den Topf mit dem Couscous vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten, dabei ein wenig Olivenöl untermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung als Pilzen, Mangold und Pflaumen auf dem Couscous anrichten.

Tipp:

Dem Couscous kann wahlweise für einen aromatischeren Geschmack etwas Tomatenmark untermischt werden

Steffen Henssler am 15. 02. 2012

## Garnelen-Bällchen

### Für 2 Portionen

12 Garnelen                      1 EL Sesam hell      2 Frühlingszwiebeln  
1 unbehandelte Limette    2 EL Speisestärke    Erdnussöl, Salz, Pfeffer

Zunächst die Garnelen putzen, den Darm und den Panzer entfernen und die Garnelen in feine Stücke hacken. Eine Pfanne erhitzen und den Sesam darin goldbraun rösten lassen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und fein hacken. Dann die Zwiebeln in eine Schüssel geben. Eine Limette halbieren und mit einer Reibe etwas Limettenschale in die Schüssel reiben. Die Garnelen, Erdnussöl und Speisestärke sowie den angerösteten Sesam ebenfalls in die Schüssel geben und alles miteinander vermischen. Dann das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen. Mit einem Eisportionierer Bällchen aus dem Schüsselinhalt formen und diese in der Pfanne von beiden Seiten ein bis zwei Minuten anbraten. Schließlich die Garnelen-Bällchen aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 22. 05. 2012

## Gebratener Romanesco

### Für 2 Portionen

1 Romanesco                      50 g Physalis      1 Zwiebel  
Butter, Minze                      Salz, Pfeffer

Die Röschen vom Romanesco abschneiden und mit viel Salz in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Sobald der Romanesco gar ist, das Wasser abgießen. Butter bei niedriger Hitze in eine Pfanne geben und langsam zu brauner Butter schmelzen lassen. Die Blätter der Physalis entfernen und die Frucht halbieren. Die Physalishälften gemeinsam mit den Romanesco-Röschen in die Pfanne geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss noch ein wenig Minze hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 10. 04. 2012

## Gebratener Spargel mit Tomate

### Für 2 Portionen

400 g Spargel	4 Fleischtomaten	2 EL Panko
50 g Dörrfleisch	1 Zwiebel	4 Stiele Petersilie
1 EL Sesamöl	Butter, Salz, Pfeffer	

Zunächst Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Fleischtomaten kreuzförmig an der Oberseite einritzen und für wenige Sekunden im kochenden Wasser blanchieren. Anschließend die Haut der Tomaten abziehen und abkühlen lassen. Den rohen Spargel schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl aufsetzen und erhitzen. Eine Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden, gemeinsam mit dem Spargel in die Pfanne geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer anwürzen. Die Tomaten vierteln, das Fruchtfleisch entfernen, das Feste der Tomate leicht schräg in Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Spargel in der Pfanne anbraten. Eine Flocke Butter hinein geben. Abschließend die Petersilie hacken und ebenfalls kurz in der Pfanne anbraten. Das Dörrfleisch in dünne Streifen schneiden und zusammen mit dem Panko unter ständiger Bewegung in der Pfanne anrösten. Einen kleinen Schuss Sesamöl dazugeben, die Pfanne erneut mehrmals schwenken und vom Herd nehmen. Das Pfannengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 29. 05. 2012

## Kürbis aus dem Ofen

### Für 2 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis	20 g frischer Ingwer	1 Chilischote
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersaat	1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	100 ml Olivenöl	

Den Hokkaido-Kürbis halbieren und von den Kernen und Fasern entfernen. Bei dem Hokkaido-Kürbis kann die Schale mit verwendet werden. Eine oder beide Hälften (je nach Bedarf) in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer reiben, die Chili klein schneiden, Koriandersaat klein hacken und dazugeben, die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Das Ganze mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und den Kürbis darin etwas ziehen lassen. Danach die Knoblauchscheiben entfernen. Den Kürbis mit der Marinade auf einem Backblech mit Backpapier bei ca. 180 Grad für 20 bis 30 Minuten im Ofen backen. Nach dem Backen den Kürbis auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 24. 01. 2012

## Kürbis-Apfel-Gemüse mit Parma-Schinken

### Für 2 Portionen

300 g Muskatkürbis	2 Äpfel	2 rote Zwiebeln
1 Zweig Rosmarin	Pfeffer, Salz	3 Scheiben Parma-Schinken
Butter, Öl	1 TL Curry	30 ml Calvados
1 Zweig Kerbel		

Den Muskatkürbis schälen und in gleichmäßig große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit bereits heißem Öl anbraten. Die roten Zwiebeln abziehen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben. (Zur Weihnachtszeit mit Zimt und Sternanis würzen.) Den Apfel ungeschält (so bleiben die Vitamine erhalten) in die gleiche Größe wie den Kürbis schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Aroma einen Rosmarinzweig mit anbraten. Den Parma-Schinken in mundgerechte Stücke schneiden und dazugeben. Einige Flöckchen Butter und etwas Currygewürz hinzufügen und das Ganze anschwitzen. Einen Schuss Calvados dazugeben und den Rosmarinzweig abschließend entfernen. Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit etwas Kerbel garnieren.

Steffen Henssler am 15. November 2012

## Kartoffel-Gratin

### Für 2 Portionen

400 g Kartoffeln mehlig	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
150 ml Sahne	Salz, Pfeffer	Thymian, Muskat

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe einreiben und mit ein wenig Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben schichtweise gleichmäßig in der Form verteilen. Die Sahne in einen Topf geben und einkochen, um eine etwas dickere Konsistenz zu erhalten. Die Sahne kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian inklusive der Stängel fein hacken und der aufgekochten Sahne zusammen mit ein wenig Muskat hinzufügen. Das Sahnegemisch vom Herd nehmen und über die geschichteten Kartoffeln geben, so dass die Kartoffeln vollständig bedeckt werden. Die Spitzen des Thymian abschneiden und über das Gratin streuen. Die Auflaufform in den auf 160 Grad vorgeheizten Backofen geben und das Gratin etwa 30 bis 40 Minuten backen. Das Kartoffelgratin aus der Form nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 20. 02. 2012



# Kartoffel-Spargel-Stampf

## Für 2 Portionen

500 g Spargel            300 g Kartoffeln, mehlig    100 g Butter  
4 Stiele Petersilie    Öl, Salz                      Pfeffer, Mehl

30 Gramm Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Den bereits vorgekochten Spargel in dünne Scheiben schneiden und in der Butter anbraten. Die restliche Butter in einen Topf geben und erhitzen, bis die Butter goldbraun ist. Die Butter nun aus dem Topf in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Die Petersilie mehlieren und in einem zweiten, mit heißem Öl gefüllten Topf frittieren. Anschließend die Petersilie auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln in einem Topf mit heißem Wasser kochen. Sobald sie gar sind die Kartoffeln in eine Schüssel umfüllen und leicht zerstampfen. Die Nussbutter mit dem Kartoffelstampf vermischen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel mit einem Kochlöffel unter den Stampf heben und auf Tellern anrichten. Den Stampf mit der frittierten Petersilie verfeinern und servieren.

Steffen Henssler am 31. 05. 2012

# Kroketten

## Für 2 Portionen

400 g gekochte heiße Kartoffeln    2 Eigelb    80 g Speisestärke  
Pflanzenöl, Muskat, Salz            50 g Mehl    150 g Paniermehl  
1 Ei (verquirlt)

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelbe und Speisestärke zugeben, mit Salz und Muskat würzen und alles gut vermengen. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und den unteren Teil des Beutels großzügig abschneiden. Den Teig als Rolle auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche drücken. Diese in gleichmäßige Stücke schneiden und längs zur typischen Krokettenform rollen. Nun die vorgeformten Kroketten zunächst in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Paniermehl wenden. Einen Topf aufsetzen, Öl hineingeben und auf etwa 160°C erhitzen. Die Kroketten in das heiße Öl geben. Die Kroketten ein bis zwei Minuten lang frittieren, bis diese goldbraun sind. Schließlich die Kroketten aus dem heißen Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Tipp:

Für mediterrane Kroketten lassen sich wunderbar schwarze Oliven, Kräuter oder Speck zusammen mit der Kartoffelmasse vermengen.

Steffen Henssler am 23. 02. 2012

## Pasta mit Mozzarella und Tomate

### Für 2 Portionen

250 g Spaghetti	1 Päckchen Büffelmozzarella	2 Tomaten
1 Zwiebel	Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	Basilikum, Chili	

Zunächst die Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und bissfest garen. Den Büffelmozzarella erst in Scheiben schneiden und dann in Würfel. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, den Knoblauch in kleine Würfel und die Zwiebel in Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Die Tomaten hinzufügen und mit reichlich Pfeffer würzen. Die Tomaten ruhig etwas andrücken, damit das Ganze etwas „suppig“ wird. Das Basilikum grob schneiden und in die Pfanne geben. Dann die Spaghetti abgießen und hinzugeben. Schließlich den Mozzarella hinzufügen und das Ganze kurz schwenken, bis der Mozzarella Fäden zieht. Danach die Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Pasta auf Tellern anrichten.

Tipp:

Vor dem Servieren kann eventuell noch mit etwas Chili gewürzt werden.

Steffen Henssler am 22. 05. 2012

## Schnelle Bratkartoffeln

### Für 2 Portionen

5 rohe Kartoffeln	5 Scheiben Speck	Schnittlauch
1 Zwiebel	3 EL Mascarpone	4 Walnüsse
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Die rohen Kartoffeln mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Kartoffelscheiben darin knusprig anbraten. Zu den Kartoffeln den Speck geben. Die Zwiebel in dünne Ringe und das Schnittlauch klein schneiden. Beide Zutaten zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und gut schwenken. In die noch heiße Pfanne der Bratkartoffeln 3 EL Mascarpone geben und mit einem Schuss Wasser vermengen. Die Walnüsse klein mörsern und unter die Mascarpone-Soße mengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit der Mascarpone-Walnuss-Soße garnieren.

Steffen Henssler am 31. 01. 2012

## Schneller Couscous

### Für 2 Portionen

150 g Couscous	200 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
3 Datteln	50 g Parmesan	1 Zwiebel
1 Limette	Rosmarin, Salz	
Pfeffer, Olivenöl		

Zunächst die Zwiebel abziehen, würfeln und in einem heißen Topf mit einer Flocke Butter anschwitzen. Einen ganzen Zweig Rosmarin für das Aroma dazugeben. Den Instant-Couscous mit in den Topf geben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Den Couscous anschließend von der heißen Herdplatte nehmen und mit dem Fond aufgießen. Nun muss der Couscous bis zu zehn Minuten quellen und muss während dessen nicht umgerührt werden. Den Rosmarinzweig abschließend aus dem Couscous nehmen, die Rosmarinnadeln vom Stiel ziehen, klein hacken und zu dem Couscous geben. Die Datteln klein schneiden und unter den Couscous rühren. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan nun über den Couscous reiben und gut vermengen. Zum Schluss den Saft einer halben Limette dazugeben. Den Couscous auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. 01. 2012

## Schnelles Artischocken-Pak-Choi-Gemüse

### Für 2 Portionen

1 Artischocke	1 Pak-Choi	1 Zwiebel
1 Zitrone	Olivenöl, Rosmarin	Butter, Salz, Pfeffer

Mit einem Sägemesser den Stiel der Artischocke abtrennen und alles oberhalb des zweiten Blattes abschneiden und entfernen. Den äußeren Rand der Artischocke ebenfalls abschneiden, bis man das weiß-gelbliche Innere des Gemüses erreicht. Mit einem Tourniermesser den Boden abschälen sowie bis zum Haarkamm der Artischocke alles herunter schneiden. Anschließend das Innere (Stroh) der Artischocke auskratzen. Die Artischocke erst halbieren und dann in kleine Viertel schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Artischocken-Würfel hinein geben. Eine Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit der Artischocke in der Pfanne anbraten. Ein wenig Olivenöl und Rosmarin für den Geschmack hinzugeben. Den Strunk des Pak-Chois entfernen, die Blätter klein schneiden, mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz bevor die Pfanne vom Herd genommen wird eine Flocke Butter begeben und den Rosmarin aus der Pfanne nehmen. Schließlich das Artischocken-Gemüse vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten. Eine Zitrone aufschneiden, den Saft einer halben Zitrone über dem Pfannengemüse auspressen und servieren.

Steffen Henssler am 19. 04. 2012

## Spaghetti mit Calamaretti und Tomaten

### Für 2 Portionen

#### Für den Nudelteig:

200 g Mehl	2 Eier (Größe M)	Salz, Olivenöl
4 Calamaretti	2 große Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	frische Petersilie	Olivenöl, Pfeffer

Für den Nudelteig das Mehl mit den Eiern, einer Prise Salz und einem Schuss Olivenöl in einer Schüssel gut vermengen. Die saubere Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben und den Teig auf der Arbeitsfläche gut durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Calamaretti:

Die Kauwerkzeuge herausdrücken und von innen noch einmal auswaschen. Den Chitinstreifen (lange, spitze und durchsichtige Gräte) herausziehen. Die Calamaretti abschließend gründlich waschen und trocken tupfen. Nun in etwa drei gleich große Ringe pro Stück schneiden. Die Tomaten von ihrem Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in Ringe und den Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Den Nudelteig mit Mehl bestäuben und auf der Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Den Teig bei Bedarf noch zusätzlich mit Mehl bestäuben. Den ausgerollten Teig locker zusammenrollen und mit einem Messer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Nudelteig-Streifen in einen Topf mit kochendem Wasser und einer Prise Salz geben und eine Minute aufkochen lassen. Abschließend in ein Sieb abgießen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Calamaretti mit den Zwiebeln und dem Knoblauch darin anbraten. Die Tomatenwürfel hinzugeben und erwärmen. Die Nudeln mit in die Pfanne geben und mit Olivenöl und Petersilie verfeinern. Die Spaghetti mit den Calamaretti auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 09. 02. 2012

## Spargel klassisch mit Hollandaise

### Für 2 Portionen

1 Bund weißer Spargel	1 Zitrone	50 ml Weißweinessig
1 Schalotte	3 Stiele Estragon	200 g Butter
3 Eier	5 weiße Pfefferkörner	2 TL Zucker
Salz		

Zunächst einen Bund weißen Spargel schälen und etwa zwei Zentimeter von den Enden kürzen. In einen großen Bräter 200 Milliliter Wasser geben. Eine Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden und in das Wasser geben. Dann Zucker und einen halben Teelöffel Salz ins Wasser geben und aufkochen lassen. Den Spargel nun in den Sud legen, so dass er nicht übereinander liegt. Den Spargel darin bei milder Hitze etwa 15 bis 20 Minuten, je nach Dicke, garziehen lassen. Eine Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf für die Hollandaise 50 Milliliter Weißweinessig mit 50 Milliliter des Spargelsuds aufkochen lassen. Die Schalotte mit den weißen zerstoßenen Pfefferkörnern sowie die Estragonstiele hinzugeben. Das Ganze drei Minuten köcheln lassen. Die Eier trennen, die Eigelbe mit dem Sud in eine Schlagschüssel geben und über einem heißen Wasserbad aufschlagen. Nach und nach die geklärte Butter einfließen lassen und unterschlagen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Steffen Henssler am 15. 05. 2012

## Steckrüben-Aprikosen-Gemüse

### Für 2 Portionen

1 Steckrübe	50 g getr. Aprikosen	1 Zwiebel
1 EL Rapsöl	100 ml Weißwein	1 EL Puderzucker
1 Beet Gartenkresse	Chili, Salz, Pfeffer	

Die Steckrübe großzügig schälen und darauf achten, dass ruhig ein wenig mehr als die reine Schale abgeschnitten wird. Die geschälte Steckrübe nun in dünne Scheiben schneiden und anschließend würfeln. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Steckrübenwürfel hinein geben und anbraten. Eine Zwiebel abziehen, schneiden und zu den Steckrüben in die Pfanne geben. Anschließend die getrockneten Aprikosen fein hacken und hinzugeben. Das Pfannengemüse mit Weißwein ablöschen. Den Puderzucker darüber streuen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abschluss noch ein wenig mit Chili abschmecken. Die Gartenkresse grob hacken, in die Pfanne geben und einmal zusammen mit dem Steckrübengemüse durch die Pfanne ziehen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Pfannengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 26. 03. 2012

## Weißkraut-Kartoffel-Gratin

### Für 2 Portionen

$\frac{1}{2}$ Weißkohl	150 ml Sahne	50 g Parmesan
2 Eier	4 Kartoffeln	40 g Walnusskerne
Muskat, Safran		

Den Weißkohl halbieren und die äußeren Blätter entfernen. Den verbliebenen Rest des Kohls fein hobeln. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls mit einer Reibe in dünne Scheiben hobeln. Das Verhältnis von Kohl und Kartoffeln sollte dabei ungefähr gleich sein. Weißkohl und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit viel Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und in eine Auflaufform geben. Sahne in einen separaten Topf geben. Eier aufschlagen, in die Sahne geben und gut mit einem Schneebesen vermengen. Etwas Muskat fein reiben und eine großzügige Portion der Sahnemischung hinzufügen. Abschließend alles mit Salz und Safran abschmecken. Die Sahnemischung über das Gratin in die Auflaufform gießen und leicht unterrühren. Etwas Parmesan darüber geben. Schließlich die Walnüsse grob hacken und ebenfalls auf das Gratin geben. Die Auflaufform bei 200 Grad für 20 Minuten in den Backofen geben. Das Gratin aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 19. 04. 2012

## Zucchini-Paprika-Gemüse

### Für 2 Portionen

2 Zucchini                    2 gelbe Paprika      50 g getrocknete Tomaten  
1 Zwiebel                    1 Knoblauchzehe    Öl, Basilikum  
Salz, Pfeffer

Zunächst die Zucchini halbieren, dann vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Zucchini in kleine Scheiben schneiden. Die gelben Paprika ebenfalls halbieren, vierteln und in kleine Stücke ähnlicher Größe schneiden. Die Trennwände und Kerne dabei entfernen. Schließlich beides unter Zugabe von ein wenig Öl in einer Pfanne anbraten. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in dünne Ringe schneiden. Beides mit in die Pfanne geben und anbraten. Das Gemüse in der Pfanne ausreichend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und kurz zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Basilikum sehr fein schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Schuss Öl darauf geben und die Mischung zu einer Paste zerhacken. Nach Geschmack Mozzarella und Parmesan der Mischung beifügen. Die Pesto zu dem Gemüse in die Pfanne geben und einmal ganz kurz durchgaren. Schließlich das Ganze aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 13. 03. 2012

## Zweierlei vom Rösti

### Für 2 Portionen

400 g Kartoffeln      1 EL Butterschmalz    1 Ei  
Mehl, Salz, Pfeffer    Rosmarin

Für den Berner Rösti zunächst die Hälfte der Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt zehn Minuten garen. Anschließend abkühlen lassen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Butterschmalz in eine Pfanne geben und die geriebenen Kartoffeln in der Pfanne verteilen und leicht anbraten. Die Kartoffelraspeln zu einem kompakten „Kuchen“ zusammen schieben, damit ein Rösti entsteht. Den Rösti durch Schwenken der Pfanne wenden und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die fertigen Röstis aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Für einen Rösti aus rohen Kartoffeln zunächst 150 Gramm rohe Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit einem Esslöffel Mehl vermischen. Ein Ei aufschlagen und zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig Rosmarin hinzufügen. Die Masse in die Pfanne geben und ebenfalls von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp:

Die Garzeit bei dem aus rohen Kartoffeln hergestellten Rösti beträgt dabei zwei bis drei Minuten länger als bei einem Rösti aus bereits halbvorgegarten Kartoffeln.

Steffen Henssler am 22. 02. 2012

# Dessert

## Abgeflämme Banane

### Für 1 Portion:

30 g Butter	1 Banane	10 g Zucker
50 g getrocknete Aprikosen	20 g Amarettini	10 ml Rum

Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Eine Banane schälen und längs halbieren. Zucker in der heißen Butter leicht karamellisieren und die Bananenhälften dazu geben. Getrocknete Datteln (bzw. Aprikosen) in kleine Würfeln schneiden und in die Pfanne geben. Amarettini zerbröseln und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Rum (bzw. Cognac) kurz flambieren und ein weiteres kleines Stück Butter in die Pfanne geben. Anschließend die Banane auf Tellern anrichten und mit dem Sud aus der Pfanne übergießen.

Steffen Henssler am 01. November 2012

## Apfel-Marzipan-Tarte

### Für 2 Portionen

1 Rolle frischer Blätterteig	200 g Marzipanrohmasse	4 säuerliche, mürbe Äpfel
50 g Crème-fraîche	50 g Apfelgelee	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 Zitrone	2 EL Mandelblättchen	2 EL brauner Zucker

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig in der Größe der Form ausschneiden und hineinlegen. Marzipan mit der groben Seite der Reibe auf den Blätterteig raspeln. Äpfel waschen, schälen und mit einem Apfelausstecher entkernen. In drei Zentimeter dicke Ringe schneiden und gleichmäßig auf den Boden legen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Crème-fraîche, Apfelgelee, Zimt und Zitronensaft verrühren und in die ausgestochenen Apfelscheiben füllen. Mandelblättchen und braunen Zucker darüber streuen. Die Tarte im Backofen auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft 20 Minuten backen.

Steffen Henssler am 22. Oktober 2012

## Apfel-Pfannkuchen

### Für 2 Portionen

2 Äpfel	1 Zimtstange	1 Päckchen Vanillezucker
100 g braunen Zucker	50 g Zimtpulver	1 Sternanis
100 g Puderzucker	150 g Mehl	350 ml Milch
1 Ei	50 g Butter	

Das Kerngehäuse des Apfels entfernen und den Apfel in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zimtstange, eine Prise Vanillezucker, 50 Gramm Puderzucker, den braunen Zucker, die Zimtstange und den Sternanis dazugeben. Die Apfelscheiben ebenfalls dazugeben und anbraten. Die Milch, das Mehl und das Ei miteinander verquirlen und zu einem glatten Teig verrühren. Die Zimtstange und den Sternanis aus der Pfanne entfernen. Den Teig über die Apfelscheiben in die Pfanne geben und stocken lassen, anschließend wenden. Den Pfannkuchen auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit dem restlichen Puderzucker betreuen. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 27. Dezember 2012



# Apfel-Pita

## Für 2 Portionen

1 Apfel	150 g Mehl	50 g Zucker
100 g Butter	50 ml Milch	1 Zitrone
1 Ei	2 EL Kondensmilch	Backpulver
Salz		

Mehl, Backpulver, Zucker, Butter, Milch sowie eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit der Hand zu einem glatten Teig kneten. Anschließend einen Apfel mit einer Reibe in feine Späne hobeln. Den Saft einer Zitrone zu den Apfelspänen geben und gut vermischen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und vier Kreise in Größe der Tarteformen ausstechen. Zwei Tarteförmchen mit Backpapier auslegen und je einen Teigkreis hinein legen. Die Ränder andrücken. Die Apfelspäne auf den Teigboden geben und verteilen. Anschließend mit den beiden restlichen Teigkreisen bedecken. Ein Ei aufschlagen, trennen, das Eigelb in etwas Kondensmilch geben und zerschlagen. Die Ei-Mischung über die Apfelpita geben und bei 200 Grad für rund 20 Minuten im Backofen backen. Die Apfelpita auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 15. 06. 2012

# Erdbeer-Pfannkuchen

## Für 2 Portionen

2 Eier	1 Prise Salz	30 g Zucker
50 g Mehl	50 ml Milch	12 Erdbeeren
30 g Butter	Puderrucker	

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit Zucker, Mehl und der Milch verrühren und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Erdbeeren putzen und halbieren. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen, mit einem Esslöffel Puderrucker bestäuben und die Hälfte der Erdbeeren mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Die Hälfte des Teiges darauf geben und bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Den Pfannkuchen wenden und von der zweiten Seite ebenfalls goldbraun backen. Mit den restlichen Erdbeeren und dem Teig ebenso verfahren.

Steffen Henssler am 21. 08. 2012

## Früchte im Bier-Teig

### Für 2 Portionen

250 ml Bier	125 g Mehl	2 Eigelb
1 TL Backpulver	Banane, Apfel	Birne oder Erdbeeren
Pflanzenöl	Puderrucker	

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Bier vermengen. Das Backpulver hinzufügen und gegebenenfalls noch etwas Bier hinzufügen, um einen cremigen Teig zu erhalten. Die Eier aufschlagen, im Ganzen mit in den Teig geben und alles gut vermengen. Die Banane schälen und gemeinsam mit den weiteren Früchten in mundgerechte Stücke schneiden. Diese anschließend (nach Belieben) in Mehl wenden, damit der Teig besser an den Früchten kleben bleibt. Die Fruchtstücke in den Teig geben und alles vorsichtig aber gründlich vermengen. Einen Topf zur Hälfte mit Öl füllen und dieses stark erhitzen. Die Früchte im Teigmantel nun aus der Schüssel nehmen und in das heiße Öl geben. Sobald diese kross und goldbraun sind, die Fruchtstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf ein Stück Küchenrolle legen, damit das überschüssige Fett abtropfen kann. Schließlich die Früchte im Teigmantel auf Tellern anrichten, mit Puderrucker bestreuen und servieren.

Steffen Henssler am 23. 04. 2012

## Französischer Zwiebel-Kuchen

### Für 2 Portionen

300 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Pack. Trockenhefe	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL Olivenöl	160 ml lauwarmes Wasser	200 g weiße Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten	12 Sardellenfilets (in Öl)	2 TL Fenchelsaat
8 EL Olivenöl	100 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe
2 EL krause Petersilie	Meersalz	Mehl

Für den Teig Mehl mit Salz und Hefe in einer Schüssel mischen, Olivenöl und Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Sardellenfilets im Sieb abtropfen lassen. Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zusammenkneten und sehr dünn zu einem Rechteck (40x25 cm) ausrollen. Den Boden des Backblechs mit dem Teig belegen. Überlappenden Teig leicht einschlagen, zu einem Rand formen und gut andrücken. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und dünn mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und würzen. Zuerst Zwiebeln, dann Paprikastreifen, Fenchelsaat, Oliven und Sardellen gleichmäßig darauf verteilen. Mit vier Esslöffeln Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 20 Minuten backen. Knoblauch fein hacken und mit der Petersilie mischen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und sofort mit der Petersilien-Knoblauch-Mischung und Meersalz beträufeln. Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

Steffen Henssler am 22. November 2012

## Himbeer-Törtchen

### Für 2 Portionen

100 g Amarettini	60 g Butter, flüssig	200 g Magerquark
50 g Zucker	1 Limette, unbehandelt	150 g Himbeeren
Puderzucker		

Amarettini in einem Gefrierbeutel zerbröseln und in einer Schüssel mit der flüssigen Butter mischen. Zwei Dessertringe mit der Keksmischung befüllen und mit einem Löffel glatt streichen und kalt stellen. Quark mit Zucker, Limettenschale, Limettensaft und Vanillezucker verrühren und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Quarkcreme auf den Bröselboden spritzen und mit Himbeeren belegen. Mit Puderzucker bestäuben.

Steffen Henssler am 20. 08. 2012

## Kaiserschmarrn

### Für 2 Portionen

1 EL Vanillezucker	Salz	1 Zitrone, unbehandelt
60 ml Milch	1 EL Rum	30 g Mehl
20 g weiche Butter	2 EL Zucker	1 EL Mandelblätter

Die Eier trennen. Eigelbe mit Vanillezucker, einer Prise Salz, etwas Zitronenabrieb in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers dick-schaumig aufschlagen. Milch, Rum und Mehl unterrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, nach und nach den Zucker zugeben und steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Eine beschichtete Pfanne mit Butter einfetten und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Teig einfüllen, glatt streichen und mit Zucker und Mandelstiften bestreuen. Nur kurz auf der Herdplatte garen lassen, damit der Schmarrn von unten nicht zu schnell durchgart. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, in grobe Stücke teilen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Steffen Henssler am 27. September 2012

## Karamellierte Banane mit Balsamico

### Für 2 Portionen

50 g Zucker	1 Banane	50 g Walnüsse
50 ml Balsamico	1 Zitrone	Minze

Zunächst eine Pfanne erhitzen und den Zucker hineingeben. Die Walnüsse halbieren und zum Zucker in die Pfanne geben, damit diese karamellisieren. Die Banane schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Die Schale der Zitrone großzügig abschneiden und der Zuckermasse beifügen. Das Ganze mit Balsamico ablöschen, noch einen kleinen Schuss kaltes Wasser hinzugeben und einkochen lassen. Ein wenig Minze grob hacken und beimischen. Die Zitronenschale wieder entnehmen und dafür den Sauerrahm in die Pfanne geben und vermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die karamellierte Banane mit dem Balsamico auf Tellern anrichten. Anschließend noch mit ein wenig Minze dekorieren und servieren.

Steffen Henssler am 06. 03. 2012

## Kleiner Kirsch-Smoothie

### Für 2 Portionen

80 g gefrorene Kirschen 400 ml Kefir 1 EL Madeira  
Zucker

Die gefrorenen Kirschen mit etwas Kefir, einem kleinen Schuss Madeira und einer großen Prise Zucker in eine Schale geben und mit einem Stabmixer pürieren. Das Ganze durch ein Sieb in ein Glas geben und den Glasrand mit einer angeschnittenen Kirsche garnieren.

Steffen Henssler am 14. November 2012

## Poffertjes

### Für 2 Portionen

3 Eier (Größe M) 1 EL Vanillezucker 50 g Zucker  
250 g Mehl 150 ml Milch 2 gestrichene TL Backpulver  
2 EL Puderzucker 75 g Butter

Zu Beginn die Eier aufschlagen und gemeinsam mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einer Schüssel vermengen. Mehl und Milch dazugeben und mischen. Nun das Backpulver untermischen. Den Teig glatt rühren und rund zehn Minuten gehen lassen. 50 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und leicht braun werden lassen. Mit der verbliebenen Butter eine heiße Pfanne einreiben. Nun den Teig als einzelne runde Kleckse in die Pfanne geben. Falls vorhanden kann natürlich eine spezielle Poffertjes-Form genutzt werden. Die Poffertjes in der Pfanne umdrehen, sobald sie eine leichte Bräune erlangt haben. Schließlich die fertigen Poffertjes auf Tellern anrichten. Die bräunliche Nussbutter aus der Pfanne über die Poffertjes geben, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Steffen Henssler am 13. 06. 2012

## Quark-Soufflé

### Für 2 Portionen

3 Eier 80 g Zucker 1 Vanilleschote  
250 g Quark 50 g Weintrauben 1 EL Zucker  
1 EL Stärke Butter Salz

Drei Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis das Eiweiß sehr steif ist. Eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Dieses mit dem Eigelb und dem restlichen Zucker mischen und schaumig aufschlagen. Den Quark zugeben und unterrühren. Ein wenig Stärke beimischen und erneut verrühren. Jetzt das Eiweiß unter die Eigelbmasse heben und darauf achten, dass der Teig schön luftig ist. Die Weintrauben mit Haut in Scheiben schneiden und in etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Zusätzlich einen Esslöffel Zucker in die Pfanne geben, damit die Weintrauben leicht karamellisiert werden. Soufflé-Förmchen mit Butter austreichen und zuckern. Die Weintrauben aus der Pfanne nehmen und entweder direkt in die Formen geben oder mit der Quarkmasse vermengen. Die Quarkmasse in die Förmchen füllen und bei 175 Grad für 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Anschließend das Soufflé auf Teller stürzen und servieren.

Steffen Henssler am 05. 04. 2012

## Schnelles Waldbeeren-Eis

### Für 2 Portionen

400 g gefrorene Waldbeerenmischung	200 g Griechischer Joghurt	60 g Puderzucker
1 EL Vanillezucker	1 Zitrone	8 Eiswaffeln

Die Waldbeeren tiefgefroren in einen Zerkleinerer geben. Joghurt, Puderzucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und mixen, bis eine feine Eiscreme entstanden ist. Mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und in Eiswaffeln servieren.

Steffen Henssler am 23. 08. 2012

## Schoko-Küchlein mit weißem Kern

### Für 4 Portionen

100 g Zartbitterschokolade	100 g Butter	3 Eier
50 g Zucker	1 EL Speisestärke	1 EL Mehl
1 Prise Salz	4 weiße Schokopralinen	Puderzucker

Die Schokolade und die Butter bei geringer Hitze in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Mit einem Mixer die Eier gut aufschlagen. Dann Speisestärke und Mehl in die Schüssel geben und schließlich die Schokolade und die Butter in die Schüssel geben. Die Eier-Schokoladen-Masse in gebutterte und gezuckerte Auflaufförmchen füllen und die weißen Schokopralinen in die Mitte geben. Die Auflaufförmchen für 12 Minuten bei Unter/Oberhitze und 200 Grad in den Backofen geben. Anschließend die Küchlein mit Hilfe eines Messers anlösen und vorsichtig aus den Förmchen herausholen. Die Schokoküchlein auf Tellern servieren.

Steffen Henssler am 24. 04. 2012

## Sirniki - Quark-Plätzchen

### Für 2 Portionen

500 g Speisquark	1 Ei	200 g Weizenmehl
Vanillezucker	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitronenschale	1 Prise Salz
2 EL Zucker	2 EL Butter	

Den Quark durch einen Sieb streichen, Mehl sieben und 100 g davon hinzufügen. Das Ei, Zucker, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben und alles gut mischen. Die Masse in zehn oder zwölf gleich große Stücke zerteilen. Aus jedem Stück einen kleinen, runden, dicken Pfannkuchen formen und von beiden Seiten in zerlassener Butter goldbraun ausbacken. Die Sirniki können mit einer fruchtigen Soße, Sauerrahm oder halbflüssiger Sahne serviert sowie nach Belieben mit Minze dekoriert werden.

Steffen Henssler am 29. 06. 2012

## Tortelett mit Zitrone

### Für 2 Portionen

#### Teig:

40 g Pinienkerne	80 g Butter	140 g Mehl (Type 550)
1 Msp. Weinsteinbackpulver	30 g Puderzucker	1 Ei

Hülsenfrüchte

#### Füllung:

2 Bio-Zitronen	2 Eier	100 g Puderzucker
----------------	--------	-------------------

100 g Crème double

Für den Teig Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen und im Blitzhacker fein mahlen. Mehl, Backpulver, Puderzucker und Pinienkerne in einer Schüssel mischen. Butter und Eigelb zugeben und erst mit den Knet- haken des Handrührers, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach drücken und in Folie gewickelt eine Stunde kalt stellen. Teig in vier Portionen teilen und jeweils zwischen zwei Lagen Backpapier rund (16 cm Ø) ausrollen. Teig in vier beschichtete Tartelette- Förmchen mit herausnehmbarem Boden geben (12 cm Ø), dabei jeweils den Rand andrücken. Den Teig mit einer Schicht Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten, z.B. Linsen, belegen, damit der Teig beim Backen nicht aufgeht und seine Form behält.

Für die Füllung:

Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. 100 ml Zitronensaft aus- pressen. Eier trennen und die Eigelbe mit 100 g Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers fünf Minuten schaumig aufschlagen. Erst die Zitronenschale und den Zitronensaft, dann die Crè- me double unterrühren. Zitronencreme beiseite stellen. Eiweiß verquirlen. Teigboden mit Eiweiß bestreichen und weitere fünf Minuten backen. Backofentemperatur auf 120 Grad reduzieren. Zitronencreme auf die Tartelettes verteilen und auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Tartelettes abkühlen lassen. Tartelettes aus den Förmchen lösen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. November 2012

## Zwetschgen-Gratin

### Für 2 Portionen

4 Eier	250 g Zwetschgen, TK	1 EL Mehl
Salz	3 EL Zucker	30 g Butter

1 Zweig Rosmarin

Den Backofen mit Grillfunktion vorheizen (alternativ Oberhitze 200 Grad). Eine Pfanne aufset- zen und Butter, einen Esslöffel Zucker sowie ein wenig Rosmarin hinein geben. Durch leichtes Rühren dafür sorgen, dass sich die Zutaten in der Pfanne gut vermischen. Die Zwetschgen in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Die Eier aufschlagen und Eiweiß und Ei- gelb voneinander trennen. Das Eiweiß steif schlagen und mit je einer leichten Prise Zucker und Salz abschmecken. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen, das Mehl zugeben und unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die karamellisierten Zwetschgen in eine Auflaufform geben. Das Eiweiß unter das aufgeschlagene Eigelb heben. Die Masse nun über die Zwetschgen in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Die Auflaufform für rund fünf Minuten auf höchster Gratinstufe in den Ofen stellen. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Gratin auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 22. 03. 2012

**Fisch**

## Bacon-Forelle

### Für 2 Portionen

1 Forelle	1 Bio-Zitrone	50 g Bacon
Mehl	Öl	Salz
Pfeffer		

Zu Beginn die Forelle leicht salzen und pfeffern. Eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden und jeweils drei Scheiben auf die Forelle legen. Drei Streifen Bacon jeweils quer über den Fisch und die Zitronenscheiben legen. Den Fisch wenden und auch die andere Seite der Forelle mit je drei Scheiben Zitrone und drei Streifen bedecken und den Bacon fest um den Fisch wickeln. Die Forelle inklusive Zitronen und Bacon in Mehl wälzen, um ein Anhaften in der Pfanne zu verhindern. Eine Pfanne mit Öl heiß werden lassen. Sollte die Forelle nicht in die Pfanne passen, kann der Schwanz bedenkenlos abgeschnitten werden. Den Fisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend die Pfanne mit dem Fisch für rund 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Die Forelle aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 05. 04. 2012

## Dorade mediterran

### Für 2 Portionen

1 Dorade (küchenfertig)	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 g Chorizo-Wurst	1 Zitrone	Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer
Parmesan		

Die Dorade aufschneiden und filetieren. Dazu sollte zunächst der Bauchlappen abgetrennt und der Grätenkamm entfernt werden. Die Dorade von der Haut nehmen und in grobe Würfel schneiden. Für die Olivenöl-Kräuter-Mischung eine Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit einem Schuss Olivenöl im Topf erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls hinzugeben. Die Chorizo-Wurst auch in Scheiben schneiden und der Mischung beifügen. Einige Thymianblätter abzupfen und mit der Chorizo, dem Knoblauch und der Zwiebel vermischen. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft dem Sud begeben. Des Weiteren ein wenig Abrieb von der Zitrone hinzufügen um das Aroma zu verstärken. Man sollte darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird. Die Dorade mittig in tiefen Tellern anrichten und mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den heißen Olivenöl-Kräuter-Sud über die Dorade geben. Eine weitere halbe Zitrone auspressen und das Gericht mit dem Saft abschmecken. Abschließend zur Verfeinerung ein wenig gehobelten Parmesan darüber geben.

Steffen Henssler am 03. 02. 2012



## Dorade mit Peperonata

### Für 2 Portionen

1 Dorade	2 rote Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone	1 Zweig Thymian
Butter	Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Als erstes den Schwanz der Dorade abtrennen. Dann den ganzen Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer sowohl von innen als auch von außen würzen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und diese nebeneinander als eine Art Bett für die Dorade auf einem großen Stück Alufolie anordnen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Diese gemeinsam mit einem Thymianzweig sowie zwei bis drei Flocken Butter auf das Zitronenbett geben. Die Dorade auf das Zitronen-Knoblauch-Bett legen. Anschließend Zitronenscheiben, Knoblauch, Thymian und Butterflocken auch von oben auf den Fisch geben, die Folie verschließen und darauf achten, dass diese wirklich fest verschlossen ist. Eine Pfanne aufsetzen, erhitzen und den Fisch in der Alufolie kurz darin Hitze annehmen lassen. Die eingepackte Dorade im Anschluss für 15 Minuten bei 160 Grad in den Ofen geben. Die Paprika schälen, halbieren, die Trennwände entfernen und Kerne entfernen und die verbliebenen Stücke der Paprika in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen und das die Paprika darin anschwitzen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, fein schneiden und bei kleiner Hitze gemeinsam mit der Paprika braten lassen. Das Gemüse mit ein wenig Chili abschmecken. Bevor die Pfanne vom Herd genommen wird, das Paprikagemüse noch mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich die Dorade aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit dem Paprikagemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 21. 03. 2012

## Gebratener Wolfsbarsch

### Für 2 Portionen

300 g Wolfsbarsch	1 Bund Schnittlauch	10 g Meerrettich
1 Römersalat	50 g Bacon	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Fisch halbieren. Eine Hälfte mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl braten. Damit der Fisch seine flache Form behält, einen Topf während des Bratvorgangs auf den Fisch platzieren. Die andere Hälfte des Fisches fein hacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und hinzufügen. Einen Hauch Meerrettich hinein reiben und das Ganze mit Olivenöl verrühren. Den Römersalat kurz durch eine heiße Pfanne mit Öl ziehen. Den Bacon dazu geben und kross braten. Den Salat auf Tellern anrichten, den Fisch darauf geben und mit dem kalten Tatar oben drauf servieren.

Steffen Henssler am 13. November 2012

## Gebratener Zander an Curry-Spargel

### Für 2 Portionen

1 Zanderfilet (ohne Haut)	6 Stangen grüner Spargel	100 ml Kokosmilch
2 TL Currypaste	Mehl	3 Stiele glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Gräten aus dem Zander herausschneiden oder ziehen. Anschließend den Zander in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich die einzelnen Zanderstücke mehlieren, das überflüssige Mehl abklopfen und den Zander mit Öl in eine heiße Pfanne geben. Bei starker Hitze kurz anbraten, Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze weiter garen. Die Enden des grünen Spargels abschneiden und in eine separate Pfanne geben. Den Spargel mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne anbraten. Die Currypaste zum Spargel in die Pfanne geben und alles mit Kokosmilch ablöschen. Mit einer Gabel die Currypaste mit der Milch verrühren. Die Petersilie fein hacken und gemeinsam mit ein wenig Butter zu dem Fisch in die Pfanne geben. Schließlich das Spargelgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, auf dem Spargel drapieren und mit der Soße bedecken. Anschließend die Petersilie darüber verteilen und servieren.

Steffen Henssler am 30. 03. 2012

## Gebratenes Lachs-Sashimi mit Stauden-Sellerie

### Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	100 g Staudensellerie	100 g Austernpilze
1 Zwiebel	1 Zitrone	1 TL Wasabi
Butter	2 Stiele Blattpetersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zunächst das Arbeitsbrett sehr stark mit Salz und Pfeffer bestreuen und das Lachsfilet großzügig darin wenden. Eine Pfanne aufsetzen und hoch erhitzen. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Lachsfilet für nur rund eine Minute von allen Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne entnehmen. Den Staudensellerie schälen oder alternativ die Fäden des Selleries ziehen. Den Sellerie anschließend sehr fein herunter schneiden. Eine Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit dem Sellerie unter Zugabe von etwas Butter in eine Pfanne geben. Die Austernpilze klein schneiden und dem Sellerie begeben. Das Pfannengemüse mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Nun die Blattpetersilie grob zupfen und mit in die Pfanne geben und alles schwenken. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Eine Zitrone aufschneiden, auspressen und den Zitronensaft über das Pfannengemüse geben. Einen Schuss Olivenöl sowie ein wenig Wasabi hinzufügen, alles vermengen und den Salat gemeinsam mit dem Pfannensud auf den Lachs geben und servieren.

Steffen Henssler am 27. 03. 2012

## Gebratenes Rotbarben-Pimientos-Austernpilz-Gemüse

### Für 2 Portionen

2 Rotbarbenfilets	15 Pimientos	100 g Austernpilze
1 Zwiebel	1 Zitrone	30 g Parmesan
Butter	Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Pimientos und die Austernpilze in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anschwitzen. Eine Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Danach das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan und etwas Zitrone über das Pfannengemüse reiben sowie den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Den Grätenkamm der Rotbarbe entfernen und den Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und auf dieser Seite in einer Pfanne in Öl anbraten.

Tipp:

Um zu verhindern, dass sich der Fisch zu stark zusammen zieht, einen Topf auf die Filets stellen, während diese in der Pfanne garen. Den Fisch von beiden Seiten anbraten und eine Flocke Butter mit hineingeben. Abschließend den Saft einer halben Zitrone der Butter beifügen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und gemeinsam mit dem Fisch auf Tellern anrichten. Den Pfannensud über den Fisch geben und servieren.

Steffen Henssler am 06. 06. 2012

## Geschmorte Dorade

### Für 2 Portionen

1 Dorade	50 g getrocknete Tomaten	50 g Parma-Schinken
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
1 Zitrone	50 ml Weißwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Dorade filetieren. Dazu das Filet an den Kiemen einschneiden, das Messer mit leichtem Druck vom Kopf in Richtung Schwanz durchziehen und dabei direkt auf den Gräten langfahren. Schließlich den Bauchlappen abschneiden und die Gräten entfernen. Das Filet waschen, trocken tupfen und pfeffern und salzen. Anschließend eine Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Eine Pfanne mit ein wenig Olivenöl aufstellen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Zudem eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne anschwitzen. Nun die getrockneten Tomaten halbieren und den Parma-Schinken in grobe Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Das Ganze vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig Thymian hinzufügen. Das Doradenfilet nun direkt auf die Zwiebeln in die Pfanne geben und alles mit einem Schuss Weißwein bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Den Thymian herausnehmen und dafür noch einen Schuss Olivenöl sowie den Saft einer halben Zitrone dazugeben. Bei Bedarf erneut mit Pfeffer nachwürzen. Die Dorade zusammen mit dem gedünsteten Gemüse aus der Pfanne nehmen. Die Haut der Dorade entfernen und den Fisch und das Gemüse auf Tellern anrichten. Zum Abschluss ein wenig geriebenen Parmesan über das Gericht geben und servieren.

Steffen Henssler am 05. 03. 2012

## Gratinierter Kabeljau mit Fenchel und Mangold

### Für 2 Portionen

1 Kabeljau	1 Fenchel	200 g Mangold
Mehl	1 Zwiebel	frischer Koriander
ca. 80 g Schafskäse	50-100 ml Weißwein	Butter
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Die Gräten sind in dem Stück Fleisch nicht vorhanden und somit kann der Fisch direkt mit Salz und Pfeffer gewürzt und in Mehl gewendet werden. Das Mehl vom Fisch abklopfen und den Kabeljau mit der Fleischseite zuerst in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Den Fisch wenden und weiter braten. Die Fenchelknolle halbieren und die Wurzel rausschneiden. Als nächstes eine Fenchelhälfte in dünnen Scheiben runter schneiden. Tipp:

Auch das Fenchelkraut am Ende der Wurzel kann als Gewürz verwendet werden. Dafür das Kraut von der Wurzel zupfen und klein hacken. Die Fenchelscheiben und das Fenchelkraut zum Fisch geben. Den Mangold waschen, klein schneiden und mit dem Fisch und dem Fenchel braten. Den Fisch nach dem Anbraten aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und den Fisch mit der Haut nach unten in die Form legen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und etwas Schale reiben und beides zum Fisch geben. Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und auch den Koriander klein hacken. Beides zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz anschwitzen lassen. Das heiße Gemüse auf den Fisch geben. Den Schafskäse über das Gemüse bröseln und zum Schluss einen Schuss Weißwein über das Gemüse geben. Den Fisch im Ofen auf der höchsten Stufe für ca. acht bis zehn Minuten gratinieren. Den Auflauf portionsweise auf Tellern anrichten. Nach Bedarf kann Baguette dazu serviert werden.

Steffen Henssler am 27. 01. 2012

## Gratinierter Rotbarsch an Gemüse

### Für 2 Portionen

1 Rotbarsch (küchenfertig)	1 Zucchini	1 Zwiebel
50 g Rucola	50 g Crème-fraîche	1 Knoblauchzehe
Thymian, Parmesan	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Als erstes die Zucchini vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Zucchini nun in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen und die Zucchini gemeinsam mit der Zwiebel darin anbraten. Etwas Thymian beifügen und ebenfalls anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen, auf eine Gabel spießen und einmal durch die Pfanne ziehen. Jetzt den Rucola in mundgerechte Stücke schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Löffel Crème-fraîche dazugeben, vermengen und alles in eine Auflaufform füllen. Die Haut sowie den Grätenkamm des Rotbarschs entfernen, sodass man ein Filet erhält. Dieses kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Schließlich mit einer Reibe so viel Parmesan darüber geben, dass das Rotbarschfilet vollständig davon bedeckt ist. Anschließend die Auflaufform für vier bis fünf Minuten bei 200 Grad Celsius bei Ober- und Unterhitze in den Ofen stellen. Schließlich das Gratin aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. 05. 2012

## Heilbutt auf Salsiccia

### Für 2 Portionen

400 g Heilbuttfilet	100 g Salsiccia	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stange Lauch	Olivenöl
1 Bio-Zitrone	Mehl	4 Blätter Salbei
100 ml Weißwein	Pfeffer	

Als erstes den Heilbutt in kleine Würfel schneiden. Die Salsiccia in kleine Scheiben schneiden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in die Pfanne geben, erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. Mit einem Sparschäler die Schale einer Zitrone in ganz feinen Streifen schneiden und diese ebenfalls mit in der Pfanne anrösten. Den Heilbutt leicht salzen und mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl wieder abklopfen. Die Heilbutt-Würfel nun gemeinsam mit der Salsiccia in die Pfanne geben und unter Zugabe von einem Schuss Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Nun den Salbei fein hacken und hinzufügen. Abschließend das Ganze gut mit Pfeffer würzen. Schließlich den Lauch in dünne Ringe schneiden, in die Pfanne geben und ganz kurz durchziehen. Nun die Pfanne vom Herd nehmen, das Ganze auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 03. 2012

## Heilbutt mit Blumenkohl-Gröstl und Safran-Beurre-Blanc

### Für 2 Portionen

200 ml Weißwein	150 g Butter	10 g Safran
0,5 Bund Petersilie	2 Heilbuttfilets	Mehl, Salz
1 Blumenkohl	1 Chorizo	10 g Pfefferkörner

Den Weißwein in einem Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Den Safran dazugeben, mit den Pfefferkörnern, etwas Salz und bei Belieben Petersilie würzen und auf 100 Milliliter einkochen lassen. Die Haut des Heilbutts abnehmen, den Heilbutt tranchieren und mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und bei nicht zu starker Hitze braten. Die Röschen des Blumenkohls abtrennen, kleinschneiden und in einer Pfanne anbraten. Die Weißweinreduktion durch ein Sieb gießen. Nach und nach einige Butterflocken hinzufügen und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig pürieren. Noch ein wenig Safran hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Chorizo in kleine Stückchen schneiden und mit einer Flocke Butter zum Blumenkohl in die Pfanne geben. Etwas gehackte Petersilie dazugeben und kurz mit anbraten. Das Gröstl mit der Beurre Blanc und dem Heilbutt auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. November 2012

## Heilbutt-Filet mit Birnen-Blättchen auf Kopfsalat

### Für 2 Portionen

350 g geräucherten Heilbutt	1 Birne	50 g Schlagsahne
50 g Sahne	1 Prise Zucker	1 Zitrone
1 Kopfsalat	Pfeffer	Salz

Als erstes den Heilbutt in kleine Würfel schneiden. Die Schlagsahne steif schlagen. Die Birne schälen und in Scheiben schneiden. Einen Teil der Birne in Streifen schneiden, den anderen in Würfel. Alles miteinander in einer Schüssel geben und mit etwas Pfeffer, ein wenig Salz und der geschlagenen Sahne vermengen. Den Heilbutt als Nocken mit Hilfe zweier Löffel auf Tellern anrichten. Für den Kopfsalat die flüssige Sahne in eine Schüssel geben. Etwas Zucker dazugeben und in der Schüssel so lange verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Zitrone halbieren und den Zitronensaft in das Dressing geben. Das Salatkopfhertz nun in das Dressing eintunken und neben dem Heilbutt auf den Tellern servieren.

Steffen Henssler am 13. 04. 2012

## Kabeljau- und Calamaretti-Pfanne mit Schafskäse, Oliven

### Für 2 Portionen

150 g Calamaretti	150 g Kabeljaufilet mit Haut	50 g grüne Oliven
100 g Schafskäse	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum	Mehl, Olivenöl, Pfeffer

Zunächst die Calamaretti putzen. Dazu die Fangarme und den Kopf herausziehen, die Calamaretti aufschneiden und das Innere heraus kratzen. Dann die Haut abziehen, damit sich die Calamaretti beim Anbraten nicht zu stark rollen. Das Ganze noch einmal waschen und trocken tupfen. Öl in eine Pfanne geben und sehr heiß werden lassen. Nun das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und samt Haut grob würfeln. Das Filet salzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Dann das Kabeljaufilet auf der Hautseite in die Pfanne geben. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und den Zwiebeln beimengen. Schließlich die grünen Oliven hinzugeben. Das Basilikum fein hacken. Das Kabeljaufilet wenden und die Calamaretti ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und dem Basilikum abschmecken. Den Schafskäse klein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Eine Zitrone halbieren, auspressen und das Ganze mit dem Zitronensaft ablöschen. Schließlich einen Schuss Olivenöl hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze auf Tellern anrichten. Noch einmal mit Pfeffer und Basilikum abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 08. 03. 2012

## Lachs mit Tomaten-Bohnen-Gemüse

### Für 2 Portionen

100 g Tomaten	80 g weiße Bohnen	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	300 g Lachs	Öl
1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin	

Die Tomaten in Würfel schneiden (etwa in der Größe der Bohnen), die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden und das Ganze in einer Pfanne in Öl anbraten. Den Lachs in große Stücke schneiden und in einer extra Pfanne auf der Haut-Seite in Öl anbraten. Eine Knoblauchzehe auf eine Gabel spießen und durch die heiße Pfanne ziehen. Den Lachs wenden. Zitronenschale über das Gemüse reiben. Die weichgegartenen Bohnen und Tomaten mit einer Gabel zerstampfen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen (er ist nun oben und unten angebraten und in der Mitte noch roh), auf Tellern anrichten und das Gemüse darüber geben. Abschließend mit ein wenig Rosmarin garnieren.

Steffen Henssler am 20. November 2012

## Lachs-Filet auf Erbsen-Püree

### Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	300 g Tiefkühlerbsen	150 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Mehl	Thymian	Minze
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Thymian fein hacken und mit etwas Mehl vermengen. Die Minze ebenfalls fein hacken und mit Mehl mischen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Beides unter Zugabe von Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Die Tiefkühlerbsen zum Knoblauch und zu der Zwiebel in den Topf geben Gemüsefond zugeben und weich kochen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und einmal rundherum in Mehl wenden. Nun den Fisch in eine heiße Pfanne geben und von allen Seiten gut anbraten. Das Erbsengemüse aus dem Topf entnehmen und in eine Küchenmaschine füllen. Die Masse kräftig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abschluss noch etwas Minze an das Püree geben und erneut mixen. Das Erbsenpüree auf Tellern anrichten. Das Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und ebenfalls auf den Tellern platzieren und servieren.

Steffen Henssler am 23. 03. 2012

## Lachs-Filet mit Knusper-Gemüse

### Für zwei Portionen

2 Lachsfilets ohne Haut	50 g Kürbiskerne	2 Spitzpaprika
1 Sellerie	2 Scheiben Pumpernickel	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Olivener Öl	1 Zitrone
Pfeffer, Salz, Öl		

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Das Lachsfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Eine zweite Pfanne aufsetzen, einen Schuss Öl dazugeben und kurz mit der aufgeschnittenen Knoblauchzehe durch die Pfanne gehen, um das Öl leicht mit Knoblauchgeschmack zu parfümieren. Den Lachs in die Pfanne geben und anbraten. Später wenden und auf der anderen Seite braten. Aus der Pfanne nehmen. Kürbiskerne aus der Pfanne entnehmen und auf Küchenpapier geben. Den Sellerie kleinschneiden und in die Kürbiskern-Pfanne geben. Die Spitzpaprika klein schneiden und ein wenig Öl in die Sellerie-Pfanne geben. Die Paprika dazugeben. Pumpernickel in die Lachs-Pfanne legen und kurz von beiden Seiten rösten. Das Brot aus der Pfanne nehmen, mit ein wenig Küchenpapier abtupfen und leicht salzen. Den Lachs in dünne Sashimi-Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden und in die Gemüsepfanne geben. Die Kürbiskerne zum Gemüse in die Pfanne geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, schließlich noch einmal mit etwas Zitronensaft und Olivenöl verfeinern. Das Gemüse auf dem Brot anrichten und das Lachs-Sashimi darauf legen. Mit Sellerieblättern dekorieren.

Steffen Henssler am 15. Oktober 2012

## Lachs-Spitzkohl-Roulade

### Für 2 Portionen

1 Spitzkohl	400 g Lachsfilet	200 ml Sahne
200 ml Fischfond	1 Zitrone	Kräuter
1 EL Rapsöl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Butter	Salz	Pfeffer

Die vier äußeren großen Blätter des Spitzkohls vorsichtig abtrennen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier trocknen lassen. Den Lachs in vier Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs nun auf die Spitzkohlblätter geben und einpacken. Einen Topf mit etwas Öl aufsetzen und die Lachsroulade darin vorsichtig anbraten. Währenddessen eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch sowie etwas Zitronenschale in den Topf mit der Lachsroulade geben. Ein wenig Butter und den Fischfond hinzufügen und die Hitze des Topfes reduzieren. Nach fünf Minuten den Lachs aus dem Topf nehmen. Danach etwas Sahne, Salz und Pfeffer in den Topf geben und das Ganze aufkochen lassen. Die Lachsroulade mit der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. 04. 2012



## Polnisches Hering-Tatar

### Für 2 Portionen

2 Matjesfilets	2 gekochte Eier	3 Scheiben Speck
1 Zwiebel	2 Gewürzgurken	4 gekochte Pellkartoffeln

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Matjesfilets, Eier und Gewürzgurken klein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln dazugeben. Den Speck klein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Anschließend gut abtropfen lassen und mit in die Schüssel geben. Das Ganze mit Pfeffer und Salz würzen und vermengen. Alles mit Hilfe eines Anrichterings auf einem Teller anrichten und die Pellkartoffeln dazu servieren.

Tipp:

Dazu kann etwas saure Sahne gereicht werden.

Steffen Henssler am 22. 06. 2012

## Saibling-Filet mit mediterranem Gemüse

### Für 2 Portionen

2 Saiblingsfilets	Salz	Pfeffer
1 Aubergine	1 Zwiebel	3 Stiele Basilikum
30 g Oliven	Limettensaft	Olivenöl
Mehl		

Zunächst die Hautseite der Saiblinge mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl geben. Die Saiblinge in einer Pfanne in Öl anbraten. Die Aubergine in Stifte schneiden und dann in Würfel. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und zusammen mit der Aubergine in einer Pfanne anbraten. Das Basilikum und die Oliven klein schneiden und zu der Aubergine und der Zwiebel geben. Nun den Saibling aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Limettensaft ablöschen und Olivenöl hinzufügen. Schließlich den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 24. 04. 2012

## Sashimi von der Forelle

### Zutaten

1 Forelle (küchenfertig)	Salz	2 Artischocken
1 TL Oregano	1 Zitrone	1 Stange Frühlingslauch
Olivenöl	Pfeffer	20 g Parmesan
Mehl		

Zuerst mit einem Messer die Filetstücke von der Forelle heraustrennen. Nun den Bauchlappen und die Gräten entfernen. Die Filets auf der Haut würzen und halbieren. Die Hautseite des Fisches in Mehl einlegen und in eine heiße Pfanne mit Öl geben. Den Fisch dabei mit einem Topf beschweren – dabei soll das Fleisch roh bleiben. Den oberen Kamm der Artischocken entfernen und das „Herz“ der Artischocken, Oregano und Zitronenschale sowie etwas Frühlingslauch klein schneiden. In einer Schale mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Sashimi von der Forelle in Streifen schneiden und auf Teller geben. Die hergestellte Marinade auf den Fisch geben und mit etwas Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 28. 08. 2012

## Schnelle Bratkartoffeln mit Zander

### Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet mit Haut	5 rohe Kartoffeln	5 Scheiben Speck
Schnittlauch	1 Zwiebel	3 EL Mascarpone
4 Walnüsse	1 Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Den Fisch waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Mit einem Messer vorsichtig und leicht schräg links und rechts neben dem Grätenkamm einschneiden. Wichtig ist, dass die Haut auf der unteren Seite nicht durchgeschnitten wird. So behält der Fisch seine ganze Form. Den eingeschnittenen Grätenkamm vorsichtig herausziehen. Der dünne Bauchlappen kann abgeschnitten werden und muss nicht mit verwendet werden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Das Zanderfilet mit der Hautseite zuerst in einer Pfanne in Öl anbraten. Den Fisch wenden und die Fleischseite ebenfalls anbraten. Die rohen Kartoffeln mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Kartoffelscheiben darin knusprig anbraten. Zu den Kartoffeln den Speck geben. Die Zwiebel in dünne Ringe und das Schnittlauch klein schneiden. Beide Zutaten zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und gut schwenken. In die noch heiße Pfanne der Bratkartoffeln 3 EL Mascarpone geben und mit einem Schuss Wasser vermengen. Die Walnüsse klein mörsern und unter die Mascarpone-Soße mengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit dem Zanderfilet auf Tellern anrichten und mit der Mascarpone-Walnuss-Soße garnieren.

Tipp:

Zu dem Fisch ggfs. etwas Säure einer Zitrone geben.

Steffen Henssler am 31. 01. 2012

## Seeteufel mit Paprika - Auberginen - Gemüse

### Für 2 Portionen

300 g Seeteufelfilet	1 Aubergine	2 rote Spitzpaprika
Rosmarinblätter	1 Limette	1 Zwiebel
100 g Butter	1 TL Kreuzkümmel	Pfeffer
Salz	Mehl	Öl

Die Aubergine in Würfel schneiden. Die Spitzpaprika entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl andünsten. Das Gemüse dazugeben und ebenfalls anbraten. Eine Flocke Butter auf ein Arbeitsbrett geben und den Kreuzkümmel darauf streuen. Die Butterflocke mit dem Kreuzkümmel fein schneiden, so dass sich der Kümmel zerkleinert. Den fein gehackten Kümmel mit der Butter nun zu dem Gemüse geben. Das Seeteufelfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch in zwei Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl abklopfen. Den Fisch in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Etwas Schale der Limette reiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Nun den Limettensaft sowie eine Flocke Butter zu dem Fisch geben. Die Rosmarinblätter zu dem Fisch in die Pfanne geben und kurz mit schwenken. Zuletzt den Butterfond aus der Pfanne mit dem Abrieb der Limette vermengen. Das Gemüse mit dem Fisch auf Tellern anrichten und mit dem Butterfond aus Pfanne beträufeln.

Steffen Henssler am 03. 01. 2012

## Seezunge auf Kirsch-Tomaten

### Für 2 Portionen

1 Stück Seezunge (300 g)	200 g Kirschtomaten	2 Stangen Frühlingslauch
1 Bio-Zitrone	50 g geriebener Parmesan	Salz
Pfeffer	Zucker	Butter
Olivenöl	Mehl	

Die Seezunge waschen und mit einem Küchentuch abtupfen. Den Fisch in zwei Teile portionieren. Im nächsten Schritt die Kirschtomaten waschen und halbieren. Da der Geschmack der Tomaten durch Zucker noch intensiver zum Ausdruck kommt, das Arbeitsbrett mit etwas Zucker bestreuen und die Tomaten mit der aufgeschnittenen Seite in den Zucker drücken. Eine Pfanne mit einem kleinen Stück Butter erhitzen und die Tomaten mit der gezuckerten Seite anbraten und karamellisieren. Zu den Tomaten etwas klein geschnittenen Frühlingslauch geben. Die Tomaten nach kurzer Zeit wenden und etwas flach drücken, damit der Saft aus den Tomaten austritt. Gegebenenfalls noch eine Flocke Butter in die Pfanne geben. Den Fisch mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen und mit einem Schuss Olivenöl neben den Tomaten in der gleichen Pfanne kurz anbraten. Eine Flocke Butter mit in die Pfanne geben und ein bis zwei Scheiben der Zitrone auf den Fisch legen. Die Tomaten und den Fisch auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 09. 01. 2012

## Tomaten-Rotbarsch-Ragout

### Für 2 Portionen

2 Rotbarschfilets	8 Tomaten	50 g Pancetta
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
Schnittlauch	Zitrone	Salz
Pfeffer		

Das Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Rotbarschwürfel sowie die Tomaten hinein geben und braten. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden und zu dem Fisch in die Pfanne geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Pancetta in grobe Stücke schneiden und dazugeben und anbraten. Einen weiteren Schuss Olivenöl in die Pfanne geben. Die Tomaten leicht mit einer Gabel in der Pfanne zerdrücken um den Saft aus den Tomaten heraus zu drücken. Dazu ein wenig Schnittlauch grob hacken, in die Pfanne geben und schwenken. Abschließend ein wenig Zitronenschale in die Pfanne reiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft der halben Zitrone hinzufügen. Nun das Ragout aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Zum Schluss noch ein bis zwei Schnittlauchhalme als Dekoration auf das Ragout legen.

Steffen Henssler am 28. 02. 2012

## Zander-Filet auf Tomaten-Sugo gratiniert mit Schafskäse

### Für 1 Portion:

250 g Zanderfilet	2 Scheiben Bauernbrot	150 g geschälte Tomaten
40 g Schafskäse	40 g grüne Oliven (entkernt)	1 Zwiebeln
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zwei Scheiben Bauernbrot in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten. Nach einiger Zeit wenden. Die Zanderfilets mit Pfeffer und Salz würzen und in derselben Pfanne neben dem Brot anbraten. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Geschälte Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie grob hacken und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Die angerösteten Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und auf den Boden einer Auflaufform legen. Die Tomatenmischung auf das Brot in die Auflaufform gießen. Den Zander in der Pfanne wenden und kurz garen lassen. Dann den Zander auf die Tomaten in die Auflaufform legen. Den Schafskäse grob zerbröseln und auf den Zander geben. Die Oliven kleinschneiden und auf den Käse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl beträufeln. Bei 185 Grad Ober-/Unterhitze ca. fünf Minuten im Ofen garen. Das Ganze auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2012

## Zander-Filet in Parma-Schinken mit Shiitake-Gemüse

### Für 2 Portionen

300 g Zanderfilet	100 g Shiitake-Pilze	200 g Lauch
8 Sch. Parma-Schinken	1 Zitrone	50 g Parmesan
Mehl, Öl, Butter	Salz, Pfeffer	

Als erstes die Haut des Zanders entfernen und das Filet leicht salzen und pfeffern. Den Parma-Schinken um das Zanderfilet wickeln, melieren und in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Die Stängel der Shiitake-Pilze entfernen und die Köpfe in dünne Scheiben schneiden. Eine weitere Pfanne mit reichlich heißem Öl aufsetzen, die Pilze hinein geben und mehrfach im Öl schwenken. Den Lauch in Ringe schneiden und zu den Pilzen geben. Das Pfannengemüse anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Butter in die Fischpfanne geben und die Hitze leicht reduzieren. Schließlich sowohl das Pilzgemüse als auch das Zanderfilet vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten. Dem Buttersud in der Fischpfanne den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Danach den Pfannensatz über den Fisch und das Gemüse geben. Zum Abschluss Parmesan über das Zanderfilet reiben und servieren.

Steffen Henssler am 10. 05. 2012

# Geflügel

## Avocado-Dip mit paniierter Hähnchen-Brust

### Für 2 Portionen

#### Für die panierte Hähnchenbrust:

150 g Hähnchenbrustfilet                      1 Ei                                      Paniermehl  
Mehl

#### Für den Avocado-Dip:

1 Avocado                                       $\frac{1}{4}$  Chilischote                              1 Bio-Zitrone  
Olivenöl                                      4 Stiele glatte Petersilie              Salz  
Pfeffer                                      Pflanzenöl

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Ein Ei verschlagen und die mit Mehl bedeckten Hähnchenbruststreifen hindurch ziehen, anschließend im Paniermehl wenden. Die panierten Hähnchenbruststreifen in eine Pfanne mit heißem Pflanzenöl geben und goldgelb anbraten. Für die Guacamole eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Dieses in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.  $\frac{1}{4}$  Chilischote fein hacken und der Avocado Masse zufügen. Die Zitrone kalt abspülen, trocknen und die Schale einer halben Zitrone fein abreiben. Den Saft auspressen und beides zum Avocadopüree geben. Einen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit fein gehackter Petersilie verfeinern. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Hähnchenbruststreifen gemeinsam mit dem Avocado-Dip auf Tellern anrichten.

Tipp:

Anstelle von Petersilie kann wahlweise auch Schnittlauch oder für eine asiatische Note Koriander verwendet werden.

Steffen Henssler am 17. 02. 2012

## Bruschetta mit Pute und Artischocke

### Für 2 Portionen

250 g Putenbrust                      1/2 Ciabatta                              50 g Bacon  
Thymian                                      4 Babyartischocken                      30 g Oliventapenade  
2 Zehen Knoblauch                      Olivenöl                                      Pfeffer  
Salz

Das Putenfleisch waschen und trocken tupfen. Daraufhin das Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden und diese mit dem Messer zusätzlich platt drücken. Das Fleisch pfeffern und salzen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben. Das Ciabatta in mundgerechte Scheiben schneiden und in der Pfanne anrösten. Zusätzlich den Bacon in der Pfanne anbraten. Auch das geschnittene Putenfleisch jetzt mit in die Pfanne geben. Den Thymian fein hacken und auf die Putenbrust geben. Die Babyartischocken schälen, indem Stiel und Blätter entfernt werden. Zusätzlich auch den Blätterkamm mit einem Messer entfernen. Den Boden klein schneiden und kurz anbraten. Den Bacon, das Fleisch, die Oliventapenade und die Artischocke in einer Schüssel vermengen. Nach Bedarf pfeffern und salzen. Zum Anrichten das Brot auf einen Teller geben und das Fleisch mit dem Bacon und der Artischocke auf das Ciabatta geben.

Steffen Henssler am 05. 01. 2012

## Ente mit Apfel-Rotkohl

### Für 2 Portionen

1 Entenbrust, 300 g	3 Stiele Thymian	1 Stiel Rosmarin
3 Wacholderbeeren	1 Zwiebel	1 kleiner Apfel
250 g Rotkohl	100 ml Rotwein	1 Lorbeerblatt
2 Nelken	2 Wacholderbeeren	2 EL Rotweinessig
1 TL Zucker	Salz, Pfeffer	

Die Haut der Entenbrust kreuzweise einschneiden und mit der Hautseite nach unten in einer vorgeheizten Pfanne langsam knusprig braten. Thymian, Rosmarin und Wacholder mit in die Pfanne geben. Das entstandene Fett immer wieder abgießen und aufbewahren. Sobald die Haut knusprig und goldbraun ist, die Brust einmal wenden, kurz anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Ofen bei 120°C in etwa 15 Minuten fertig garen. Für den Rotkohl Zwiebel schälen, Apfel entkernen und beides klein würfeln. Rotkohl fein hobeln. Aufgefangenes Entenfett in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Apfel und Rotkohl darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und mit Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer, Wacholder und Nelken zugeben und bei geschlossenem Deckel weich garen. Den Rotkohl mit etwas Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rotkohl auf Tellern anrichten, die Entenbrust aufschneiden und darauf legen.

Steffen Henssler am 19. Dezember 2012 (Ali Güngörmüs)

## Hähnchen-Brust mit Pancetta an Fenchel-Gemüse

### Für 2 Portionen

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Fenchelknolle	80 ml Sahne
1 Schalotte	4 Scheiben Pancetta	Öl
Salz	Pfeffer	

Den Fenchel zu Beginn in Ringe schneiden, das abgetrennte Fenchelgrün jedoch aufbewahren. Nun Öl in eine heiße Pfanne geben und den Fenchel in der Pfanne dünsten. Eine Schalotte abziehen, klein schneiden und zum Fencheln geben. Das Fenchelgrün klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Die Hähnchenbrust mit Klarsichtfolie bedecken und mit einem Fleischklopfer plattieren. Anschließend die Folie abnehmen. Den Pancetta auf das plattierte Fleisch geben und abermals plattieren. Schließlich beides gemeinsam in eine weitere Pfanne mit heißem Öl geben und von beiden Seiten anbraten. Das Fenchelgemüse mit Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einkochen lassen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Das Fleisch auf dem Fenchelgemüse drapieren und servieren.

Steffen Henssler am 09. 05. 2012

## Hähnchen-Brust mit Süßkartoffel-Rösti

### Für 2 Portionen

300 g Hähnchenbrust	200 g Süßkartoffeln	30 g Parmesan
1 Stange Zitronengras	1 Zitrone	1 Ei
1 EL Mehl	1 Zwiebel	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Ein Eigelb und einen Esslöffel Mehl unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zitronengras sehr fein hacken und unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Portionen der Kartoffelmasse ausbraten. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin anbraten. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und zu dem Fleisch in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und gar ziehen lassen. Zum Schluss Parmesan in die Pfanne reiben und über dem Fleisch schmelzen lassen. Den krossen Rösti mit dem Fleisch auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 27. November 2012

## Mais-Hähnchen-Brust mit Kürbis-Kruste

### Für 2 Portionen

2 Maispouardenbrüste	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
Currypulver	200 g Hokkaidokürbis	1 Ei
1 EL Semmelbrösel	1 TL brauner Zucker	

Die Maispouardenbrüste mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver würzen und im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Den Kürbis grob raspeln und in eine Schüssel geben. Das Ei trennen, das Eigelb, Semmelbrösel und Zucker zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Die Masse auf dem Fleisch verteilen und im Backofen bei 160 Grad 15 Minuten garen. Anschließend bei 220 Grad einige Minuten backen, bis eine schöne Kruste entstanden ist.

Steffen Henssler am 09. Oktober 2012

## Puten-Champignon-Pfanne

### Für 2 Portionen

500 g Putenfilet	100 g Champignons	4 EL Zwetschgenmus
2 EL Naturjoghurt	50 g Rucola	50 g Cranberries
Salz, Pfeffer, Öl		

Die Putenbrust in kleine Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und die Champignons vierteln. In einer zweiten Pfanne in Öl anbraten. Zwetschgenmus und Naturjoghurt in einer Schüssel zusammenrühren – im Verhältnis einen Teil Joghurt, zwei Teile Zwetschgenmus. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Topf erwärmen. Danach den Rucola, Pfeffer und etwas Olivenöl zu den Champignons geben. Die Cranberries zum Schluss hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Zwetschgensauce auf Tellern garnieren, die Pute darauf legen und mit dem Gemüse servieren.

Steffen Henssler am 12. November 2012



## Rote Bete-Carpaccio, Poularden-Geschnetzeltes, Fetakäse

### Für 2 Portionen

250 g vorgegarte Rote Bete	2 Poulardenbrüste	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl	50 g Fetakäse
Thymian	1 Zitrone	50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe		

Zunächst die Haut von der Poularde abziehen, die Filets kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen. Nun etwas Öl in die heiße Pfanne geben und das geschnetzelte Fleisch hinein geben. Die vorgekochte Rote Bete in Scheiben schneiden. Diese nun auf Tellern anrichten und mit Zitronensaft und Öl marinieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch kross braten, dann den Fetakäse mit in die Pfanne geben. Die Hitze etwas reduzieren. Den Knoblauch abziehen und eine Zehe durch die Pfanne ziehen. Dann die Zehe wieder entfernen und etwas Thymian hinzugeben. Das Fleisch mit dem Fetakäse auf das Carpaccio geben und mit Zitronenschale verfeinern. Schließlich noch etwas Parmesan darüber reiben und die Teller servieren.

Steffen Henssler am 13. 06. 2012

## Schnelle Hähnchen-Pfanne

### Für 2 Portionen

250 g Hähnchenbrustfilet	100 g Shiitake	50 g Pinienkerne
40 g Paniermehl	1 Schalotte	50 g Butter
2 Zweige Thymian	3 Zweige Schnittlauch	

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Die Schalotte abziehen, fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Shiitake von den Stielen befreien, in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Ebenso die Pinienkerne. Das Ganze rösten. Nun die Butter hinzufügen, zergehen lassen, die Hitze reduzieren und das Ganze mit dem Paniermehl bestreuen. Die schnelle Hähnchenpfanne auf Tellern anrichten, mit etwas Schnittlauch garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 19. Oktober 2012

# Tomaten-Walnuss-Gemüse mit Hähnchen, Salbei und Pancetta

## Für 2 Portionen

1 Hähnchenbrust	4 Tomaten	4 Scheiben Pancetta
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Salbei
Zucker	Salz	Pfeffer
Olivenöl	30 g Walnusskerne	

Das Hähnchenfleisch waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln und nochmals quer halbieren. Die Tomaten in eine heiße Pfanne mit einer Prise Zucker geben, damit der Tomatengeschmack noch mehr in den Vordergrund kommt. Einen Schuss Olivenöl dazugeben. Den Pancetta grob schneiden und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und zu den Tomaten geben. Die Tomaten in der Pfanne flach drücken, damit der Saft aus den Tomaten austreten kann und es sich ein schöner Sud ergibt. Die Walnüsse klein hacken und zu den Tomaten in die Pfanne geben. In einer separaten Pfanne das Hähnchenfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Aroma einen Zweig Salbei mit anbraten. Weitere Salbeiblätter klein hacken und mit dem Hähnchen gut durch schwenken. Das Fleisch mit dem Saft einer Zitrone ablöschen und den ganzen Salbeizweig aus der Pfanne nehmen. Die Tomaten mit dem Hähnchen auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 16. 01. 2012

**Hack**

## Albondigas - spanische Rinder-Hack-Bällchen

### Für 2 Portionen

500 g Rinderhack	1 Zwiebel	1 Ei
200 g geschälte Tomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL Senf
4 EL Semmelbrösel	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer
Öl		

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Diese dann unter Zugabe des Senfs mit dem Hackfleisch vermengen. Das Ei aufschlagen und ebenfalls komplett unter das Hackfleisch und die Zwiebeln mischen. Die Semmelbrösel unter die Masse mischen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Hackmasse zu kleinen Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen hinein geben und anbraten. Die geschälten Tomaten in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Thymian und Rosmarin in der Pfanne anbraten. Die Hitze reduzieren. Schließlich eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße mit den Bällchen etwa zehn Minuten köcheln lassen und anschließend vom Herd nehmen. Die Albondigas auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 05. 03. 2012

## Chili con Kürbis mit Rinder-Hack

### Für 2 Portionen

300 g Rinderhack	200 g Butternutkürbis	250 g stückige Tomaten
1 EL Tomatenmark	1 EL Harissa	50 g Maiskörner
50 g rote Bohnen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 ml Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Kürbis entkernen, schälen und klein würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis zugeben und ebenfalls anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und unter Rühren anrösten. Die Dosentomaten, das Harissa, die Maiskörner und die Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker kräftig abschmecken. Zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Steffen Henssler am 01. November 2012

## **Chili-Rinder-Hack-Bällchen mit Koriander-Pesto**

### **Für 1 Portion:**

1 kleine Chilischote	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 g Rinderhack	3 EL Semmelbrösel	1 Ei
Salz, Pfeffer	1 Bund Koriander	50 Pinienkerne
100 ml Olivenöl	10 g Ingwer	1 Limette

Die Chilischote mit den Kernen fein hacken, die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides mit dem Hackfleisch, Semmelbröseln, Ei, Salz und Pfeffer verkneten und in den Händen zu kleinen Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin rundherum braun anbraten. Für das Pesto Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Stiele entfernen. Die Blätter mit den Pinienkernen, Olivenöl, Ingwer in einen Zerkleinerer geben und zu einer nicht zu feinen Paste verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 16. 08. 2012

## **Spitzkohl-Rouladen**

### **Für 2 Portionen**

300 g Rinderhack	1 Scheibe Graubrot	1 Spitzkohl
1 Ei	50 g getrocknete Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Fond	1 TL Senf
Butter	Öl	Salz
Pfeffer		

Zunächst die Rinderhackmasse in eine Schüssel geben. Das Graubrot in kleine Würfel schneiden und mit dem Hackfleisch vermischen. Ein ganzes Ei aufschlagen und mit der Hackmasse vermischen. Eine Zwiebel abziehen, klein schneiden und ebenfalls mit der Hackmenge mixen. Zum Abschluss ein wenig Senf für den Geschmack hinzufügen und die Hackmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einzelne Blätter vom Spitzkohl entnehmen, in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Nun die Blätter mit der Hackmasse befüllen. Die Spitzkohlblätter nun vorsichtig rollen und an den Enden verschließen. Falls ein Blatt zu klein ist um die Hackmasse aufzunehmen, so empfiehlt es sich zwei Blätter versetzt übereinander zu schlagen, um eine größere Fläche zu erhalten. Abschließend die Spitzkohlrouladen mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Spitzkohlrouladen darin anbraten. Die getrockneten Tomaten in eine Auflaufform geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, schneiden und zu den Tomaten in die Auflaufform geben. Nachdem die Rouladen von allen Seiten gut angebraten sind aus der Pfanne herausnehmen und in die Auflaufform legen. Das Bratenfett aus der Pfanne unbedingt hinzugeben. Die Auflaufform mit Fond auffüllen und bei 175 Grad für 15 bis 20 Minuten bei Ober- und Unterhitze in den Ofen stellen. Anschließend die Auflaufform entnehmen und die Rouladen auf Tellern anrichten. Den Sud durch ein Sieb in einen Kochtopf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut einmal kurz aufkochen. Etwa ein bis zwei Löffel Butter hinzufügen, die Hitze reduzieren und die Sauce mit einem Stabmixer schaumig aufmixen. Zum Abschluss die Soße über die Rouladen geben und servieren.

Steffen Henssler am 04. 04. 2012

# Tschebureki *Gebackene Teigtaschen*

## **Für 2 Portionen**

### **Für den Teig:**

1,5 Tassen Mehl

$\frac{1}{2}$  Tasse warmes Wasser

1 TL Salz

1 Ei

25 g Butter

Eigelb zum Verkleben

### **Für die Füllung:**

$\frac{1}{2}$  TL Salz

Pfeffer

2 Zwiebeln

500 g Hackfleisch halb und halb Öl zum Frittieren

Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Für die Füllung das Hackfleisch mit einer gewürfelten Zwiebel mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun so viel Wasser zugeben und unterkneten, bis die Masse breiartig ist. Die Masse auf die ausgerollten Teigstücke geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen, zusammenklappen und rundherum gut verschließen. In einer Pfanne zwei Zentimeter hoch Öl erhitzen und die Teigtaschen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Steffen Henssler am 27. 06. 2012

**Kalb**

## Kalb-Roulade mit Shiitake-Füllung und Karotten-Gemüse

### Für 2 Portionen

2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Kalbsschnitzel
1 EL Senf	2 EL Olivenöl	1 Bund Karotten
1 TL Zucker	50 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für die Füllung die Pilze und die Schalotten klein schneiden. Petersilie fein hacken. Alles in der Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kalbsschnitzel leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und die Füllung darauf verteilen. Das Fleisch aufrollen, mit Küchengarn oder Zahnstocher binden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten. Im 120 Grad heißen Ofen etwa sechs Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Zucker leicht karamellisieren und dann die Karotten mit dem restlichen Olivenöl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten weichdünsten, mit frisch gehackter Petersilie verzieren und mit der Kalbsroulade servieren.

Tipp:

Das Kalbsschnitzel in Klarsichtfolie plattieren, dann bleiben keine Fleischreste im Plattiereisen kleben! Statt der Shiitake-Pilze können Sie auch Champignons

Steffen Henssler am 20. September 202012

## Tomaten-Ragout an Kalb-Schnitzel

### Für 2 Portionen

200 g Kalbsschnitzel	100 g Kirschtomaten	50 g Bacon
50 ml Weißwein	50 g Parmesan	100 g Mehl
2 Eier	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Olivenöl, Zucker	Chili, Salz, Pfeffer	

Zunächst Öl in einen Topf geben und erhitzen. Nun eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Den Bacon ebenfalls klein schneiden und gemeinsam mit der Zwiebel und dem Knoblauch in den Topf geben. Anschließend eine Prise Zucker hinzufügen und alles vermengen. Den Strauch von einem Strunk Kirschtomaten entfernen, die Tomaten in eine Schale geben und darin andrücken, so dass die Tomaten leicht matschig werden. Danach die Tomaten ebenfalls in den Topf geben. Das Tomatengemüse mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen leicht anschlagen. Den Parmesan reichlich darüber reiben und mit der Eiermasse vermengen. Das Kalbsschnitzel portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und melieren. Das überschüssige Mehl leicht abklopfen und die Schnitzel in der Eiermasse wenden. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, die Schnitzel hinein geben und goldbraun von beiden Seiten anbraten. Das Tomatenkompott mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein wenig Chili für die Schärfe hinzufügen. Die Kalbsschnitzel vom Herd nehmen und zusammen mit dem Tomaten-Kompott auf Tellern anrichten. Zum Abschluss erneut Parmesan darüber reiben und servieren.

Steffen Henssler am 11. 04. 2012



**Lamm**

## Lamm-Filet an Quatre-épices

### Für 2 Portionen

200 g Lammfilet	100 g Kichererbsen	100 g Frischkäse
50 g Rucola	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Quatre-épices-Gewürz
Balsamico	Butter	Rosmarin
Öl	Olivenöl	Minze
Salz, Pfeffer		

Das Lammfilet zunächst leicht salzen und rundherum mit Quatre-épices würzen. Öl in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze das Lammfilet darin anbraten. Die Kichererbsen in einen Topf geben und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Den Frischkäse zum Kichererbsenbrei geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Etwas Olivenöl und gezupfte Minze hinzufügen. Anschließend alles gut miteinander mischen und mit zwei Löffeln Nocken aus der Kichererbsen-Frischkäse-Masse formen. Den Rucola halbieren und kurz in die Pfanne geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und zum Rucola in die Pfanne geben. Nach rund einer Minute den Rucola gemeinsam mit dem Knoblauch wieder aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Je nach Geschmack noch mit ein wenig Balsamico abschmecken. Die Nocken darauf anrichten. Ein großzügiges Stück Butter zum Lammfilet in die Pfanne geben und dieses gemeinsam mit einem Rosmarinzweig darin glasieren. Schließlich das Filet aus der Pfanne nehmen und neben den Kichererbsen-Nocken auf den Tellern anrichten. Den Sud über das Fleisch geben und servieren.

Steffen Henssler am 10. 04. 2012

## Lamm-Filet-Röllchen

### Für 2 Portionen

200 g Lammfilet	50 g getrocknete Tomaten	50 g San Daniele-Schinken
Basilikum	Öl, Salz, Pfeffer	

Als erstes das Fett vom Lammfilet lösen. Nun mit dem sogenannten "Butterfly-Schnitt" zunächst das Fleisch mittig anschneiden. Die so entstandenen „Flügel“ aufklappen und gleichmäßig mit einem Fleischklopfer plattieren. Das Filet ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Tomaten auf das Fleisch geben und erneut leicht plattieren. Den San Daniele-Schinken darauf legen. Etwas Basilikum ebenfalls auf das Lammfilet geben, mit Pfeffer würzen und das Filet aufrollen. Die Enden mit einem Zahnstocher fixieren und das Filetröllchen noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Lammröllchen in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun darin anbraten. Schließlich die Röllchen aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 13. 03. 2012

## Lamm-Lachs mit Weißkohl

### Für 2 Portionen

2 Lammlachse	$\frac{1}{2}$ Weißkohl	3 Kartoffeln
200 ml Lammfond	200 ml Weißwein	1 EL Tomatenmark
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	1 Zwiebel
Speisestärke	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Als erstes den Weißkohl fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, zunächst in etwas dickere Scheiben schneiden und diese anschließend in Würfel schneiden. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einen Topf geben, erhitzen und die Kartoffeln sowie den Weißkohl und die Zwiebelstücke hineingeben und rösten. Das Röstgemüse mit Salz und Pfeffer würzen und einen Löffel Tomatenmark für das Aroma hinzufügen. Schließlich alles mit Weißwein ablöschen. Thymian und Rosmarin für den Geschmack begeben und den Topf mit Lammfond auffüllen. Abschließend eine Knoblauchzehe abziehen und im Ganzen mit in den Topf geben. Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Lammlachse in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Ein wenig Butter mit in die Pfanne geben und zergehen lassen. Nun die Lammlachse entnehmen und den Bratensud zum Gemüseintopf hinzufügen. Speisestärke in eine Schüssel geben, Wasser hinzufügen und die Stärke darin auflösen. Die Mischung langsam und schrittweise in den kochenden Gemüseintopf füllen und zum Abschluss alles noch einmal für knapp eine Minute aufkochen lassen. Die Knoblauchzehe sowie die Rosmarin- und Thymianzweige entnehmen und den Gemüseintopf in tiefe Teller füllen. Abschließend das Lamm tranchieren, auf den Eintopf geben, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 20. 04. 2012

## Lamm-Lachse an Ajvar-Paprika-Püree

### Für 2 Portionen

300 g Lammlachse	50 g geröstete Paprika	1 EL Ajvar-Paste
1 Zitrone	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Thymian	Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Bevor mit der Zubereitung der Speisen begonnen wird, einige Holzspieße für rund 30 Minuten in Wasser einweichen lassen, damit diese anschließend auf dem Grill nicht anbrennen. Als erstes die Lammlachse längs halbieren, wellenförmig aufspießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Öl auf die Fleischspieße geben, diese auf den Grill legen und von allen Seiten gar grillen. Für den Ajvar-Paprika-Dip zunächst eine Knoblauchzehe sowie eine Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Die geröstete Paprika ebenfalls kurz dazugeben. Das Pfannengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saft einer halben Zitrone darüber geben sowie ein bis zwei Streifen von der Zitronenschale beimengen. Zum Abschluss die Ajvar-Paste kurz mit in der Pfanne anrösten und zusammen mit dem Gemüse in einen Messbecher geben. Das Pfannengemüse sehr fein pürieren und auf Tellern anrichten. Die Lammlachse vom Grill nehmen, neben dem Ajvar-Paprika-Püree anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. 05. 2012

## Spitzkohl-Gemüse mit gebratenem Lamm-Lachs

### Für 2 Portionen

200 g Lammlachs	150 g Spitzkohl	50 g Parma-Schinken
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Salbei	Öl
1 Zwiebel	Sahne	Butter
Salz	Pfeffer	

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl und Zwiebeln hinein geben. Das Lammfleisch in mitteldicke Tranchen schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen und die Fleischtranchen darin anbraten. Den Spitzkohl mit Salz und Pfeffer würzen, die Hitze reduzieren und eine Flocke Butter in die Pfanne geben. Ein wenig Petersilie zupfen und zu dem Spitzkohl in die Pfanne geben. Den Parma-Schinken in grobe Streifen schneiden und zu dem Lamm in die Pfanne geben. Ein wenig Salbei zupfen und ebenfalls zum Fleisch geben. Zum Schluss einen Schuss Sahne zum Spitzkohl geben und kurz einkochen lassen. Den Spitzkohl auf Teller geben, das Lammfleisch darauf anrichten und anschließend den krossen Parma-Schinken darauf geben.

Steffen Henssler am 17. Oktober 2012

**Meer**

## Überbackene Garnelen in Tomaten-Sud

### Für 2 Portionen

8 Garnelen	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
2 EL Zucker	50 g Butter	3 EL Semmelbrösel
1 Bund Petersilie	500 g Kirschtomaten	

Zunächst die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Einen Topf mit Zucker aufsetzen und karamellisieren lassen. Die Garnelen längs halbieren und Kopf und Darm entfernen. In den Topf mit dem Zucker die Tomaten geben und einkochen lassen. Mit Hilfe eines Kochlöffels die Tomaten etwas zerstoßen. Eine Pfanne erhitzen und die Butter, Knoblauch und Schalotten hinzugeben. Dann die Petersilie feinhacken und ebenfalls hinzugeben. Eine Auflaufform nehmen und die geschmorten Tomaten darin verteilen. Dann die Garnelen hinzugeben. Eine Pfanne aufsetzen und die Semmelbrösel darin anrösten. Nun die angerösteten Semmelbrösel in die Auflaufform geben. Die Auflaufform bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen stellen und gratinieren lassen. Nach zehn Minuten die überbackenen Garnelen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 25. 05. 2012

## Calamaretti-Pfanne

### Für 2 Portionen

Calamaretti	Bohnen	Salz
Pfeffer	geschälte Tomaten	Kapern
Knoblauchzehe		

Den Kopf der Calamaretti herausziehen.

Tipp:

Auch der Kopf kann verarbeitet werden – oberhalb der Fühler müssen lediglich die Augen abgeschnitten werden.

Im Körper das Rückgrat herausziehen, mit einem Finger in den Körper gehen und diesen aushöhlen. Nun die Haut und den Flossenansatz am Äußeren des Körpers entfernen, da sich der Calamar ansonsten beim Braten zusammen zieht. Der Körper kann jetzt halbiert oder in Ringe geschnitten werden. Anschließend ein letztes Mal säubern. Eine Pfanne aufsetzen und Öl darin erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, anschneiden, auf ein Messer spießen und damit durch die Pfanne geben, damit sie Aroma abgeben kann. Jetzt die Bohnen in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Mit Pfeffer würzen und die Calamaretti jetzt hinzufügen. Auch diese mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und schlussendlich die geschälten Tomaten und Kapern in die Pfanne geben. Das Ganze kurz aufkochen lassen und anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 16. 08. 2012

## Garnelen-Spinat-Pfanne

### Für 2 Portionen

150 g Garnelen	100 g Babyspinat	50 g Physalis
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Currypaste	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Zu Beginn die Garnelen putzen sowie den Darm und den Panzer entfernen. Die Garnelen mit einem Butterfly-Schnitt längs halb durchtrennen und die durch den Schnitt entstandenen Flügel aufklappen. Eine Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und die Garnelen gemeinsam mit den Zwiebelringen in die Pfanne geben. Die Blätter der Physalis entfernen und zu den Garnelen geben. Die Physalis dabei mit einer Gabel leicht zerdrücken. Eine Zitrone aufschneiden und den Saft einer halben Zitrone über das Pfannengemüse geben. Den Babyspinat ebenfalls in die Pfanne geben, ein wenig Olivenöl hinzufügen und alles einmal durchschwenken. Anschließend eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren, auf eine Gabel spießen und damit einmal durch die Pfanne gehen, um ein leichtes Knoblaucharoma zu erzeugen. Schließlich eine kleine Menge Currypaste hinzufügen und vermischen. Den Abrieb einer Zitrone hinzufügen und die Pfanne erneut schwenken. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Pfannengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 04. 2012

## Garnelen-Tempura

### Für 2 Portionen

8 Garnelen	1 Beutel Tempuramehl	1 TL Currypulver
Pflanzenöl	Salz	Mehl

Zu Beginn die Garnelen ausbrechen, säubern sowie den Darm entfernen. Das Tempuramehl portionsweise und gleichmäßig in Eiswasser anrühren und mit ein wenig Currypulver sowie einer Prise Salz abschmecken. Je kälter der Teig ist, desto knuspriger werden die ausgebackenen Garnelen. Nun die Garnelen glatt drücken und auf Spieße ziehen.

Tipp 1:

Vor dem Frittieren können die Garnelen entweder direkt in den Teig gehalten oder alternativ zuvor noch einmal kurz in Mehl gewendet werden, wodurch mehr Teig an den Garnelenspießen hängen bleibt. Einen Topf zur Hälfte mit Pflanzenöl füllen und auf etwa 160 Grad erhitzen.

Tipp 2:

Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob das Öl heiß genug ist. Sprudelt dieses, sobald das Stäbchen hinein gehalten wird, hat das Öl die notwendige Temperatur erreicht. Die Garnelenspieße im heißen Öl ausbacken und anschließend auf Küchenkrepp das überschüssige Fett abtropfen lassen. Schließlich die Spieße salzen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 12. 05. 2012

## Gebratene Jakobsmuscheln mit Artischocken

### Für 2 Portionen

200 g Jakobsmuscheln	50 g schwarze Oliven	50 g Bacon
1 Artischocke	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 Zitrone	Olivenöl
Rosmarin	Salz	Pfeffer

Die Artischocke am Stiel abschneiden und einmal um die Artischocke herum die Knospen abschneiden, sodass das Grün entfernt ist. Die Artischocke aufschneiden und am Ansatz des Herzens mit einem Löffel die Haare heraus kratzen. Die Artischocke in kleine dünne Ecken schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Ein wenig Rosmarin dazugeben. Die Muscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in eine weitere Pfanne mit heißem Öl geben. Eine Zwiebel in Ringe schneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Eine Knoblauchzehe schneiden und beimischen. Alles sanft anbraten und nach Zugabe von einem Schuss Olivenöl gut schwenken. Die schwarzen Oliven halbieren und zusammen mit den Muscheln anbraten. Für etwas Schärfe eine gehackte Chilischote hinzugeben. Sobald die Muscheln leicht glasig sind vom Herd nehmen und zusammen mit Oliven, Zwiebel und Knoblauch anrichten. Wenn die Artischocken etwas Farbe bekommen haben den Bacon hinzufügen und leicht auslassen. Ein wenig Butter dazugeben und den Saft einer halben Zitrone zum Säuern darüber auspressen. Abschließend die Artischocke mit dem Bacon aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Muscheln anrichten.

Steffen Henssler am 23. 02. 2012

## Italienische Jakobsmuscheln

### Für 2 Portionen

6 Jakobsmuscheln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	Parmesan	1 EL Oliventapenade
Butter	Zucker	Chili
Thymian	Olivenöl	

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Nun eine Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden und diese gut einzuckern. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen, heiß werden lassen und einen Thymianzweig für den Geschmack hinzugeben. Zwiebel, Knoblauch und die gezuckerte Zitronenscheibe mit in die Pfanne geben. Nun die Hitze reduzieren. Die Jakobsmuscheln dazugeben und mit etwas Chili würzen. Eine Butterflocke sowie die Oliventapenade beimischen und gut umrühren. Die restliche halbe Zitrone auspressen und den Saft zugeben. Den Parmesan mit einem Hobel grob direkt über die Jakobsmuscheln reiben und leicht in der Pfanne schmelzen lassen. Abschließend die Pfanne vom Herd nehmen und alles auf Tellern anrichten. Noch einmal etwas Parmesan direkt darauf geben, alles mit einer Zitronenscheibe dekorieren und servieren.

Steffen Henssler am 21. 03. 2012



## Marinierte Krabben mit Avocado

### Für 2 Portionen

150 g Nordseekrabben	1 Avocado	2 rote Zwiebeln
100 g Crème-fraîche	1 Zitrone	0,5 Bund Petersilie
1 getrocknete Chili	Salz	Pfeffer

Zunächst die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch in der Schale mit dem Messer schachbrettmusterförmig einritzen. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Nordseekrabben in einen Topf geben. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Diese den Nordseekrabben hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Zusätzlich die Petersilie hacken und ebenfalls untermischen. Die Crème-fraîche in einen weiteren Topf geben und mit der getrockneten Chili sowie Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Die Masse auf die Avocadohälften geben und gut damit bestreichen. Anschließend die marinierten Nordseekrabben zusammen mit den Zwiebeln auf die Crème-fraîche geben und auf Tellern servierfertig anrichten.

Steffen Henssler am 07. 03. 2012

## Marinierte Nordsee-Krabben

### Für 2 Portionen

150 g Nordseekrabben	1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch
4 Radieschen	40 g Frischkäse	40 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Die Nordseekrabben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und die Krabben mit deren Saft verfeinern. Den Schnittlauch fein schneiden und zu den Krabben geben. Das Ganze leicht vermischen. Die Radieschen in Scheiben, dann in Stifte schneiden und mit dem Frischkäse zu den Krabben geben. Sollte das Ganze zu fest sein, etwas Sahne nachgießen. Aus der Masse Nocken formen, auf Tellern anrichten und mit etwas Schnittlauch und Pfeffer garnieren.

Steffen Henssler am 19. Oktober 2012

## Muscheln in Weißwein

### Für 2 Portionen

1 kg frische Miesmuscheln	2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Möhre	150 g Sellerieknolle
1 kleine getrocknete Chilischote	1 Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
5 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer	150 ml Weißwein
1 Baguette		

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Möhren und Sellerie schälen. Lauch, Möhren und Sellerie in feine Streifen schneiden und die Chili fein hacken. Muscheln in stehendem kaltem Wasser waschen und die Bärte entfernen. Offene und beschädigte Muscheln entfernen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Olivenöl in einem sehr großen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Porree, Möhren, Sellerie, Chili und Thymian fünf Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Mit Weißwein ablöschen und zwei Minuten kochen lassen. Zwei Scheiben Zitronenschale dazugeben. Die Muscheln in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten garen. Geschlossene Muscheln entfernen! Nun die Petersilie untermischen. Die Muscheln mit dem Gemüse-Weißweinsud servieren. Dazu passt Baguette.

Steffen Henssler am 23. November 2012

## Panierte Garnelen auf Sahne-Speck-Brot

### Für 2 Portionen

2 Scheiben Bauernbrot	4 Scheiben Speck	2 Zweige Rosmarin
1 Zwiebel	100 ml Sahne	6 Garnelen (küchenfertig)
50 g Mehl	1 Ei	100 g Paniermehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Das Brot zunächst in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Den Speck in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben. Die Rosmarinzwige mit in die Pfanne geben, um dem Öl einen feinen Geschmack zu verleihen. Jetzt das Brot darin anrösten. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Die Garnelen waschen. Den Kopf abtrennen und den Panzer entfernen. Leicht am Rücken einschneiden und den Darm vorsichtig entfernen. Mittels Butterflöschchen die Garnele zur Hälfte aufschneiden und aufklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Garnelen erst in Mehl, dann in etwas angeschlagenem Ei mit gehacktem Rosmarin und schließlich in Paniermehl wenden. Die panierten Garnelen in einer anderen Pfanne mit Olivenöl nicht zu heiß braten. Wenden und knusprig weiter braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier überschüssiges Fett abtropfen lassen. Nun Sahne zu dem angerösteten Brot geben. Kurz einkochen lassen, abschmecken und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Noch kurz einkochen lassen und den Rosmarin aus der Pfanne nehmen. Die Zweige durch eine Gabel ziehen, und die Blätter wieder in die Soße geben. Das Ganze auf Tellern anrichten, die panierten Garnelen leicht nachsalzen und darüber legen.

Steffen Henssler am 17. 01. 2012

**Rind**

## Gebratenes Sashimi vom Roastbeef mit Speck und Bohnen

### Für 2 Portionen

200 g Roastbeef vom Rind	150 g grüne Bohnen	3 Scheiben Bacon
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Balsamico
Parmesan	Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Das Roastbeef in Tranchen schneiden, diese mit einem Fleischklopfer leicht plattieren und mit Pfeffer würzen. Nun die gepfefferten Tranchen in den Bacon einwickeln, der durch seinen Salzgehalt ein Würzen mit Salz überflüssig macht. Die grünen Bohnen klein schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, in Ringe schneiden und zu den Bohnen in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und eine Scheibe Knoblauch für den Geschmack mit in die Gemüsepfanne geben. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl aufsetzen und heiß werden lassen. Das Fleisch von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Dabei darauf achten, dass auch die Kanten mit angebraten sind. Schließlich das Roastbeef aus der Pfanne nehmen und dünn, als sogenannte Sashimi, herunter schneiden. Die einzelnen Stücke sollten dabei von außen gut angebraten, von innen jedoch noch halb roh sein. Diese in einer Reihe auf Tellern anrichten. Die Scheibe Knoblauch aus der Gemüsepfanne entfernen und alles mit einem großzügigen Schuss Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Balsamico unterschwenken. Ein wenig Olivenöl hinzugeben sowie den Parmesan in die Pfanne hobeln. Schließlich alles vom Herd nehmen und neben dem Roastbeef-Sashimi anrichten. Zum Schluss noch ein wenig Parmesan über das Gericht hobeln und servieren.

Steffen Henssler am 19. 03. 2012

## Geschmorte Rinder-Roulade mit Rotkohl

### Für 2 Portionen

4 Rinderrouladen (Oberschale)	3 Gewürzgurken	4 Scheiben Bacon
2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Lauchstange
2 Gemüsezwiebeln	250 ml Rotwein	250 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Rotkohl	2 Äpfel	3 EL Tomatenmark
2 EL Senf	Pimentkörner	Lorbeerblatt
150 g Johannisbeergelee	150 ml Gemüsefond	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	2 EL Honig
1 Limette	50 g kalte Butterwürfel	

Zunächst die Gewürzgurken der Länge nach halbieren und wahlweise in Stifte oder Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Das Rouladenfleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Roulade längs mit Bacon belegen und mit den Zwiebeln und Gurken füllen. Nun die Rouladen rollen und so binden, dass diese fest verschlossen ist. Die Rouladen von außen noch einmal salzen und pfeffern. Nach Geschmack noch einmal von außen mit Senf bestreichen. Den Bräter mit ein wenig Butterschmalz einreiben, die Roulade hinein geben und von allen Seiten kräftig anbraten. Nun die Karotten und den Sellerie ungeschält in Scheiben schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden. Das Gemüse zu den Rouladen in den Bräter geben und anrösten. Eine Prise Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Rouladen entnehmen und dafür drei Esslöffel Tomatenmark mit in den Bräter geben. Dieses gut mit dem Gemüse vermengen und leicht anrösten. Danach alles mit dem Rotwein ablöschen. Abschließend etwas Gemüsebrühe dazugeben, den Deckel darauf setzen und für ein bis anderthalb Stunden bei 150 Grad im Ofen schmoren lassen. Nun den Rotkohl fein schneiden oder hobeln. Die Äpfel ebenfalls von allen vier Seiten bis zum Kerngehäuse herunter hobeln. Eine weitere Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben, wobei jedoch der Rotkohl zuerst in den Topf gegeben werden sollte. Apfel und Zwiebel werden geschichtet auf den Rotkohl gegeben. Der Mischung einiger Pimentkörner, etwas Lorbeer und ein wenig Johannisbeergelee hinzugeben. Zum Schluss mit ein wenig Gemüsebrühe auffüllen. Den Deckel verschließen und auch das Rotkohlgemüse für ein bis anderthalb Stunden bei 150 Grad im Ofen schmoren lassen.

Das geschmorte Rotkohlgemüse aus dem Ofen nehmen und die Lorbeerblätter sowie die Pimentkörner aus dem Topf nehmen. Nun den Rotkohl ein wenig salzen und auf dem Herd nochmals aufkochen. Für den Glanz ein bis zwei Esslöffel Honig auf den Rotkohl geben. Schale von einer Limette über den Rotkohl raspeln und alles weiterhin leicht auf dem Herd köcheln lassen. Die Rouladen zunächst aus dem Ofen und anschließend auch aus dem Bräter nehmen. Das Bratengemüse in ein Sieb geben, den Bratensud passieren und noch einmal aufkochen lassen. Die Rouladenschnüre abschneiden und die Rouladen halbieren. Die Rouladenhälften stehend auf Tellern anrichten. Das Rotkohlgemüse dazu anrichten. Schließlich die Soße mit kalter Butter binden und anschließend großzügig über die Roulade geben und servieren.

Steffen Henssler am 14. und 15. 03. 2012

## Gratiniertes Rumpsteak mit Blumenkohl-Spinat-Pfanne

### Für 2 Portionen

2 Rumpsteaks	100 g Ziegenkäse	1 TL Dijon-Senf
1 Süßkartoffel	1 Blumenkohl	1 Zwiebel
150 g feiner Spinat	2 Stiele Salbei	1 Zitrone
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zunächst das Rumpsteak am Fettrand einschneiden und plattieren. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne heiß werden lassen, etwas Olivenöl hineingeben und das Rumpsteak darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben. Den Ziegenkäse in eine Schüssel geben und Dijon-Senf hinzufügen. Die Süßkartoffeln schälen und mit einer Reibe kleinraspeln und in die Schüssel geben. Ziegenkäse, Senf und Süßkartoffeln zu einer Masse vermengen und leicht salzen. Die Kartoffelmassen auf den Steaks verteilen. Das Ganze in den auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben und für zehn Minuten überbacken. Währenddessen eine Pfanne erhitzen. Den Blumenkohl klein schneiden. Dann etwas Öl in die Pfanne geben und die Röschen darin anschwitzen. Eine Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze darin rösten. Eine Prise Salz hinzufügen. Dann etwas Wasser in die Pfanne geben und verkochen lassen. Schließlich den Spinat mit einem Schuss Olivenöl und dem Salbei hinzugeben. Das Ganze noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Steak aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren. Bei Belieben kann noch etwas Olivenöl sowie etwas Zitronensaft drüber gegeben werden.

Steffen Henssler am 11. 05. 2012

## Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Rinder-Geschnetzeltem

### Für 2 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis	100 g Kartoffeln	0,5 Bund frischer Thymian
200 g Rinderfilet	50 g Rucola	50 g Pinienkerne
0,5 Bund Petersilie	1 Zitrone	

Ein Drittel des Hokkaido-Kürbisses mit einer Reibe reiben (er muss nicht geschält werden). Kartoffel (im Verhältnis 1:1) ebenfalls reiben, evtl. etwas Speisestärke hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, den frischen Thymian vom Stiel zupfen und dazugeben. Zu kleinen Rösti formen und in einer Pfanne mit bereits heißem Öl anbraten. Das Rinderfilet in Stücke schneiden (nicht zu dünn, damit es einen rosa Kern behält) und in einer Pfanne mit bereits heißem Öl anbraten. Pinienkerne dazugeben und anrösten. Die Spitzen des Rucola entfernen und den Rucola mit dem Fleisch kurz anbraten. Die Rösti auf Tellern anrichten, das Geschnetzelte darauf verteilen. Mit Petersilie und einem Schuss Zitrone verfeinern.

Steffen Henssler am 03. Dezember 2012

## Kräuterseitling-Apfel-Pfanne mit Rinder-Filet

### Für 2 Portionen

200 g Rinderfilet	150 g Kräuterseitlinge	50 g Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer	8 Kirschtomaten	2 Zweige Rosmarin
1 Schalotte	1 Bund Blatt Petersilie	1 Apfel
1 Limette		

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, einen Rosmarinzweig hineinlegen und die Rinderfiletscheiben von beiden Seiten darin scharf anbraten. Zum Abschluss noch die Hälfte der Butter hinzufügen und für den Geschmack schmelzen lassen. Die Kräuterseitlinge klein schneiden, die Kirschtomaten vom Strunk entfernen und alles in ein wenig Olivenöl anbraten. Die Schalotten abziehen, grob hacken und mit in die Pfanne zu den Seitlingen und Tomaten geben. Die Blatt Petersilie ebenfalls hacken und hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche Butter hinzufügen und kurz anbraten. Den Apfel waschen und mit der Schale würfeln und dazu geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Die Limette halbieren und den Saft über dem Sud auspressen. Den letzten Rosmarinzweig klein hacken und mit dazu geben. Den fertigen Sud als Sauce über das Fleisch geben und das Apfel-Seitlings-Gemüse daneben anrichten. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 27. Dezember 2012

## Rib-Eye-Steak mit Knoblauch-Butter

### Für 2 Portionen

2 Rib Eye-Steaks	2 El Öl	Salz
Pfeffer	5 Knoblauchzehen	50 Gramm Butter

Zunächst Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze in der Pfanne braten. Nun die Hitze herunterregeln und den Knoblauch über das Steak geben. Ein Stück Butter auf das Steak legen, warten bis die Butter zerläuft und sie dann auf dem Steak einreiben. Das Steak auf Teller anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 17. 04. 2012

## Rinder-Filet an Frischkäse-Dip

### Für 2 Portionen

300 g Rinderfilet	8 Scheiben Pancetta	100 g Ziegenfrischkäse
1 Knoblauchzehe	Chili	Koriander
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Das Rinderfilet in acht dünne Scheiben schneiden und reichlich mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pancetta in Scheiben auf das Filetstück geben und dünn darin einwickeln. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen und bei starker Hitze heiß werden lassen. Das Fleisch in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten. Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer sowie einem Schuss Olivenöl abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit dem Ziegenfrischkäse vermengen. Abschließend alles noch mit ein wenig getrocknetem Chili nachwürzen. Das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäsedip mit zwei Löffeln zu Nocken formen und auf dem Fleisch anrichten. Zum Abschluss noch ein wenig Pfeffer und eine Prise Koriander darüber geben und das Gericht servieren.

Steffen Henssler am 29. 03. 2012

## Rinder-Filet in Pfeffer-Kruste

### Für 2 Portionen

400 g Rinderfilet	100 g Rucola	50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	30 g Parmesan
1 Zweig Thymian	Butter	Öl

Zunächst den schwarzen und weißen Pfeffer gemeinsam mit dem Meersalz mörsern. Anschließend das Rinderfilet in Scheiben schneiden und leicht plattieren. Je eine Seite mit der Pfeffermischung bedecken und das Fleisch zunächst auf der Pfefferseite in der Pfanne anbraten. Anschließend das Rinderfilet wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten. Dabei darauf achten, dass die Hitze zunächst nicht zu stark ist. Zum Abschluss eine Flocke Butter mit in die Pfanne geben, sodass das Fleisch leicht darin schwimmt. Eine zweite Pfanne aufsetzen, erhitzen und die Pinienkerne ohne Öl darin anrösten. Den Rucola in mundgerechte Stücke schneiden und mit anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen, in dünne Scheiben schneiden und gemeinsam mit etwas Thymian den Pinienkernen und dem Salat beifügen. Sobald die Kerne leicht bräunlich sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt zusammen mit einem Schuss Öl auf ein Brett geben. Ein wenig Parmesan über den Rucola raspeln und die Mischung mit einem Messer oder einer Küchenmaschine fein hacken. Schließlich das Rinderfilet auf Tellern anrichten und den Bratensatz darüber geben. Das Pesto dazu reichen und servieren.

Steffen Henssler am 05. 06. 2012



## Rinder-Filet mit Rotwein-Schalotten und Kartoffel-Püree

### Für 2 Portionen

300 g Rinderfilet	1 EL Butterschmalz	5 Thymianzweige
1 Rosmarinzweig	12 kleine Schalotten	1 EL Vanillezucker
200 ml Rotwein	80 ml roter Portwein	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
2 Gewürznelken	400 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Sahne
50 g Butter	Pfeffer, Salz, Muskatnuss	

Den Ofen auf 120° C vorheizen. Das Rinderfilet rundum mit Salz und Pfeffer würzen, in dem heißen Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Zwei Zweige Thymian und den Rosmarin zugeben und alles kurz weiterbraten. Schalotten halbieren und mit dem Vanillezucker in einem Topf unter Rühren anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und Zimt, den restlichen Thymian und Gewürznelken zugeben. Offen langsam weich kochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud sirupartig einkochen lassen. Dann die Rinderfilets auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen. Die Kartoffeln kochen, in Stücke schneiden und als Salzkartoffeln garen. Anschließend abgießen und abdampfen lassen. Kartoffeln in die Kartoffelpresse geben und in einen Topf drücken. Sahne aufkochen, mit Salz und Muskat kräftig abschmecken, Butter zugeben. Alles mit dem Kartoffelpüree verrühren und zugedeckt warm halten. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden, auf dem Püree anrichten und mit den Schalotten servieren.

Steffen Henssler am 21. Dezember 2012 (nach Johann Lafer)

## Rinder-Steak mit Steinpilz-Kruste

### Für 2 Portionen

2 Rindersteaks	10 g getrocknete Steinpilze	2 Scheiben Toast
50 g Butter	2 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl		

Die Steinpilze 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Anschließend gut abtropfen lassen und klein hacken. Toastbrot würfeln und in einem Zerkleinerer fein mahlen. Die Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Toastbrösel, Steinpilze und Thymianblättchen unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit der Kruste bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad drei Minuten goldbraun gratinieren. Die Rindersteaks mit der Kruste auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 17. 09. 2012

## Rindfleisch-Würfel auf Wirsing

### Für 2 Portionen

1/8 Wirsing	1 Zwiebel	Butter
1/2 TL Kümmel	4 Stiele Koriander	Salz
Pfeffer	Zucker	50 ml Weißwein
50 ml Fond	400 g Rinderfilet	Öl
Butter	50 ml Sahne	1/2 Bund Schnittlauch

Öl in einen kleinen Topf geben. Die Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Dann die Zwiebeln im Topf andünsten. Den Wirsing vom Strunk befreien und klein schneiden. Jetzt eine Butterflocke zu den Zwiebeln geben und den Wirsing in den Topf geben. Falls gewünscht mit Kümmel würzen. Koriander mit Stiel zugeben. Nun mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Topf mit Fleisch- oder Gemüsfond auffüllen und den Wirsing darin gar kochen. Das Rinderfilet zunächst waschen und trocken tupfen. Bevor das Fleisch in die Pfanne kommt, sollte es ca. eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen. Das Filet in grobe Würfel schneiden und schon jetzt salzen und pfeffern. Das Fleisch in eine Pfanne mit Öl geben und darin anbraten. Schließlich die Pfanne von der Kochstelle nehmen und eine Butterflocke in der noch heißen Pfanne zerlaufen lassen. Sahne zum Wirsing geben und aufkochen lassen. Nun den Wirsing passieren. Schnittlauch grob schneiden und zum Wirsinggemüse geben. Das Gemüse auf tiefen Tellern anrichten. Die Soße mit einem Stabmixer schaumig schlagen und über den Wirsing geben. Das Fleisch darüber anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 01. 2012

## Roastbeef aus der Pfanne mit schnellem Mais-Püree

### Für 2 Portionen

300 g Roastbeef	2 Maiskolben	400 ml Sahne
200 ml Fond	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer, Öl
2 Rosmarinzweige		

Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und plattieren. Nun mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Eine Pfanne heiß werden lassen, Öl hinein geben und das Roastbeef darin von allen Seiten medium rare anbraten. Den Mais vom Kolben vorsichtig herunter schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Nun die Zwiebeln und den Mais in einem Topf in Öl anschwitzen. Den Fond und die Sahne darauf geben und das Ganze einkochen lassen. Das Roastbeef aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen, damit sich die Säfte sammeln können. Die Mais-Mischung pürieren.

Tipp:

Gegebenenfalls vorher etwas Flüssigkeit abgießen, damit das Püree nicht zu wässrig wird. Das Püree auf Tellern anrichten, das Roastbeef in Stücke schneiden und daneben platzieren. Mit Rosmarin dekorieren und servieren.

Steffen Henssler am 31. 07. 2012

## Rumpsteak an italienischem Gemüse

### Für 2 Portionen

300 g Rumpsteak	1 Knoblauchzehe	2 Paprikaschoten
1 Zwiebel	30 g Pistazien	3 EL Wasser
Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zitrone
50 g Parmesan	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Es sollte nicht zu dick sein. Das Fleisch ggf. plattieren und anschließend kräftig salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Eine Knoblauchzehe abziehen und das Fleisch damit einreiben. Beides zusammen in die Pfanne geben. Das Fleisch von jeder Seite 30 bis 40 Sekunden kräftig anbraten. Dann die Hitze reduzieren. Die Paprika fein schneiden. Je nach Wunsch kann dies mit oder ohne Schale geschehen. Die Paprika jetzt in eine weitere Pfanne mit Olivenöl geben. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit der Paprika anbraten. Auch die Pistazien in die Pfanne geben und das Ganze abschließend mit etwas Wasser ablöschen. In der Steakpfanne eine große Butterflocke zerlaufen lassen. Das Gemüse währenddessen salzen und pfeffern. Nun frische Rosmarinnadeln vom Zweig abziehen und über das Gemüse streuen. Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken und Parmesan darüber reiben. Falls gewünscht noch frischen Basilikum darüber geben. Das Gemüse auf Tellern anrichten und zum Fleisch etwas Rosmarin zugeben. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen, aufschneiden und zum Gemüse geben. Mit dem Rosmarin und der zerlaufenen Butter garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 30. 01. 2012

## Rumpsteak-Geschnetzeltes

### Für 2 Portionen

2 Rumpsteaks	1 Zwiebel	100 g Cocktailtomaten
20 g Parmesan	1 Chorizo	

Die Rumpsteaks in kleine Streifen schneiden. Nun die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Tomaten hinzugeben und mit einer Gabel in der Pfanne leicht zerdrücken, so dass der Saft austritt. Jetzt die Chorizo in dünne Scheiben schneiden, in der Pfanne kurz mit braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend etwas Parmesan hineinreiben, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 29. 08. 2012



# Salat

## Bohnen-Salat

### Für 2 Portionen

100 g grüne Bohnen	50 g Parma-Schinken	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Dijon-Senf	4 Stiele Petersilie
1 Zweig Rosmarin	3 EL Weißweinessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Als erstes die Bohnen in einem Topf in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Ringe bzw. Stifte schneiden. Den Parma-Schinken ebenfalls grob hacken. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Rosmarin und Petersilie fein hacken und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Danach den Schinken hinzufügen und anschwitzen. Das Pfannengemüse in eine Schüssel füllen und den Dijon-Senf sowie den Weißweinessig beugeben. Alles gut verrühren und etwas Olivenöl untermischen. Die gegarten Bohnen mit in die Schüssel geben, alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen. Den Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. 06. 2012

## Brot-Salat

### Für 2 Portionen

150 g Lammfilet	4 Scheiben italienisches Weißbrot	2 Karotten
1 EL Chili-Senf	1 EL Crème-fraîche	30 g Parmesan
1 Prise Zucker	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Essig, Öl		

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Das Lammfilet in feine kleine Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Das Weißbrot ohne Rinde in Würfel schneiden. Das Ganze nun in die Pfanne geben und anbraten. Die Karotten mit einem Sparschäler in eine Schüssel schälen. Mit etwas Essig und Öl marinieren. Eine Prise Zucker, den Chili-Senf und die Crème-fraîche dazugeben. Den Karottensalat auf Tellern anrichten. Das Lammfilet und das Brot darauf legen und abschließend etwas Parmesan darüber raspeln.

Steffen Henssler am 05. Dezember 2012

## Feld-Salat mit Lamm-Filet

### Für 2 Portionen

1 Lammfilet	1 Staudensellerie	250 g Feldsalat
5 getrocknete Aprikosen	4 Scheiben Schwarzwälder Schinken	100 ml saure Sahne
1 EL dunkler Balsamico	Olivenöl	Butter
Salz	Zucker	Pfeffer
Vanillezucker		

Das Lammfilet waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Den Feldsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Als nächstes den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls klein schneiden. Für die Salat-Vinaigrette die saure Sahne, eine Prise Zucker und eine Prise Pfeffer mit einem Schuss Balsamico in einem Topf vermengen. Die geschnittenen Aprikosen und die feinen Scheiben vom Staudensellerie in die Vinaigrette geben. Den Feldsalat unter die Vinaigrette heben, so dass der ganze Salat von der Soße benetzt wird. Öl in eine heiße Pfanne geben. Den Schwarzwälder Schinken ganz kurz in der Pfanne rösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Eine neue Pfanne erhitzen und das Lammfilet von beiden Seiten medium anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, ein kleines Stück Butter mit in die Pfanne geben und für ein leicht süßes Aroma Vanillezucker auf das Lamm streuen. Den Salat auf Tellern geben. Das Lammfilet in Tranchen schneiden und an dem Salat anrichten. Den gerösteten Schinken dekorativ in den Salat stecken.

Steffen Henssler am 06. 01. 2012

## Frühling-Salat mit Calamaretti

### Für 2 Portionen

12 Fingermöhren	6 Stangen grüner Spargel	2 Chicorée
6 Calamaretti	1 Zwiebel	100 ml Gemüsebrühe
Butter	Öl	2 EL Weißweinessig
Zucker	Salz	Pfeffer

Zuerst zwei Pfannen aufsetzen, heiß werden lassen und ein wenig Butter hinein geben. Von den Fingermöhren das Möhrengrün entfernen. Den grünen Spargel in gleich kleine Stücke schneiden. Sowohl Möhren als auch Spargel in die Pfanne geben und im Ganzen anbraten. Anschließend das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Calamaretti putzen und in gleichmäßig große Ringe schneiden. Diese ebenfalls in eine separate Pfanne geben und kurz scharf anbraten, da sie sonst zäh werden. Desweiteren Olivenöl und Rosmarin zu den Calamaretti geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach knapp einer Minute auf voller Hitze die Calamaretti wieder aus der Pfanne entnehmen und auf den Tellern anrichten. Schließlich den Chicorée klein schneiden und mit in die Gemüsepfanne geben. Zum Abschluss ein wenig Zucker, Weißweinessig und Olivenöl begeben. Das Gemüse aus der Pfanne holen und neben den Calamaretti auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 22. 03. 2012

## Kürbis-Bohnen-Salat

### Für 2 Portionen

300 g Butternutkürbis	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
6 El Olivenöl	100 g weiße Bohnenkerne	100 g rote Bohnenkerne
100 g Kichererbsen	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Schwarzkümmel	2 Stangen Frühlingszwiebeln

Den Kürbis schälen und in zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und alles darin anbraten. Bohnen und Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Kürbisgemüse zugeben. Petersilie und Koriander grob hacken und zufügen. Kreuzkümmel und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls in die Schüssel geben. Das restliche Olivenöl, Weißweinessig und Ahornsirup zufügen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, zugeben und alles gut mischen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2012

## Karotten-Salat mit handgemachter Pesto

### Für 2 Portionen

2 Karotten	1 Bund glatte Petersilie	50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Abrieb einer Bio-Zitrone	

Die Karotten mit einem Sparschäler schälen. Mit dem Schäler die Karotten weiterschälen, so dass dünne Spaghetti entstehen. Die Karottenspaghetti in eine Schüssel mit Eiswasser legen. So bleibt das Gemüse knackig und fest. Die Petersilie fein hacken. Dabei kann der Stil auch mit verwendet werden. Eine halbe Knoblauchzehe und die Pinienkerne mit der fein gehackten Petersilie vermengen und alles zusammen mit einem Messer weiter verarbeiten, so dass eine feine Paste entsteht. Die Karotten aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in einer Schale mit dem Pesto vermengen. Den Abrieb einer Zitrone und etwas Olivenöl dazugeben und den Salat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 16. 02. 2012



## Kartoffel-Salat Birnen-Bohnen-Speck

### Für 2 Portionen

600 g feste Kartoffeln	150 g grüne Bohnen	1 Zwiebel
100 g Frühstücksbacon	1 EL grobkörniger Senf	50 ml Weißweinessig
50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker	2 EL Rapsöl
2 saftige Birnen		

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Bohnen putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Bohnen in leicht gesalzenem Wasser circa fünf bis zehn Minuten garen, abgießen und zu den Kartoffeln geben. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Den Bacon in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, Zwiebel zugeben und anschwitzen. Senf, Essig und Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Rapsöl zufügen und alles gründlich mischen. Birnen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Unter den Salat heben und alles gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmals gut abschmecken.

Steffen Henssler am 26. Oktober 2012

## Kartoffel-Salat

### Für 2 Portionen

300 g (blaue) Kartoffeln	2 Zwiebeln	50 g Bacon
1 EL Dijonsenf	3 EL Weißweinessig	3 EL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Kartoffeln in der Schale weichkochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Bacon klein schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Zwiebeln zugeben und darin anbraten. Zu den Kartoffeln geben. Aus Senf, Essig, Öl und Brühe ein Dressing anrühren und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schnittlauch klein schneiden und unter den Salat rühren. Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 11. 09. 2012

## Klassischer Gurken-Salat

### Für 2 Portionen

1 Salatgurke	1 Bund Dill	Zucker
Salz	Weißweinessig	Öl

Die Salatgurke mit Schale in dünne Scheiben hobeln. Die Salatscheiben salzen und gut durchmischen, damit den Gurken das Wasser entzogen wird. Nun alles ein wenig ruhen lassen. Nach ein paar Minuten das Wasser ausschütten und etwas Zucker und einen Schuss Essig an die Gurkenscheiben geben. Zuletzt noch ein wenig Öl hinzufügen und alles gut vermengen. Schließlich den Dill fein hacken, unter die Gurken geben und alles mischen und noch einmal stehen und durchziehen lassen. Schließlich den fertigen Gurkensalat anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 26. 03. 2012

## Kohlrabi-Karotten-Salat

### Für 2 Portionen

1 Kohlrabi	5 Karotten	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Sesamsamen	1 EL Sesamöl
4 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Zu Beginn den Sesam ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Währenddessen die Karotten und den Kohlrabi mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen und in eine Schüssel geben. Weißweinessig, Olivenöl und einen kleinen Schuss Sesamöl, etwas Zucker dazugeben und gut vermengen. Die angerösteten Sesamsamen in den Salat geben und alles gut durchmischen. Anschließend noch den Abrieb einer Zitrone darüber geben. Den Koriander fein hacken, in den Salat geben und alles gut durchmischen. Schließlich den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 06. 06. 2012

## Kraut-Salat

### Für 2 Portionen

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	Salz, Zucker	1 Zwiebel
2 TL Senf	2 EL Weißweinessig	50 ml Rinderbrühe
2 EL Rapsöl	1 TL Kümmel	

Den Weißkohl sehr dünn hobeln, mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz bestreuen und kräftig durchkneten. Zehn Minuten ziehen lassen. Eine Zwiebel abziehen und klein würfeln, in einer Pfanne in Rapsöl anschwitzen. Senf, Weißweinessig, Rinderbrühe, Kümmel und einen Teelöffel Zucker zugeben und zwei Minuten köcheln lassen. Die Marinade zum Weißkraut geben und alles gut mischen. Erneut zehn Minuten ziehen lassen und anschließend nochmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Steffen Henssler am 26. September 2012

## Lachs-Tatar mit warmem Karotten-Salat

### Für 2 Portionen

250 g geräucherter Lachs	2 Karotten	4 Stiele Zitronenmelisse
80 g Crème-fraîche	1 Zitrone	2 EL Dijonsenf
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Den Lachs waschen, trocken tupfen, von der Haut schneiden und mit einem großen Messer ganz fein hacken. Die Zitronenmelisse ebenfalls fein hacken, beide Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Pfeffer und nur wenig Salz abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Im nächsten Schritt die Crème fraiche unter den Lachs geben und mit der Hälfte des Saftes der Zitrone gut vermengen. Das Lachstatar kann bereits mit zwei Esslöffeln nockenförmig auf Tellern angerichtet werden. Die Karotten schälen und mit einem Sparschäler weiter in feine, hauchdünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl erwärmen. Dabei darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß wird. Den Dijonsenf, den restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenmelisse zu den warmen Karotten geben. Die warmen Karotten an dem Lachstatar anrichten.

Steffen Henssler am 25. 01. 2012

## Lauwarmer Radicchio

### Für 2 Portionen

1 Kopf Radicchio	100 g Champignons	1 Limette
1 EL Weißwein	2 EL Schlagsahne	50 g Butter
1 Prise Zucker		

Den Strunk des Radicchios und die äußeren Blätter entfernen. Die restlichen Blätter putzen und zehn bis 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Champignons hinzugeben und kurz anschwitzen. Jetzt die Radicchioblätter, den Zucker, den Weißwein und etwas Limettenschale hinzufügen. Anschließend mit Limettensaft ablöschen. Die Schlagsahne unterheben und das Ganze kurz garziehen lassen. Den lauwarmen Radicchio auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 13. 08. 2012

## Linse-Salat mit Apfel-Dressing

### Für 2 Portionen

100 g Linsen, braun	1 Apfel	2 Schalotten
2 EL Rapsöl	3 Stiele Thymian	3 EL Apfelessig
3 EL Apfelsaft	Zucker, Salz, Pfeffer	8 Kirschtomaten
50 g Feldsalat		

Die Linsen in einem Topf mit etwas Wasser weichkochen. Apfel waschen, entkernen und klein würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls klein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Apfelwürfel darin anschwitzen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zugeben. Mit Essig und Apfelsaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die gegarten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben. Dressing darüber verteilen und untermischen. Feldsalat und halbierte Kirschtomaten auf Tellern verteilen und den Linsensalat darauf anrichten.

Steffen Henssler am 24. Oktober 2012

## Matjes-Salat

### Für 2 Portionen

200 g Matjes	50 g Speck	1 Zwiebel
1 Salatgurke	1/2 Bund Dill	1 unbehandelte Zitrone
100 g grüne Bohnen (vorgekocht)	Senf	Fenchelgrün oder Dill

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Speck halbieren, hineingeben und kross anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und ebenfalls mit anbraten. Die Gurke schälen und mit dem Sparschäler in nudelähnliche Streifen schneiden. Die Gurkennudeln in einer Schale mit Dill und Zitronenschale vermischen. Dann den Pfanneninhalt aus krossem Speck und Zwiebeln dazugeben. Die vorgekochten Bohnen in der zuvor benutzten Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten. Den Matjes in gleichmäßige Stücke schneiden, zu den Gurkennudeln geben und noch mit etwas Zitronensaft, Senf und Öl würzen. Zum Schluss die Bohnen hinzufügen. Den Matjessalat anrichten und mit Fenchelblättchen oder Dill garnieren.

Frank Rosin am 29. November 2012

## Petersilienwurzel-Salat mit Maronen und Rosinen

### Für 2 Portionen

300 g Petersilienwurzeln	2 Schalotten	50 g Maronen (vorgegart)
2 EL Rapsöl	1 TL brauner Zucker	30 g Rosinen
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, Chili	3 EL Weißweinessig
2 EL Walnussöl		

Petersilienwurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Maronen grob hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Petersilienwurzeln, Schalotten und Maronen darin anbraten. Mit braunem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend in eine Schüssel füllen. Rosinen und Schnittlauch zufügen. Weißweinessig und Walnussöl zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und gut mischen.

Steffen Henssler am 04. Oktober 2012

## Römer-Salat

### Für 2 Portionen

3 Wachteleier	1 Romanasalat	1 Vanilleschote
1 Zitrone	0,5 Bund Schnittlauch	1 TL Senf
Olivenöl	50 ml Fond	Zucker

Zunächst die Wachteleier in einen Topf geben und kochen. Den Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schale geben. Die Vanilleschote halbieren, mit einem Löffel das Vanillemark auskratzen und in eine Schale geben. Den Schnittlauch fein schneiden und zusammen mit dem Senf und einer Prise Zucker in die Schüssel geben. Das Ganze mit einem Schuss Olivenöl und dem Fond vermengen. Etwas Zitronensaft pressen und in das Dressing rühren. Die Eier vom Herd nehmen und schälen. Nun die Vinaigrette auf den Salat geben und auf Tellern anrichten. Die Wachteleier hinzufügen und servieren.

Steffen Henssler am 03. 05. 2012

## Radicchio-Salat mit Balsamico-Birnen

### Für 2 Portionen

2 Birnen, saftig	2 EL Ahornsirup	50 ml Aceto balsamico
100 ml Rotwein, trocken	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
1 Zimtstange	Salz, Pfeffer	1 kleiner Radicchio
2 Stangen Staudensellerie		

Für die Balsamico-Birnen die Birnen waschen, schälen, halbieren und entkernen. Die Hälften in Spalten schneiden. Birnenspalten in einer Pfanne mit dem Ahornsirup anschwitzen. Mit Balsamico und Rotwein ablöschen und die Gewürze zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Leicht kochen lassen, bis die Birnen weich sind. Dann beiseite stellen. Den Radicchio halbieren, Strunk entfernen und den Salat in Spalten schneiden. Diese auf Tellern auslegen. Staudensellerie putzen und die zarten Blätter abzupfen. Die Stangen fein über den Radicchio hobeln. Birnen samt Sud über dem Radicchio verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 23. Oktober 2012

# Salat Stroganoff

## Für 2 Portionen

400 g gegartes Rindfleisch    250 g mittelgroße Pilze     $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln  
1 rote Paprika    2 EL Öl

## Für die Sauce:

100 ml Sauersahne    1 EL Meerrettich    2 EL Zitronensaft  
Salz    Pfeffer    grüne Salatblätter  
2 Eier (hart gekocht)

Zunächst die Pilze in feine, kleine Stücke schneiden. Dann den Schnittlauch und die Paprika klein schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Paprika, den Schnittlauch und die Pilze darin anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel den Sauerrahm, den Meerrettich und etwas Zitronensaft vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das fertige Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Den Pfanneninhalt in die Schüssel zum Sauerrahm-Meerrettich-Mix geben und gründlich vermengen. Schließlich das Ganze auf einen Teller geben und mit dem Fleisch anrichten. Zwei hartgekochte Eier schälen und geviertelt dazu dekorieren.

Steffen Henssler am 08. 06. 2012

# Sashimi von der Forelle mit Rettich-Salat

## Für 2 Portionen

200 g Forellenfilet    1 Stange Rettich    8 Kirschtomaten  
1 Bund Koriander    1 rote Zwiebel    100 g Parmesan  
1 Limette    Zucker, Olivenöl    Salz, Pfeffer

Die Haut der Forelle entfernen, in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller drapieren. Den Rettich schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander grob zupfen und alles zusammen in eine Schüssel geben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Alles mit dem Limettensaft, einer Prise Zucker und einem Schuss Olivenöl vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und über die Forellenscheiben gießen, damit diese etwas garen. Den Rettichsalat daneben anrichten und den Parmesan darüber hobeln. Guten Appetit!

Tipp:

Anstatt der Forelle können Sie auch Lachs verwenden und anstatt des Korianders gern Blatt Petersilie.

Steffen Henssler am 27. Dezember 2012

## Schmorgurken

### Für 2 Portionen

1 Salatgurke	1 Zwiebel	50 ml Sahne
Butter	50 ml Gemüsefond	3 Stiele Dill
2 cl Wermut	Zucker	

Eine Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Die Gurke längs schälen, dabei jedoch immer abwechselnd einen Streifen Schale stehen lassen, damit ein Muster in der Schale entsteht. Anschließend die Gurke längs halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Nun die beiden Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Butter aufsetzen. Dabei nur mit geringer Hitze arbeiten, damit die Pfanne nicht zu heiß wird. Die Gurken gemeinsam mit den Zwiebeln in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Gurkengemüse mit einem Schuss Wermut ablöschen. Im Anschluss die Pfanne mit einem Schuss Gemüsefond auffüllen. Den Dill möglichst fein schneiden und gemeinsam mit einer Prise Zucker in die Pfanne geben. Schließlich noch die Sahne zu den Schmorgurken hinzufügen. Optional kann auch Senf oder Wasabi verwendet werden um einen höheren Schärfegrad zu erzielen. Zuletzt alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz bevor die Sahne gerinnt, die Pfanne vom Herd nehmen und die Schmorgurken auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 29. 03. 2012

## Schneller Rinder-Filet-Salat

### Für 2 Portionen

200 g Rinderfilet	100 g Romanasalat	50 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Schalotte	2 EL Senf
4 Stiele Petersilie	Olivenöl	Butter
Parmesan	Salz	Pfeffer
Chili		

Zu Beginn das Rinderfilet erst in Scheiben, anschließend in Streifen schneiden. Die Filetstreifen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Filetstreifen hinein geben. Ein wenig Butter sowie Senf hinzufügen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Für die Vinaigrette zunächst eine Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Diese mit dem Saft einer Zitrone sowie dem restlichen Senf vermengen. Petersilie fein hacken und untermischen. Die Vinaigrette mit Fond auffüllen, Olivenöl hinzufügen und gut durchziehen lassen. Anschließend den Romanasalat in die Vinaigrette geben, gut vermengen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf dem Salat anrichten. Bei Bedarf Chili oder Parmesan über das Fleisch geben. Anschließend ein wenig Petersilie darüber streuen und servieren.

Steffen Henssler am 08. 05. 2012

## Schneller Wurst-Salat

### Für 2 Portionen

250 g Bratwürstchen	1 Stange Lauch	1 Apfel
200 g Mayonnaise	1 Zitrone	50 g getrocknete Tomaten
Öl	Schnittlauch	

Zunächst etwas Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Anschließend die Würstchen in dünne Scheiben schneiden und im heißen Fett anbraten. Einen Apfel schälen und ganz knapp am Kerngehäuse vorbei in Scheiben schneiden. Die so erhaltenen Scheiben ihrerseits nun in Würfel schneiden und in eine Schale geben. Den Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Anschließend diesen nur für eine paar Sekunden mit in die Pfanne geben. Die getrockneten Tomaten ebenfalls sehr klein hacken und kurz mit in die Pfanne geben und anbraten. Schließlich die Pfanne vom Herd nehmen und den Pfanneninhalt zum gewürfelten Apfel geben. Die Mayonnaise zu den angebratenen Zutaten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Zitronensaft vermengen. Den Schnittlauch fein hacken, ebenfalls der Mayonnaise- Mischung beifügen und alles gut verrühren. Den Wurstsalat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 29. 02. 2012

## Spargel-Salat mit gebratenem Lachs

### Für 2 Portionen

1 Bund weißer Spargel	100 g Zuckerschoten	1 Bund Radieschen
2 EL Weißweinessig	1 EL Honig	400 g Lachsfilet ohne Haut
200 g Erdbeeren	1 Zwiebel	1 unbehandelte Zitrone
Mehl	Olivenöl	Butter
Salz	Pfeffer	

Zu Beginn den Spargel schälen und die Enden kürzen. Nun die einzelnen Stangen in rund zwei Zentimeter lange, dünne Spalten schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben. Eine Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen, klein schneiden und zum Spargel in die Pfanne geben. Ein wenig Butter durch die Pfanne ziehen und das Pfannengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dem Pfannengemüse Honig sowie den Saft einer halben Zitrone beigeben. Anschließend das Gemüse in eine Schale geben. Nun die Erdbeeren vierteln und die Radieschen in Stifte schneiden und zusammen mit einem Schuss Olivenöl und ein wenig Zitronensaft mit dem Pfannengemüse vermengen. Den Salat mit Pfeffer abschmecken und anschließend auf Tellern anrichten. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite rund eine Minute lang anbraten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Salat anrichten. Zum Abschluss ein wenig Olivenöl sowie den Abrieb einer Zitrone darüber geben und servieren.

Steffen Henssler am 16. 05. 2012

## Spinat-Salat mit Champignons

### Für 2 Portionen

150 g Babyblattspinat	100 g braune Champignons	1 Büffelmozzarella
4 Scheiben Tiroler-Speck	100 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	dunkler Balsamico	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	Zucker
Olivenöl		

Die braunen Champignons putzen, Stiel entfernen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden, den Knoblauch in Scheiben schneiden und mit den Champignons in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Den frischen Mozzarella in Würfel und den Tiroler Speck in Streifen schneiden. Mit Pfeffer und nur einer Prise Salz würzen. Alles gut vermengen und kurz zu den Champignons in die Pfanne geben. Den Baby-Blattspinat in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten halbieren und mit in die Schüssel geben. Die Champignons-Pfanne zu dem Baby-Blattspinat und den Tomaten in die Schüssel geben und das Ganze gut vermischen. Die Zitrone auspressen. Zu dem Salat Olivenöl, eine Prise Zucker, den Zitronensaft und einen Schuss Balsamico geben. Den Spinatsalat mit den Champignons auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 26. 01. 2012

## Spinat-Salat mit Linsen-Dressing

### Für 2 Portionen

200 g Blattspinat	150 g schwarze Linsen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 EL Aceto Balsamico	4 EL Olivenöl
1 EL Senf	Salz	Pfeffer
Chili		

Als erstes einen Topf mit Wasser aufsetzen und die schwarzen Linsen darin kochen. Sobald die Linsen gar sind, diese in eine Schüssel umfüllen und leicht mit einer Gabel andrücken. Zwei Schalotten sowie eine Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Diese zu den Linsen in die Schüssel geben und alles mit einem Esslöffel Senf abschmecken. Balsamico und Olivenöl begeben und das Linsendressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Blätter des Spinats durch das Dressing ziehen und auf Tellern anrichten. Die verbliebenen Salatblätter ebenfalls auf Tellern anrichten und mit dem Dressing bedecken. Zum Abschluss erneut den Salat mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chili abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 05. 06. 2012



## Spitzkohl-Parma-Schinken-Salat

### Für 1 Portion:

50 g Walnüsse	100 g Zuckerschoten	50 g Parma-Schinken
50 g Schattenmorellen	30 g griechischer Joghurt	Salz und Pfeffer
1 Zitrone	Olivenöl	

Die Walnüsse zerbröseln und ohne Fett in der Pfanne anrösten. Die Zuckerschoten zu dünnen Stiften schneiden. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz auswischen und den Parma-Schinken kurz in die Pfanne geben. Nun die Schattenmorellen kleinhacken und mit den Nüssen in eine Schüssel geben. Die Zuckerschoten zu den Nüssen und Schattenmorellen in die Schüssel geben. Den Parma-Schinken aus der Pfanne nehmen. Den Spitzkohl kleinhacken und zu den Nüssen geben. Ein wenig griechischen Joghurt, sowie Salz und Pfeffer ebenfalls hinzufügen. Das Ganze durchmischen und ein paar Spritzer Zitronensaft darüberträufeln. Etwas kaltgepresstes Olivenöl darüber geben. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Parma-Schinken bedecken. Das Ganze noch einmal mit Pfeffer verfeinern und servieren.

Steffen Henssler am 17. Oktober 2012

## Tomaten-Salat asiatisch

### Für 2 Portionen

200 g Strauchtomaten	50 ml Mirin	1 Zitrone
1 rote Zwiebel	1 Chilischote	30 g Pecorino
Olivenöl	Sojasoße	1/2 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Den Mirin in einen Topf geben und zunächst für 15 Minuten aufkochen um den enthaltenen Alkohol weitgehend verdunsten zu lassen. Eine Zitrone auspressen und den Saft zu dem Mirin geben. Etwas Salz hinzufügen und mit einem Schuss Sojasoße abschmecken. Die Hälfte der roten Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und zum Mirin geben. Eine frische Chilischote (je nach Geschmack gegebenenfalls auch nur eine halbe Chilischote) ebenfalls klein hacken und zusammen mit etwas Koriander der Marinade beimischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Abschließend noch einen Schuss Olivenöl hinzufügen. Die Tomaten komplett in dünne Scheiben schneiden und Scheibe für Scheibe in eine kleine Auflaufform geben. Die Marinade über die geschichteten Tomaten geben, wobei die Tomaten komplett von der Marinade bedeckt sein sollten. Nun 20 bis 30 Minuten ziehen lassen. Abschließend den Tomatensalat anrichten und mit etwas geriebenem Pecorino servieren.

Tipp 1: Für Kinder anstelle des alkoholhaltigen Mirins lieber Weißweinessig und etwas Puderzucker verwenden.

Tipp 2: Anstelle des Olivenöls kann zur Verstärkung der asiatischen Note auch Sesamöl verwendet werden.

Steffen Henssler am 07. 02. 2012

## Weißkraut-Salat

### Für 2 Portionen

$\frac{1}{4}$ Weißkohlsalat	1 EL Weißweinessig	50 g Bacon
1 Zwiebel	1 TL Dijonsenf	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	Zucker

Zunächst eine Pfanne mit Öl aufsetzen und heiß werden lassen. Eine Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden, den Bacon in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in der Pfanne erhitzen. Mit einer Prise Zucker das Ganze karamellisieren. Den Dijonsenf, einen kleinen Schuss Weißweinessig und das Rapsöl in die Pfanne geben und verrühren. Den Weißkohl in eine Schüssel geben. Nun den Inhalt der Pfanne hinzugeben und durchmischen. Etwas marinieren lassen. Schließlich das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 17. 04. 2012

## Zitrus-Tomaten-Salat

### Für 2 Portionen

1 Grapefruit	1 Limette	1 Zitrone
1 Orange	5 Strauchtomaten	1 Schalotte
2 EL Honig	1 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	Chili	

Die Schale der Grapefruit samt der weißen Haut entfernen, anschließend die Filets mit einem VSchnitt heraus schneiden. Die Zitrone, Limette und Orange ebenso filetieren. Den verbliebenen Fruchtkern der filetierten Zitrusfrüchte auspressen. Die Kerne dabei mit einem Sieb auffangen. Eine Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und zusammen mit ein wenig Honig dem Fruchtsud hinzufügen. Des Weiteren den Schnittlauch fein hacken und ebenfalls untermischen. Die Strauchtomaten mit Schale in kleine Stücke schneiden und in den Fruchtsud geben. Nun die Fruchtfilets hinzufügen und mit Chili abschmecken. Den Salat für einige Minuten ziehen lassen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 04. 06. 2012

# Schwein

## Schnelles Kürbis-Gulasch mit Schweine-Filet

### Für 2 Portionen

200 g Schweinefilet	1 Muskatkürbis	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	40 g Ingwer	300 ml Gemüsefond
100 ml Apfelsaft	80 g Crème-fraîche	1 Zweig Rosmarin
Öl, Salz, Pfeffer		

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Beides in einem hohen Topf in Olivenöl anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Muskatkürbisses schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote in Ringe schneiden. Etwas Öl in den gleichen Topf geben und das Ganze darin anschwitzen. Mit dem Apfelsaft ablöschen, kurz verfliegen lassen und dann mit dem Fond auffüllen. Während dieses Prozesses sollten sich die Röststoffe lösen. Sobald der Kürbis die richtige Konsistenz erreicht hat, das Fleisch und die Zwiebeln erneut in den Topf geben und sich erhitzen lassen. Den Rosmarinzweig für einige Minuten hinzufügen, damit er sein Aroma abgibt, die Crème-fraîche unterrühren, den Rosmarin entfernen, das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 30. Oktober 2012

## Schweine-Filet mit Rotkohl-Salat

### Für 2 Portionen

400 g Schweinefilet	100 g Ziegenfrischkäse	2 TL Honig
1 TL Dijonsenf	30 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Rotkohl
1 Birne	30 ml Balsamico-Essig	1 Limette
1 TL Honig	Thymian	Salz
Pfeffer		

Den Rotkohl halbieren, dann vierteln und mit einer Reibe so fein wie möglich reiben. Den Rotkohl in eine Auflaufform geben. Die Birne schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Rotkohl in der Form vermischen. Eine Prise Salz, ein wenig Honig und den Balsamico-Essig darüber geben. Limettenschale reiben, die Limetten auspressen und die Schale und den Saft ebenfalls zum Rotkohl gebe. Alles gut durchkneten und zehn Minuten marinieren. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen, das Fleisch in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, zerdrücken und mit etwas Honig, Dijonsenf und fein gehacktem Thymian in einer Schüssel vermengen. Diesen Schüsselinhalt in die Pfanne mit dem Schweinefilet geben. Die komplette Pfanne in den Ofen geben und den Käse zerlaufen lassen. Währenddessen die Cashewkerne in einem Mixer kleinhacken. Den marinierten Rotkohl auf Tellern anrichten und die Cashewkerne hinzugeben. Die Pfanne mit dem Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Rotkohl anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 16. 04. 2012

**Soßen**

## Apfel-Dressing mit Ponzu-Soße

### Für 2 Portionen

3 EL Sojasoße	Saft einer Zitrone	100 ml Sake
100 ml Mirin	Olivenöl	1 Zwiebel
1 Knoblauch	1 Apfel	70 ml Apfelsaft
2 EL Puderzucker	2 EL Sesamöl	

Sake und Mirin aufkochen. Mit einem Feuerzeug flambieren, so dass der Alkohol verfliegt. Bitte beachten, dass etwas Restalkohol immer in der Soße bleibt. Die Sojasoße mit frisch gepresstem Zitronensaft verrühren und den Puderzucker untermischen. Nun die verkochte Sake-Mirin-Mischung beigeben und verrühren.

Tipp:

Die Ponzusoße am besten rund zwei Monate reifen lassen. Den Apfel als ganze Frucht (mit Schale) reiben. Den Apfelsaft dazugeben und das Ganze salzen und pfeffern. Die Ponzusaure hinzugeben und das Dressing mit einem Schuss Sesamöl aromatisieren. Alles verrühren. Nun die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Auch den Knoblauch abziehen und dünne Stifte daraus schneiden. Beides zum Dressing geben.

Steffen Henssler am 18. 01. 2012

## Apfelmus-Soße

### Für 2 Portionen

3 Äpfel	ca. 100 g Zucker	1 Stück Ingwer (20 g)
50 ml Weißwein	2 cl Apfelschnaps	

Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Einen Topf mit dem Zucker erhitzen und die Apfelstücke darin karamellisieren. Den Apfelschnaps dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Alles zusammen etwa 10 Minuten kochen lassen und dann mit einem Mixstab pürieren. Das Apfelmus auf Tellern, zum Beispiel zu Pfannkuchen, servieren.

Steffen Henssler am 24. 01. 2012

## Chili Mayonnaise

### Für 2 Portionen

3 Eier	300 ml Öl	1 Bio-Zitrone
1 EL dunkles Sesamöl	2 EL Sojasauce	3 EL Chilisaucen
3 EL Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Die Eier trennen und die Eigelb in eine Schüssel geben. Die Eigelb mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse schlagen und nach und nach das Öl dazu fließen lassen (pro Eigelb etwa 100 ml.) Dabei immer weiter schlagen. Die Zitrone auspressen. Die Eimasse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, damit das Öl im Geschmack nicht zu dominant ist. Als erstes einen Esslöffel Sesamöl, drei Esslöffel Chilisaucen und drei Esslöffel Crème-fraîche dazugeben. Das Fett der Crème-fraîche umschließt die Schärfe und mildert damit etwas den Geschmack.

Tipp:

Zu der Chili-Mayonnaise passen sehr gut gebackene Speisen, wie z.B. Garnelen in Tempura.

Steffen Henssler am 16. 01. 2012

## Chili-Limetten-Dressing

### Für 2 Portionen

2 rote Chilischoten	2 Limetten	1 Zwiebel
50 ml Brühe	1 TL Senf	3 EL Essig
1 Eigelb	150 ml Rapsöl	1/2 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen, grob schneiden und das Wurzelstück entfernen. Den Rest in einen Mixer geben. Auch den Knoblauch abziehen und in den Mixer geben. Die Chilischote waschen, vorsichtig schneiden und zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Auch etwas Brühe und einen Schuss Essig darüber geben. Nun den Saft einer frischen Limette in den Mixer pressen und etwas Senf begeben. Das Ganze gut und fein pürieren. Für die Bindung ein Eigelb hinzugeben.

Tipp:

Soll das Dressing länger haltbar sein, dann ohne Eigelb arbeiten. Nun neutrales Rapsöl langsam in den laufenden Mixer geben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn nötig, mehr Säure durch den Limettensaft zugeben. Das Dressing ist nun zwei bis drei Tage im Kühlschrank haltbar.

Steffen Henssler am 17. 01. 2012

## Senf-Soße

### Für 2 Portionen

3 TL mittelscharfer Senf	Dijon-Senf	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 ml Weißwein	500 ml Fischfond
2 cl Wermut	100 ml Sahne	Zucker
2 Stiele Petersilie	2 EL Essig	

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Dann in einem Topf mit Öl anschwitzen. Nun den Knoblauch abziehen, klein schneiden und in den Topf geben. Die Petersilie zupfen und ebenfalls hinzugeben. Eine Prise Zucker begeben. Das Ganze mit einem Schuss Wermut ablöschen und den Alkohol einkochen lassen. Weißwein hinzugeben und auch hier den Alkohol verfliegen lassen. Dann mit Fond auffüllen. Schon jetzt für den Geschmack einen Löffel mittelscharfen Senf dazugeben. Für eine rahmige Konsistenz die Sahne hinzufügen. Mit einem Stabmixer den Topfinhalt mixen und daraufhin durch ein Sieb passieren. Jetzt den restlichen Senf hinzufügen, um die gewünschte Schärfe zu erhalten.

Tipp:

Senf immer zum Schluss hinzufügen, da seine Schärfe ansonsten verfliegt. Auch den Dijon-Senf in den Mixer geben. Nochmals alles mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten nochmals mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Steffen Henssler am 20. 01. 2012

## Teriyaki-Soße

### Für 2 Portionen

250 ml süßer Reiswein	500 ml Fond	250 ml Sojasoße
200 g Zucker	35 g Speisestärke	

Die Sojasoße in einen Topf geben und den Fond hinzugeben. Den Zucker unterrühren und das Ganze aufkochen lassen. Währenddessen auch den Mirin in einem separaten Topf aufkochen lassen, um den Alkohol aus dem Wein zu ziehen. Am besten den Mirin dabei flambieren. Den ausgekochten Reiswein zu der Sojasoße geben. Die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und dem Topf mit der kochenden Soße nach und nach unter Rühren zugeben. Hierbei aufpassen, da die Soße etwas aufquillt. Eine leere Wein- oder Wasserflasche warm ausspülen und mit der Teriyaki-Soße befüllen. Sie ist so mindestens drei Monate haltbar.

Tipp:

Für ein Gericht passen optimal klein geschnittene Hühnchenstreifen. Das Fleisch zunächst waschen und trocken tupfen. Dann salzen, pfeffern und in einer Pfanne in Öl anbraten. Nun mit der Teriyaki-Soße das Fleisch direkt in der Pfanne marinieren. Das Fleisch auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 19. 01. 2012

## Tomaten-Vinaigrette

### Für 2 Portionen

6 Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten	1/2 Bund Schnittlauch	50 ml weißer Balsamico
4 Stiele glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Die Tomaten vom Strunk befreien und die Haut kreuzweise einritzen. Einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel abschmecken. Eine halbe Schalotte und eine halbe Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Die eingelegten, getrockneten Tomaten klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Den Schnittlauch, einen Schuss Balsamico und für die Würze etwas kleingehackte Petersilie dazugeben und das Ganze gut vermengen.

Tipp:

Die Tomatenvinaigrette passt sehr gut Dorade und Rumpsteak.

Steffen Henssler am 09. 02. 2012



# Suppen

## Asiatische Kartoffel-Suppe

### Für 2 Portionen

200 g mehliges Kartoffeln	2 EL Rapsöl	2 Schalotten, klein gewürfelt
20 g Ingwer, fein gerieben	1 Chilischote, klein gewürfelt	1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer	600 ml Gemüsefond	Sojasoße, Sesamöl
4 Stiele Koriandergrün		

Die Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Schalotten darin anschwitzen. Ein wenig Ingwer reiben, die Chili klein schneiden. Ingwer, Chili und Ahornsirup zugeben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze weichkochen. Zuletzt mit Sojasoße, Sesamöl und klein geschnittenem Koriander verfeinern. Auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 10. 09. 2012

## Borschtsch Ukrainische Rote-Bete-Suppe

### Für 2 Portionen

1 Liter Fleischbrühe	200 g Weißkohl, in Streifen	150 g Kartoffel
100 g Speck	200 g Rote Bete	100 g Karotte
1 EL Tomatenmark	1 EL Zucker	1 EL Essig
100 g saure Sahne	Petersilie	Salz
Pfeffer		

Weißkohl in Streifen schneiden und die Kartoffeln raspeln. Nun in die heiße Fleischbrühe geben und darin weich kochen. Die Rote Bete und die Karotten raspeln. Den Speck würfeln, in einer Pfanne mit Öl anbraten und die Rote Bete sowie die Karotten darin einige Minuten andünsten. Tomatenmark, Zucker und Essig hinzufügen und das Ganze etwas weiterdünsten lassen, mit Salz abschmecken. Alles in die Fleischbrühe geben, ein weiteres Mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wie in der Ukraine üblich, die Borschtsch mit feingehackter Petersilie und saurer Sahne servieren.

Steffen Henssler am 26. 06. 2012

## Französische Zwiebel-Suppe

### Für 2 Portionen

3 Scheiben Frühstücksspeck	300 g Gemüsezwiebeln	4 EL Olivenöl
4 Stiele Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsaat	70 ml Weißwein
500 ml Rinderfond	Salz, Pfeffer	1 Baguette
1 Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian	40 g frz.Rohmilchkäse

Den Speck würfeln. Gemüsezwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte des Olivenöls in einem Topf erhitzen. Speck darin braten, Zwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten glasig dünsten. Zwei Thymianstiele und Kümmel untermischen. Mit Weißwein ablöschen. Rinderfond angießen, aufkochen und die Suppe zugedeckt 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das halbe Baguette in dicke Scheiben schneiden und im restlichen Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Halbierter Knoblauchzehe und den restlichen Thymian zugeben. Zwiebelsuppe in die ofenfesten Terrinen füllen. Brotscheiben darauf geben und den Comté darüber reiben. Suppen im heißen Ofen bei 240 Grad (Grillfunktion) auf der mittleren Schiene ca. fünf Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. In tiefen Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 19. November 2012

## Gazpacho

### Für 2 Portionen

4 Strauchtomaten	3 rote oder gelbe Paprika	1 Salatgurke
1 Zwiebel	1 altbackenes Brötchen	1 Knoblauchzehe
1 EL weißer Balsamico	1 Zwiebel	Salz
Pfeffer	Chili	

Als erstes die Paprikas vierteln, entkernen, die Trennwände und Kerne entfernen und die Schoten in möglichst kleine Stücke schneiden. Die Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Gurke zusammen mit der Schale in dünne Scheiben schneiden, gemeinsam mit den Paprika- und Tomatenstücken in einen Mixer geben und sehr fein mixen. Je eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren und fein gehackt ebenfalls mit in den Mixer geben. Je nach Konsistenz der Flüssigkeit entweder ein wenig Fond (bei zu dicker Konsistenz) oder ein paar altbackene, eingeweichte Brötchen (bei zu dünner Konsistenz) beimengen und erneut alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für etwas Schärfe ein wenig getrocknetes Chili hinzufügen. Und nach Belieben mit weißem Balsamico oder Zitronensaft würzen. Die Gazpacho einige Minuten ruhen lassen und zum Abschluss noch einmal erneut aufrühren. Anschließend in tiefe Teller geben und servieren.

Steffen Henssler am 19. 03. 2012

## Italienischer Linsen-Eintopf

### Für 2 Portionen

2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	50 g Lardo, am Stück
150 g Belugalinsen	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsebrühe
3 Zweige Thymian	1 Karotte	1 Zucchini
Salz, Pfeffer, Zucker	2 EL Olivenöl	2 EL Aceto Balsamico

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Lardo ebenfalls klein schneiden und in einem Topf auslassen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Jetzt die Linsen zugeben, mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Die Brühe angießen, Thymian hinzufügen und offen weichkochen lassen. Karotte und Zucchini klein würfeln und fünf Minuten vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker würzen. Mit Olivenöl und Balsamico verfeinern.

Steffen Henssler am 10. Dezember 2012

## Kürbis-Linsen-Suppe

### Für 2 Portionen

250 g Butternuss-Kürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	50 ml Weißwein	600 ml Gemüsebrühe
100 g gelbe Linsen	250 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Chili
1 Zitrone	1 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Den Kürbis schälen, entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein würfeln. Alles in einem Topf in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, 500 ml Gemüsebrühe auffüllen und weichkochen. Die Linsen in der restlichen Gemüsebrühe etwa acht Minuten bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Zitrone auspressen. Sahne zum Kürbis geben und weitere fünf Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und fein pürieren. Mit Zitronensaft verfeinern. Die Linsen in einer Pfanne im heißen Sesamöl anbraten, Koriander grob hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller verteilen und die Linsen darüber streuen.

Steffen Henssler am 08. Oktober 2012

## Kalte Gurken-Suppe

### Für 2 Portionen

1 Salatgurke	250 ml Buttermilch	1 Bio-Limette
1 Chilischote	3 Stiele Koriander	Salz
Pfeffer		

Als erstes die Salatgurke inklusive Schale in feine Scheiben schneiden. Anschließend den Koriander fein hacken und beides gemeinsam in einen Mixer geben. Eine Chilischote ebenfalls sehr fein hacken, zusammen mit der Buttermilch und dem Koriander zu den Gurken in den Mixer geben. Eine Prise Zucker hinzufügen und alles mit ein wenig Salz abschmecken. Alles im Mixer gut durchmischen. Den Abrieb einer Limette der Mischung beifügen. Die Limetten aufschneiden und auspressen und den gewonnenen Limettensaft ebenfalls in den Mixer geben und mixen. Zum Abschluss die Gurkensuppe noch einmal mit Pfeffer abschmecken, in Gläser füllen und servieren. Tipp:

Bei warmem Wetter kann der Limettensaft auch gut durch Champagner ersetzt und mit Eiswürfeln genossen werden.

Steffen Henssler am 30. 03. 2012

## Kalte Lachs-Suppe

### Für 2 Portionen

80 g gebeizter Lachs	1 Salatgurke	50 g Rucola
1 Zwiebel	20 ml Wasser	50 ml Milch
2 EL Naturjoghurt	Pfeffer, Salz	1 Zitrone
2 EL Olivenöl		

Die Gurke halbieren und streifenweise schälen. Den Rucola in mundgerechte Stücke schneiden und die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Beides in einen Mixer geben. Einen Schuss Wasser und Milch und den Naturjoghurt mit in den Mixer geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Nun das Olivenöl und den Saft einer halben Zitrone hineingeben. Das Ganze kräftig mixen und die Suppe anschließend in zwei tiefe Schüsseln füllen. Den gebeizten Lachs fein hacken und mit einer Prise Salz bestreuen. Nun in die Suppe geben und etwas Rucola darüber garnieren.

Steffen Henssler am 12. November 2012

## Kartoffel-Meerrettich-Suppe

### Für 2 Portionen

1 Saiblingsfilet	30 g frischer Meerrettich	250 g Kartoffeln
50 ml Weißwein	500 ml Gemüsesfond	250 ml Sahne
100 g Weißbrot	1 Schalotte	1 Zitrone
Rosmarinblätter	Petersilie	Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Zunächst die Haut des Saiblings abziehen und aus dem Filetstück feine Würfel schneiden, ähnlich einem Tatar. Das Weißbrot in Scheiben schneiden, würfeln und in einer Pfanne unter Zugabe von Butter leicht anrösten. Eine Schalotte abziehen, klein schneiden und gemeinsam mit etwas Rosmarin zu dem Weißbrot in die Pfanne geben. Sobald die Weißbrotroutons knusprig sind, aus der Pfanne nehmen, mit dem Saiblingstatar vermengen und noch einmal leicht mit Salz nachwürzen. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft mit ein wenig Öl und fein gehackter Petersilie zu der Brot-Saiblingstatar-Mischung geben. Die Kartoffeln schälen, und in verhältnismäßig dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben leicht salzen und mit in den Topf geben. Ein bis zwei Rosmarinblätter mit hinein geben und alles mit Weißwein ablöschen, bis der Alkohol verdampft ist. Nun den Gemüsesfond hinzugeben und alles auf kleiner Flamme kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Schließlich die Sahne hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die Mischung nun in einen Mixer geben oder alternativ mit einem Stabmixer fein pürieren, sodass ein Schaum entsteht. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Meerrettich an der Spitze schälen und mit einer Reibe fein in die Suppe reiben. Das Tatar in einen Servierring füllen, darin aufschichten und auf Tellern anrichten. Die Kartoffel- Meerrettich-Suppe noch einmal kurz mixen und um den Servierring herum auf die Teller geben. Schließlich noch ein wenig Meerrettich mit einer Reibe über die Suppe und das Tatarwürmchen geben, den Servierring abnehmen und das Gericht servieren.

Steffen Henssler am 03. 04. 2012

## Kresse-Suppe mit Forellen-Tartar

### Für 2 Portionen

1 Bund Brunnenkresse	400 ml Fond	80 ml Schlagsahne
2 Eier	2 EL Crème-fraîche	150 g Forellenfilet
100 ml eiskalte Sahne	1 Zwiebel	Zucker, Salz, Pfeffer
1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Bund Petersilie	Öl

Zwiebel grob schneiden und im Topf mit Öl anschwitzen. Mit etwas Zucker bestreuen und mit Weißwein ablöschen. Das Ganze mit Fond auffüllen und köcheln lassen. Die Gräten der Forelle entfernen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft drüber träufeln. Einen Schuss Olivenöl dazugeben und vermengen. Blattpetersilie fein runter schneiden und dazu geben. Sahne mit den Eigelb und Crème-fraîche verrühren, in die heiße Brühe rühren und erhitzen, bis die Suppe dickflüssig wird, dabei nicht mehr kochen lassen. Die Suppe in einen Mixer geben und mit der Kresse zusammen mixen. In eine Schüssel füllen und das Tartar dazu geben. Mit Kresse verzieren.

Steffen Henssler am 20. Dezember 2012 (nach Kolja Kleeberg)

## Okroschka - Kalte Sommer-Suppe

### Für 2 Portionen

1 Ei	2 EL Kräuternessig	Brühe
1 Kartoffel, klein gewürfelt	100 g Geflügelwurst	1 Becher Schmand
1 Becher Buttermilch	$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen
Dill, Schnittlauch	Pfeffer, Salz	

Das Ei hart kochen. Das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und in einer Schüssel mit dem Essig, Salz, Pfeffer und etwas Brühe sowie Salz und Pfeffer vermengen. Schmand und Buttermilch dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel klein würfeln und gar kochen. Die Gurke und die Radieschen fein würfeln, den Dill und den Schnittlauch fein hacken. Das Eiweiß klein hacken und mit den restlichen Zutaten (Kartoffel, Geflügelwurst, Gurke, Radieschen, Dill und Schnittlauch) zur Buttermilch-Mischung geben. Gut verrühren und kalt servieren.

Steffen Henssler am 28. 06. 2012

## Polnische Gurken-Suppe

### Für 2 Portionen

1 große Zwiebel, gewürfelt	2 Scheiben Schweinebauch	2 Kartoffeln (mittelgroß)
2 Möhren (mittelgroß)	3 Salzgurken	0,5 l Brühe
Butter, Salz, Pfeffer	4 EL Sahne	

Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren schälen, zerkleinern und in einem großen Topf in etwas Butter anschwitzen. Die Brühe angießen und den Schweinebauch hinzugeben. Bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Salzgurken auf einer Reibe grob raspeln und zur Suppe geben, sobald das Gemüse weich gekocht ist. Nun die Suppe mit Pfeffer, nach Bedarf auch mit etwas Salz und Gurkenwasser abschmecken. Den Schweinebauch herausnehmen, die Schwarte vom Schweinebauch entfernen, anschließend den Schweinebauch klein schneiden und auf dem Teller verteilen. Die Suppe darüber geben. In Polen wird nun üblicherweise Sahne untergehoben.

Tipp:

Mit Bauernbrot und Schnittlauch servieren. Smacznego!

Steffen Henssler am 18. 06. 2012

## Polnische Rote-Bete-Suppe (ohne Einlage)

### Für 2 Portionen

1 Bund Suppengrün	3 Rote-Bete-Knollen	3 Pimentkörner
750 ml Wasser	1 geschälte Knoblauchzehe	2-3 EL Zitronensaft
Salz	Zucker	

Das Suppengrün schälen und würfeln. Die Rote-Bete-Knollen ebenfalls schälen und würfeln. Das Wasser erhitzen, das Gemüse gemeinsam mit Pimentkörnern und Knoblauch in einen Topf geben, mit etwas Salz und Zucker würzen und bei mittlerer Hitze weich kochen. Anschließend den Zitronensaft hinzugeben. In tiefen Tellern anrichten und servieren. Guten Appetit!

Tipp:

Die Suppe wird in Polen auch ohne Gemüse als klare Suppe serviert!

Steffen Henssler am 20. 06. 2012

# Süßkartoffel-Zitronenmelisse-Suppe, Feigen-Rinder-Tatar

## Für 2 Portionen

2 Süßkartoffeln	200 g Rinderhüftsteak	2 Feigen
500 ml Gemüfefond	500 ml Sahne	50 ml roter Portwein
1 Bio-Zitrone	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
frische Zitronenmelisse	Salz	schwarzer Pfeffer
Olivenöl		

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwei Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen abziehen und grob schneiden. Alles zusammen in einem heißen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Die Süßkartoffeln mit in den Topf geben. Etwas von einer Zitrone reiben und die Zitrone auspressen. Abrieb der Zitrone ebenfalls in den Topf geben und das Ganze mit dem Zitronensaft ablöschen. Im Anschluss daran 50 ml roten Portwein dazugeben. Das Gemüse mit der doppelten Menge Fond auffüllen. Die Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze gar kochen. Kurz vor dem Pürieren die Sahne dazugeben.

Tipp:

es gilt: 1 Teil Gemüse, 2 Teile Fond, 2 Teile Sahne. Die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren, damit die festen Rückstände des Gemüse nicht in der Suppe bleiben und diese noch feiner wird. Die Suppe in einem neuen Topf nochmals schaumig pürieren und auf kleiner Flamme warm halten. Das Rindersteak waschen, trocken tupfen und in sehr feine, sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben eng aneinander legen und in feines Tatar schneiden. Die Feigen halbieren und in kleine, feine Würfel schneiden. Die Feigenwürfel mit dem Rindertatar vermengen und in eine Schüssel geben. Das Tatar mit Salz, Pfeffer und einem kleinen Schuss Olivenöl abschmecken. Im Anschluss daran die Zitronenmelisse klein hacken und mit etwas Zitronenabrieb zu dem Fleisch geben. Aus dem Rindertatar mit zwei Esslöffeln Nocken formen. Die Suppe auf Suppentellern anrichten. In die Mitte jeweils einen Nocken des Tatars legen. Mit Zitronenmelisse und etwas schwarzem Pfeffer dekorieren.

Steffen Henssler am 05. 01. 2012

## Soljanka

### Für 2 Portionen

100 g Schinkenspeck	2 Zwiebeln	300 g gemischter Wurstaufschnitt
1 Zehe Knoblauch	1 Glas Letscho	5 Gewürzgurken und Gurkenwasser
1 EL Sambal Oelek	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer, saure Sahne

Den Speck, die Zwiebeln und die Wurst fein würfeln und in einem großen Topf mit Öl anbraten. Den Knoblauch klein schneiden und hinzugeben, Letscho, Gurken und etwas Gurkenwasser ebenfalls zugeben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Konsistenz Brühe hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Idealerweise bereitet man die Soljanka schon am Vorabend zu, sodass man sie am nächsten Tag nur aufwärmen muss.

Wichtig:

Die Soljanka muss ein paar Stunden stehen, bevor man sie isst. Dazu wird nun saure Sahne und Brot gereicht.

Steffen Henssler am 25. 06. 2012



## Spargel-Suppe

### Für 2 Portionen

1 Bund weißer Spargel	2 Schalotten	30 g Butter
30 ml weißer Portwein	500 ml Gemüsefond	250 ml Sahne
2 EL geschlagene Sahne	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Als erstes die Spargelstangen schälen und klein schneiden. Dann die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten und den Spargel darin anschwitzen. Das Ganze mit dem weißen Portwein ablöschen. Den Gemüsefond angießen und immer wieder hinzugeben, bis der Spargel weichgekocht ist. Nun die Sahne in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Dann den Inhalt fein pürieren. Die Suppe nun mit Salz und Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Suppe vom Herd nehmen, in tiefen Tellern anrichten und servieren. Nach Belieben kann die Suppe noch durch ein Sieb passiert und mit etwas geschlagener Sahne verfeinert werden.

Steffen Henssler am 14. 05. 2012

## Steckrüben-Suppe mit Birne und geräuchertem Heilbutt

### Für 2 Portionen

1/2 Steckrübe (ca. 500 g)	1 Birne	250 g geräucherter Heilbutt
250 ml Sahne	50 ml Portwein	100 ml Weißwein
700 ml Geflügelbrühe	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Prise Zucker	Prise Chili	Salz
Pfeffer	Dill zur Garnitur	

Die Steckrübe halbieren und großzügig schälen. Damit die Steckrübe gleichmäßig gar wird, sollte sie in gleich große Stücke geschnitten werden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Die Steckrübenwürfel zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und darin anschwitzen. Zu dem Gemüse eine Prise Zucker geben und leicht anrösten lassen. Das Steckrübengemüse mit einem Schuss Portwein ablöschen. Außerdem etwas Weißwein für einen leicht säuerlichen Geschmack dazugeben. Das Steckrübengemüse nun mit dem Fond auffüllen und ca. 15 Minuten kochen lassen, bis es weich gekocht ist. Nach der Garzeit die Sahne dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Währenddessen die Birne schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Birnenstücke in die kochende Sahne geben und nur noch eine halbe Minute mit kochen lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Damit die Suppe noch feiner wird, die pürierte Suppe durch ein Sieb gießen und in einem separaten Topf auffangen. Zuletzt noch mit Salz und Chili abschmecken. Die feine Steckrübensuppe mit einer Schöpfkelle auf Tellern anrichten. Im letzten Schritt das Fleisch vom geräucherten Heilbutt mit einem Löffel ausheben und zu der Suppe geben. Mit Dill verzieren.

Steffen Henssler am 01. 02. 2012

## Tomaten-Suppe mit frittiertem Rucola

### Für 2 Portionen

6 Strauchtomaten	100 g Rucola	400 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	200 ml Sahne	Olivenöl
1 Schalotte	1 Chilischote	Salz
Pfeffer	Prise Zucker	Pflanzenöl

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Eine Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Eine halbe Chilischote klein schneiden und mit den Zwiebelscheiben in das erhitzte Olivenöl geben. Damit die Schalotten und die Chilischote etwas karamellisieren, eine Prise Zucker dazugeben. Die Tomaten vierteln, mit in den Topf geben und leicht anschwitzen. Damit der Saft der Tomaten etwas austreten kann, die Tomaten leicht zerdrücken. Im nächsten Schritt die Tomaten mit Weißwein ablöschen und den Alkohol verfliegen lassen. Danach mit Salz würzen und mit Gemüsefond auffüllen. Die Tomatensuppe mit der Sahne auffüllen und drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Damit Kerne und Schale zurückbleiben, die Tomatensuppe durch ein Sieb in einen neuen Topf gießen und nochmals schaumig aufmixen. Einen neuen Topf bis zur Hälfte mit Pflanzenöl füllen, auf etwa 160 Grad erhitzen und den Rucola in dem Fett nur ganz kurz, circa 10 bis 15 Sekunden, frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die Suppe mit einer Schöpfkelle auf Tellern geben und mit dem frittierten Rucola garnieren.

Steffen Henssler am 10. 02. 2012

## Weißer Tomaten-Suppe

### Für 2 Portionen

12 reife Strauchtomaten	200 ml Sahne	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Thymianzweig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Tomaten vierteln. Das Fruchtfleisch und der Strunk müssen nicht entfernt werden. Die Tomaten in einen Standmixer geben und zu einem feinen Tomatenfond pürieren. Im nächsten Schritt ein frisches und sauberes Küchentuch in Wasser tränken und gut auswringen. Das nasse Küchentuch in ein Sieb legen und über einen Topf halten. Den Tomatensud auf das Küchentuch gießen und durch das Küchentuch fließen lassen. Das nasse Küchentuch bewirkt, dass es sich nicht mit dem Tomatensaft vollsaugt und außerdem nur den Sud durchfließen lässt. Rückstände bleiben zurück. Eine Zwiebel in feine Stücke und eine Knoblauchzehe in feine Stifte schneiden. Beides in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Für ein würziges Aroma außerdem einen ganzen Thymianzweig in den Topf geben und mit dem klaren Tomatenfond auffüllen. Den Thymianzweig aus der Suppe nehmen und mit der Sahne auffüllen. Die Tomatensuppe kurz aufkochen lassen und zum Schluss mit einem Stabmixer schaumig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und warm servieren.

Steffen Henssler am 06. 02. 2012

# Vegetarisch

## Gebackene Kräuterseitlinge mit Kräuter-Remoulade

### Für 2 Portionen

30 ml Sahne	8 Kräuterseitlinge	100 g Mehl
200 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer, Öl	2 Eier
1 TL Senf	3 Cornichons	1 TL Kapern
1 Anchovis	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	250 ml Sonnenblumenöl

Zwei Eier mit der Sahne verquirlen. Die Pilze putzen, längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden. Für die Remoulade die restlichen Eier trennen und die Eigelbe in eine Schüssel geben. Senf in die Schüssel geben und verrühren. Nach und nach Sonnenblumenöl dazu gießen und mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Schalotten, Cornichons, Kapern klein hacken. Den Schnittlauch fein schneiden und eine Anchovis ebenfalls klein hacken. Alles zur Mayonnaise geben und unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den gebackenen Pilzen servieren.

Steffen Henssler am 19. September 2012

## Gefüllte Champignons mit Couscous

### Für 2 Portionen

1 TL Currypulver	200 g Couscous	12 Champignons
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	30 g Rosinen
Salz, Pfeffer	20 g Pinienkerne	100 g Fetakäse
100 g Sauerrahm	1 Limette	1 EL Honig
Chili		

Brühe und Currypulver aufkochen und über den Couscous gießen. Fünf Minuten ziehen lassen. Die Pilze mit einem Pinsel oder einem Tuch abreiben und säubern, die Stiele entfernen. Die Petersilie und Minze fein hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit den Kräutern, Rosinen und Pinienkernen mischen. Mit Salz, Pfeffer kräftig würzen. Die Füllung in die Pilze füllen und in eine Auflaufform legen. Den Feta zerbröckeln und auf den Pilzen verteilen. Im 200 Grad heißen Backofen etwa acht Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Sauerrahm mit Limettensaft und dem

Steffen Henssler am 21. September 2012

## Gratinierter Brokkoli-Pilz-Kartoffel-Auflauf

### Für 2 Portionen

1 Brokkoli	100 g Kräuterseitlinge	3 Kartoffeln
1 Chicorée	70 g Feta	20 g Weizengrieß
1 Zwiebel	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Die Röschen vom Brokkoli abtrennen. Die Kräuterseitlinge komplett verarbeiten und mundgerecht schneiden. Die Kartoffeln samt Schale in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben. Dann die Kartoffelscheiben in der Pfanne ausbacken. Damit die Hitze nicht vergeht, den Brokkoli auf die Kartoffeln geben. Kräuterseitlinge und Zwiebel dazu geben. Zum Schluss den Chicorée schneiden und in die Pfanne geben. Alles vermengen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Einen kleinen Schuss Wasser dazugeben und eine weitere Pfanne wie einen Deckel auf die Pfanne legen. Nun gart das Ganze für ein paar Minuten. Anschließend das Gemüse in eine Auflaufform füllen und etwas Zitronenschale darüber reiben und Zitronensaft dazugeben. Den Fetakäse und etwas Weizengrieß über das Gemüse bröseln. Bei Oberhitze für fünf Minuten backen lassen.

Steffen Henssler am 06. November 2012

## Hokkaido-Kürbis an Spaghettini

### Für 2 Portionen

1 Hokkaidokürbis	100 g Spaghettini	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Kürbiskernöl	Olivenöl
2 Stiele Blatt Petersilie	Butter	Salz
Pfeffer	Zucker	

Wasser in einen Topf füllen und die Spaghettini bereits während des Aufkochens ins kalte Wasser geben. Den Hokkaido aufschneiden und mit einem Esslöffel entkernen. Es ist nicht notwendig den Kürbis zu schälen, da die Schale beim Hokkaido mitgegessen werden kann. Den halben Kürbis nun in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Butter in eine Pfanne geben. Alles mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen und ein wenig Zucker für die Süße hinzugeben. Eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren und auf eine Gabel aufspießen. Mit der Gabel den Knoblauch einmal kurz durch die Pfanne ziehen und wieder entnehmen. Sobald die Nudeln fertig gekocht sind, diese abgießen und einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Die Spaghettini zum Kürbis in die Pfanne geben und anbraten. Die gezupfte Blatt Petersilie mit in die Pfanne geben und alles einmal schwenken. Die Zitrone aufschneiden, auspressen und den Saft der Zitrone über die Nudeln und den Kürbis geben. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Nudeln gemeinsam mit dem Kürbis auf Tellern anrichten. Zum Schluss noch einen kleinen Schuss Kürbiskernöl darüber geben und servieren.

Steffen Henssler am 28. 03. 2012

## Kürbis-Kartoffel-Puffer auf Feld-Salat

### Für 2 Portionen

200 g festk. Kartoffeln	200 g Muskatkürbis	1 gestr. EL
Speisestärke	1 Ei	1 EL grober Dijonsenf
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Rapsöl	250 g Feldsalat
2 EL Kürbiskernöl	2 EL Weißweinessig	Zucker, Salz, Pfeffer

Die Petersilie fein hacken. Kartoffeln und Kürbis schälen und grob raspeln. In einer Schüssel mit Stärke, Ei, Senf und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse vier Puffer ausbacken. Von beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz leicht nachwürzen. Den Feldsalat mit Essig und Kürbiskernöl, etwas Zucker, Salz und Pfeffer marinieren. Die Puffer zusammen mit dem Salat anrichten.

Steffen Henssler am 11. Oktober 2012

## Meersalz-Kartoffeln mit Mojo Picon

### Für 2 Portionen

500 g kleine, festk. Kartoffeln	1 kg Meersalz	0,5 Bund glatte Petersilie
1 Bund Korianderkraut	1 Avocado	2 grüne Paprika
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	Öl
Kreuzkümmel	Chilisalز	

Zuerst die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und auf ein Backblech mit reichlich Meersalz geben. Desweiteren die Kartoffeln mit dem Meersalz bestreuen und bei 160 Grad für rund 30 Minuten im Backofen garen. Für die Mojo Picon zunächst die Paprika vierteln und die Trennwände sowie die Kerne aus dieser entfernen. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Eine Zitrone halbieren und einen Schuss Zitronensaft an das Avocadofleisch geben, da dieses sich sonst schnell bräunlich färbt. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Nun die Paprika, das Avocadofleisch, Petersilie, Koriander und Knoblauch zusammen mit einem Schuss Öl im Mixer zu einer Paste mixen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilisalز würzen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Dazu den Dip aus dem Mixer servieren.

Steffen Henssler am 07. 03. 2012

## Nudel-Muffins mit Spinat-Soße

### Für 2 Portionen

250 g Spaghetti (vom Vortag)	3 Eier	100 g Frischkäse
250 g Tiefkühlspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Butter	Olivenöl	50 g Parmesan
Salz und Pfeffer		

Zunächst den Tiefkühlspinat auftauen. Anschließend eine Muffinform mit Olivenöl einfetten. Danach einen Topf aufsetzen und ein wenig Butter darin erhitzen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden, in den Topf geben und in der Butter anschwitzen. Den aufgetauten Spinat vorsichtig ausdrücken, fein hacken und gemeinsam mit den Zwiebeln und dem Knoblauch im Topf anschwitzen lassen. Den Frischkäse ebenfalls in den Topf geben, sodass dieser zerläuft. Das Gemisch kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Topf vom Herd nehmen. Drei Eier aufschlagen und unter die Spinat-Masse heben. Das Ganze gut verrühren. Die Spaghetti einmal kurz unter kaltes Wasser halten und mit einem Schuss Olivenöl verrühren, damit die Spaghetti nicht aneinander kleben. Anschließend die Nudeln wie ein Nest in der Muffinform anrichten. Die Spinat-Frischkäse-Masse als Füllung in die Spaghetti-Nester geben. Abschließend etwas Parmesan oder je nach Geschmack auch Gouda darüber streuen. Die Muffins für rund 15 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Backofen geben. Abschließend die Muffins aus der Form nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 28. 02. 2012

## Piroggen

### Für 2 Portionen

#### Für die Taschen:

100 g Weizenmehl	2 Prisen Salz	1 Ei
40 ml lauwarmes Wasser	Pfeffer	ggf. Zitronenschale

#### Für die Füllung:

150 g Magerquark (abgetropft)	30 g geriebener Schafskäse	2-3 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer	2 Eier	1 EL Sahne
2 Zwiebeln	2 EL Butter	

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen. In der Mitte eine Mulde formen, das Ei und Wasser hinein geben und mit etwas Pfeffer würzen. Alles kräftig kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Anschließend in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde ruhen lassen. Für die Füllung ein Ei trennen. Anschließend den Quark mit dem Schafskäse, den Semmelbröseln, einem Eigelb und etwas Salz sowie Pfeffer vermengen. Das zweite Ei mit der Sahne verquirlen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Glas oder Ausstecher etwa 6 Zentimeter große Kreise ausstechen. In der Mitte jeweils einen Teelöffel der Füllung verteilen, die Ränder mit dem verquirlten Ei bestreichen und zu Halbkreisen zusammen falten. Die Ränder gut aneinander drücken und mit den Zinken einer Gabel ein Muster hineindrücken. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Piroggen hinzugeben und circa 3 bis 4 Minuten garen lassen. Währenddessen die Zwiebeln abziehen, klein hacken und in Butter anschwitzen. Die fertigen Teigtaschen mit den in Butter angeschwitzten Zwiebeln servieren.

Tipp:

Mit dem Abrieb einer Zitrone würzen.

Steffen Henssler am 19. 06. 2012

## Selbstgemachte Pommes mit Tomaten-Mayo

### Für 2 Portionen

300 g festk. Kartoffeln	1 Liter Pflanzenöl	2 Eier
1 TL Senf	200 ml Rapsöl	1 Zitrone
1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte schneiden. In kaltem Wasser zehn Minuten liegen lassen, damit die Stärke austreten kann. Anschließend gut abtrocknen und im 160 Grad heißen Öl zwei Minuten vorfrittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abkühlen lassen. Anschließend bei etwa 175 Grad ein zweites Mal frittieren, bis die Kartoffeln die gewünschte goldbraune Farbe haben. Für die Mayonnaise die Eier trennen und die Eigelbe mit Senf in einer Schüssel verrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl zufügen und unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und das Tomatenmark unterrühren. Die selbstgemachten Pommes mit der Tomatenmayo auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 14. 09. 2012

## Spanisches Kartoffel-Omelette

### Für 2 Portionen

4 Eier	500 g festk. Kartoffeln, gekocht	150 ml Milch
Butter	Muskat	Salz
Pfeffer		

Die Kartoffeln in grobe Scheiben schneiden. Eine Pfanne aufsetzen, etwas Öl darin erhitzen und die Kartoffeln hinzu geben und anbraten. Die Eier aufschlagen und gemeinsam mit der Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und erneut verquirlen. Die Mischung über die Kartoffeln geben und bei milder Hitze mit geschlossenem Deckel stocken lassen. Sobald die Masse gestockt ist, die Pfanne vom Herd nehmen, die Tortillas de Patatas durch Umdrehen der Pfanne lösen, in kleine Portionen schneiden und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 06. 03. 2012

## Zucchini und Auberginen-Röllchen mit Ziegenkäse gefüllt

### Für 2 Portionen

1 Zucchini	1 Aubergine	300 g Ziegenfrischkäse
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Die Aubergine und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und salzen. Die Scheiben gut abtupfen und mit Olivenöl einstreichen. Die Scheiben in eine Grillpfanne geben und anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen und mit einer Reibe fein reiben. Anschließend eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Eine Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit dem Ziegenfrischkäse vermischen. Den Knoblauch und die Zwiebel ebenfalls hinzufügen und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginen- und Zucchinischeiben aus der Grillpfanne nehmen und mit je einem Teelöffel der Frischkäsemasse gleichmäßig bestreichen. Die bestrichenen Gemüsescheiben aufrollen und stehend auf Tellern anrichten. Abschließend die Röllchen mit Pfeffer abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 08. 03. 2012



# Verschiedenes

## Haselnuss-Zimt-Öl

### Für 0,5 Liter:

50 g Haselnüsse      2 Zimtstangen      250 ml Rapsöl  
250 ml Haselnussöl    1 Vanilleschote

Haselnüsse und Zimtstange in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Beide Öle mischen und in zwei Bügelflaschen (à 250 Milliliter Inhalt) füllen. Vanilleschote längs halbieren und mit den Haselnüssen und den Zimtstangen auf beide Flaschen verteilen. Flaschen verschließen, kühl und dunkel eine Woche durchziehen lassen

Steffen Henssler am 04. Dezember 2012

## Nuss-Nougat-Brotaufstrich selbstgemacht

### Für 400 g:

100 g gemahlene Haselnüsse    150 g Butter    100 g Nougat  
2 EL Kakaopulver                    Ahornsirup

Nougat in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad vorsichtig unter Rühren schmelzen. Butter würfeln und mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Nougat langsam zugeben und unterschlagen. Haselnüsse, Kakaopulver und Ahornsirup nach Geschmack zugeben und alles gründlich mischen. In ein gut verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Steffen Henssler am 01. Oktober 2012

## Spinat-Omelette

### Für 2 Portionen

4 Eier                                    200 g frischer junger Spinat    50 ml Milch  
1 Knoblauchzehe                    1 Zwiebel                            Olivenöl  
Muskatnuss                            Salz                                    Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen und ein wenig Olivenöl oder wahlweise auch Butter hineingeben. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und in die heiße Pfanne geben. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen, klein hacken und mit der Zwiebel in der Pfanne vermengen. Dazu den Babyspinat in die Pfanne geben. Eier in einer Schüssel aufschlagen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Milch hinzufügen und die Emulsion mit einem Stabmixer schaumig mixen, sodass genug Luft hinein kommt. Abschließend die Eiermasse mit ein wenig geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Eiermasse über das Pfannengemüse geben und mit leicht verringerter Hitze stocken lassen. Sobald das Omelette eine feste Konsistenz erreicht hat, dieses aus der Pfanne lösen und wenden. Das Omelette leicht mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 20. 03. 2012

## Tomaten-Marmelade

### Für 2 Portionen

400 g Kirschtomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Zucker	50 ml Weißwein	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Den Zucker in einen Topf geben und leicht karamellisieren. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und in dem Karamell anschwitzen. Die Kirschtomaten halbieren. Sie bringen eine natürliche Süße mit und sind damit sehr gut für die Tomatenmarmelade geeignet. Die Tomatenhälften mit in den Topf geben und mit einem Kochlöffel leicht zerstampfen, damit der Saft der Tomaten austreten kann. Einen ganzen Rosmarinzweig dazugeben und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenmarmelade bei mittlerer Hitze einkochen. Einen Teil der Flüssigkeit von der Tomatenmarmelade abgießen. Die übrige Masse mit dem Stabmixer fein mixen.

Tipp 1:

Die Tomatenmarmelade passt gut zu geröstetem Schwarzbrot oder zu Fischgerichten.

Tipp 2:

Außerdem kann sie auch in Einweckgläsern als eine hausgemachte Köstlichkeit verschenkt werden.

Steffen Henssler am 08. 02. 2012

## Tomaten-Muffins

### Für 2 Portionen

2 Zweige Rosmarin	8 Stiele Thymian	350 g Kirschtomaten
75 g Parmesan	12 Scheiben Parma-Schinken	80 ml Olivenöl
250 g Magerquark	75 ml Milch	2 Eier
300 g Mehl	2 TL Backpulver	Fett für die Formen

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen, klein hacken und in eine Schüssel geben. Darüber Parmesan reiben und Backpulver und Mehl hinzugeben. Olivenöl, Quark, Milch und Eier verrühren. Mehl und Backpulver mischen und mit den Kräutern und dem Parmesan kurz unter den Teig rühren. Eine Muffinform mit Papierschalen auslegen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Kirschtomaten und Parma-Schinkenscheiben halbieren und auf den Muffinformboden drücken. Restlichen Teig in die Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 25 Minuten backen.

Steffen Henssler am 16. 08. 2012



# Vorspeisen

## Birnen im Speck-Mantel mit Walnuss-Dressing

### Für 2 Portionen

2 festk. Birnen	8 Scheiben Bacon	2 EL Rapsöl
2 rote Zwiebeln	100 g Rucola	Salz, Pfeffer
30 g Walnusskerne	1 TL Zucker	3 EL Balsamicoessig
3 EL Walnussöl		

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Die Birnen in dünne Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Den Bacon halbieren und je eine halbe Scheibe um jede Birnenspalte wickeln. In einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten knusprig braten. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer würzen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne mit dem Zucker einige Minuten anrösten. In eine Schüssel geben und mit dem Balsamico und Walnussöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Birnenspalten mit dem Rucola auf Tellern verteilen und mit dem Walnussdressing großzügig beträufeln.

Steffen Henssler am 05. Oktober 2012

## Carpaccio von der Karotte mit Rucola

### Für 2 Portionen

2 Karotten	100 g Pinienkerne	200 g Rucola
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	100 g getrocknete Tomaten
1 Zitrone	2 EL Balsamicoessig	1 Bund Schnittlauch
10 g Puderzucker	30 g Parmesan	

Die Enden der Karotte abschneiden und die Karotte schälen. Nun die Karotte auf einer Höhe immer weiter schälen, so dass man zahlreiche dünne Streifen erhält. Den Rucola in mundgerechte Größe schneiden und die harten Enden entfernen. Einen Esslöffel Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Karottenstreifen hinein geben. Die Hitze reduzieren. Die Tomaten in Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer zu den Karottenstreifen geben. Nun den Rucola kurz hinzugeben und zusammenfallen lassen. Die Pinienkerne in einer weiteren Pfanne ohne Fett rösten. Den Schnittlauch in grobe Stücke schneiden. Für das Dressing den Saft der halben Zitrone auspressen und mit dem Balsamicoessig, dem restlichen Olivenöl, dem Puderzucker, etwas Salz und Pfeffer und dem Schnittlauch verrühren. Den Salat mit den Pinienkernen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und etwas Parmesan darüber hobeln.

Steffen Henssler am 23. 08. 2012

## Croque Madame

### Für 2 Portionen

100 g Emmentaler            4 Scheiben Sandwichtoast    50 g weiche Butter  
4 Scheiben Kochschinken    2 EL Rapsöl                    2 Eier  
Salz, Pfeffer

Käse fein reiben. Toastscheiben beidseitig mit der Butter bestreichen und in einer Pfanne goldbraun rösten. Zwei Toastscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der Hälfte des Käses bestreuen und je zwei Scheiben Schinken belegen. Die anderen Toastscheiben mit der gebutterten Seite nach unten darauf legen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im heißen Ofen in der Pfanne bei 220 Grad im oberen Drittel zehn Minuten überbacken (Umluft nicht empfehlenswert). Inzwischen Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze braten. Spiegeleier auf die überbackenen Toasts legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Steffen Henssler am 21. November 2012

## Das perfekte Rührei

### Für 4 Portionen

6 Eier                            1 Bund Schnittlauch    100 g Butter  
4 Scheiben Schwarzbrot    70 g Crème-fraîche

Den Schnittlauch hacken. Die Eier vorsichtig in eine Schüssel schlagen. Das Eigelb sollte möglichst ganz bleiben. Nun die Butter in Flocken hinzufügen. Das Ganze über einem mit Wasser gefüllten Top langsam und leicht erwärmen, vorsichtig rühren. Sobald das Ei weiß wird, das Ganze schneller rühren. Wenn das Ei fast gestockt ist, grobes Salz, ein wenig Pfeffer, einen Löffel Crème-fraîche hinzugeben und unterrühren. Den Schnittlauch hineingeben, kurz durchmischen und auf Schwarzbrot anrichten.

Steffen Henssler am 29. Oktober 2012 (leicht modifiziert von NN)

## Fruchtige Garnelen-Spieße mit Dip

### Für 2 Portionen

#### Für die Spieße:

8 Garnelen	24 Kirschtomaten	24 Physalis
1 Bund Thaibasilikum	gelbe Currypaste	Olivenöl

#### Für den Dip:

1 Bund Thai Spargel	100 g Kirschtomaten	20 g Ingwer
3 Stiele Basilikum	1 TL rote Currypaste	Olivenöl, Sojasoße

Für die Spieße:

Zu Beginn die Garnelen ausbrechen, säubern sowie den Darm entfernen. Dann die:

Zu Beginn die Garnelen ausbrechen, säubern sowie den Darm entfernen. Dann die Garnelen halbieren und abwechselnd mit Kirschtomaten und Physalis, sowie Thaibasilikumblättern auf Holzspieße stecken. Schließlich die gelbe Currypaste mit Olivenöl verrühren und die Spieße damit einstreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten circa drei Minuten scharf anbraten.

Für den Dip:

Zunächst eine Pfanne aufsetzen und erhitzen. Den Thai-Spargel in dicke Stücke schneiden und in der Pfanne in zwei Esslöffel Olivenöl anbraten. Die Kirschtomaten klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Dann die Kirschtomaten und den Ingwer zum Spargel in die Pfanne geben. Das Basilikum klein schneiden und in die Pfanne geben. Dazu etwas rote Currypaste und einen Schuss Olivenöl geben. Alles in der Pfanne schwenken und etwas Sojasoße drüber geben. Mit einem Messer die Kirschtomaten in der Pfanne zerdrücken. Schließlich die Garnelenspieße mit dem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 24. 05. 2012



## Garnelen-Asia-Pfanne

### Für 2 Portionen

4 Garnelen	1 Paprika	100 g Austernpilze
1 Zwiebel	Öl	Salz
Pfeffer	1 Zehe Knoblauch	50 g Sojasprossen
1 TL Zucker	100 ml Sojasoße	1 Knolle Ingwer

Zuerst die Schale und den Kopf der Garnelen entfernen und sie anschließend entdarmen. Den Butterfly-Schnitt anwenden und die Garnelen damit am Rücken der Länge nach einschneiden. So werden die Garnelen gleichmäßig gar. Jetzt die Paprika halbieren, von den Trennwänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Austernpilze mundgerecht zupfen. Nun die Zwiebel halbieren, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißen Öl anschwitzen. Nun auch Paprika dazugeben und kurze Zeit später die Garnelen und anbraten. Schließlich die Pilze dazu geben und das Ganze mit Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, auf ein Messer aufspießen und mit der Zehe kurz durch die Pfanne gehen, damit sie etwas Aroma abgibt. Nun die Sojasprossen und eine Prise Zucker in die Pfanne geben, so karamellisiert der Pfanneninhalt leicht. Das Ganze nun mit einem Hauch Sojasoße ablöschen und einkochen lassen. Den Ingwer fein reiben und in die Asia-Pfanne geben. Das Ganze noch einmal durchschwenken.

Tipp:

Lauch oder Kerbel passt auch gut dazu! Die Asia-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren. die Garnelen hinzugeben und dies alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojasprossen und Zucker nun noch hinzugeben und dies alles mit Sojasoße ablöschen. Zum verfeinern noch etwas Ingwer über die Garnelen-Asia-Pfanne reiben.

Steffen Henssler am 14. 08. 2012

## Garnelen-Röllchen

### Für 2 Portionen

1 rote Paprika	1 Zucchini	8 Garnelen
20 g Ingwer	1 Chilischote	2 EL Sojasoße
4 Frühlingsrollenblätter	1 Ei	Pflanzenöl

Zunächst die Paprika und die Zucchini in Streifen schneiden. Dann die Garnelen putzen und den Darm entfernen. Den Ingwer schälen und mit Hilfe einer Reibe fein reiben. Eine Chilischote in kleine Würfel schneiden. Den Chili und den Ingwer mit Sojasoße in einer Schüssel vermischen und damit die Garnelen marinieren. Schließlich vier Blätter vom Frühlingsrollenteig auslegen und halbieren. Dann die Paprika, Zucchini und die marinierten Garnelen gleichmäßig auf den Blättern verteilen und das Ganze mit Pfeffer, Salz und etwas Chili würzen. Das Ei trennen und die Enden des Teiges mit Eigelb bestreichen. Nun zuklappen und andrücken. Eine Pfanne mit Pflanzenöl aufsetzen und die Rollen im heißen Fett frittieren. Anschließend die Teigrollen abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 05. 2012

## Garnelen-Wrap

### Für 6 Portionen

2 Eier	150 ml Milch	80 g Mehl
2 TL Currypulver	Butter	Zucker
150 g Crème-fraîche	1 unbehandelte Limette	1 EL geröstetes Sesamöl
20 g Ingwer	1 TL Chilisoße	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
150 g Garnelen (gegart)	1 Kopfsalat	Salz, Pfeffer

Aus Eiern, Milch, Mehl, Currypulver und einer Prise Salz einen Crêpe-Teig herstellen und zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Butter dünne Crêpes ausbacken. Crème-fraîche mit dem Saft einer halben Limette, Sesamöl, geriebenem Ingwer und etwas Chilisoße mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Koriander klein hacken und mit den halbierten Garnelen unter die Crème rühren. Je einen Crêpe mit einem Salatblatt belegen und großzügig mit der Shrimpscreme bestreichen. Wie einen Wrap einwickeln, in Frühstückspapier wickeln und zum Picknick mitnehmen.

Steffen Henssler am 15. 08. 2012

## Gefüllte Auberginen-Röllchen mit Räucher-Forelle

### Für 2 Portionen

1 Aubergine	1 Räucherforelle	1 Avocado
1 Zwiebel	Öl	2 TL Essig
4 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Zunächst den Stielansatz der Aubergine entfernen und den Rest der Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Die einzelnen Scheiben salzen und in Mehl wenden. Öl in eine Pfanne geben und die Auberginen darin von beiden Seiten anbraten. Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und kurz zu der Aubergine in die Pfanne geben. Nun die Haut der Räucherforelle abziehen und das Fleisch auskratzen. Dabei darauf Acht geben, dass die Gräten zurück bleiben. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Dieses in eine Schale geben und gemeinsam mit dem Forellenfleisch gut vermischen. Die Masse lediglich mit etwas Pfeffer abschmecken und einen kleinen Schuss Essig dazugeben. Die angebratenen Auberginenscheiben mit dem Avocadomix bestreichen und aufrollen. Die Rollen senkrecht auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 02. 04. 2012

## Gefüllte Tomaten mit Camembert überbacken

### Für 2 Portionen

4 Strauchtomaten	200 g gekochter Reis	100 g Pesto
$\frac{1}{2}$ Camembert	Salz	Pfeffer

Von den Tomaten am Strunk den Deckel abschneiden. Anschließend die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch jedoch aufheben. Den gekochten Reis zusammen mit dem Pesto sowie dem Tomatenfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Pesto-Reis- Tomaten-Mischung in die Tomaten füllen. Den Camembert in schmale Stücke schneiden und über die gefüllten Tomaten legen. Die gefüllten Tomaten auf einem Rost in den Backofen schieben und für rund zehn Minuten bei 180 Grad überbacken. Schließlich die Tomaten aus dem Backofen nehmen und auf den Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 02. 03. 2012

## Gurken-Sandwich

### Für 2 Portionen

2 Sch. ital. Weißbrot	1 Salatgurke	150 g Frischkäse
1 Bio-Limette	1 Chilischote	Koriander
Salz	Pfeffer	

Das Weißbrot zunächst ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Salatgurke mit Schale in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Chilischote klein hacken und mit dem Frischkäse verrühren. Ein wenig Abrieb der Limette ebenfalls unter den Frischkäse rühren. Nun die Limette aufschneiden, auspressen und den Saft zum Frischkäse geben. Anschließend die Masse mischen, glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot aus der Pfanne nehmen und gleichmäßig mit der Frischkäsecreme bestreichen. Nun die Gurkenscheiben auf der Frischkäsecreme verteilen und ein letztes Mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Abschluss die zweite Scheibe Toast oben auf die Gurken legen und das Sandwich servieren.

Steffen Henssler am 28. 03. 2012

# Hering-Tatar

## Für 2 Portionen

### Tatar:

2 Bismarck-Heringe	2 Gewürzgurken	1 Apfel
10 Stängel Schnittlauch	200 g Crème-fraîche	Tabasco
Pfeffer	Salz	

### Getränk:

200 ml Tomatensaft	100 ml Mineralwasser	2 TL Honig
10 g Ingwer	3 Blätter Basilikum	

Zunächst den Hering in feine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Dann den Apfel samt Schale in Würfel schneiden. Den Schnittlauch klein schneiden. Hering, Gewürzgurken, Apfel und Schnittlauch in eine Schüssel geben und mit Tabasco, Pfeffer und Salz würzen. Die ganze Mischung mit Crème-fraîche verfeinern. Dann einen Ausstechring auf einen Teller geben, die Mischung hinein füllen und glatt streichen. Den klein geschnittenen Schnittlauch darüber geben und die Form abnehmen. Den Heringstatar servieren. Tomatensaft mit Mineralwasser und etwas Honig in ein Glas geben und verrühren. Frischen Ingwer und Basilikum ganz klein schneiden und dazugeben. Nun das Getränk servieren.

Steffen Henssler am 01. 05. 2012

# Krosses Brot mit Avocado, Tomate und Pancetta

## Für 2 Portionen

100 g Pancetta	40 g Brot	1 Avocado
40 g Tomaten	1 Zitrone	Olivenöl
1/2 Bund Koriander		

Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Rinde des Brots abschneiden und das Brot in der Pfanne rösten. Den Pancetta in derselben Pfanne neben dem Brot anrösten. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Damit es nicht braun wird, mit Zitronensaft beträufeln. Das geröstete Brot aus der Pfanne nehmen, den Pancetta darauf verteilen. Die Avocado in Scheiben schneiden und auf den Pancetta legen. Die Tomate würfeln und in die zuvor benutzte Pfanne geben. Etwas Zitronenschale kleinhacken und hinzufügen, leicht salzen und pfeffern. Alles in der Pfanne schwenken, so dass die Tomate schmilzt und mit dem Pfannensatz bindet. Die Tomate aus der Pfanne auf das Brot geben und mit etwas Koriander garniert servieren.

Frank Rosin am 28. November 2012

## Lachs-Spitzkohl-Pesto-Brot

### Für 2 Portionen

1 Fladenbrot	1 kleiner Spitzkohl	300 g Lachsfilet ohne Haut
Olivenöl	Salz	Pfeffer
4 Zweige Petersilie	1 Knoblauchzehe	Butter
Chili		

Zwei Pfannen vorwärmen. Aus dem Fladenbrot dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und das Brot darin anrösten. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in der anderen Pfanne ebenfalls in Olivenöl anbraten. Den Spitzkohl säubern und klein schneiden. Den Kohl in die Pfanne zum Brot geben. Dabei das Brot auf der einen und den Kohl auf der anderen Pfannenseite braten. Die Petersilie grob hacken. Den Knoblauch abziehen und zu der Petersilie geben. Darauf etwas Olivenöl geben und vermengen. Das Pesto sehr fein hacken und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Brot nun aus der Pfanne nehmen und das Petersilienpesto darauf verteilen. Den gebratenen Spitzkohl noch leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Noch eine kleine Butterflocke und etwas Schärfe vom Chili aus der Mühle dazugeben. Den Spitzkohl über das Pestobrot geben. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und wie Sashimi aufschneiden. Innen soll der Fisch noch roh, aber lauwarm sein. Nun den Lachs auf das Brot geben, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. 01. 2012

## Lachs-Tatar mit Frischkäse und Gurke

### Für 2 Portionen

250 g Lachsfilet	1 Salatgurke	50 g Frischkäse
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl	Salz
4 Stiele Dill	Pfeffer	

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in breite Streifen schneiden, diese quer legen und fein hacken. Die Gurke samt Schale in Streifen schneiden, das Kerngehäuse nicht verwenden. Die Gurkenstreifen anschließend würfeln. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Nun die Gurkenwürfel und das Lachstatar miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Schuss Olivenöl sowie den Zitronensaft dazugeben. Den Dill fein hacken und mit dem marinierten Tatar und den Gurken vermengen. Die Mischung in Servierringe geben und darauf achten, dass oben ein Rand gelassen wird. Den Frischkäse direkt auf das Tatar geben und mit einem Flammbierbrenner rösten, wobei der Frischkäse leicht bräunlich werden sollte. Abschließend die Servierringe abnehmen und servieren.

Steffen Henssler am 07. 02. 2012

# Lachs-Tatar-Frischkäse-Türmchen

## Für 1 Portion:

200 g Lachsfilet	Salz, Pfeffer, Olivenöl	1 Zitrone
1 Beet Kresse	50 g Frischkäse	90 ml Sahne
1 getr. Chilischoten	1 Kugel Rote Bete	1 Vanilleschote

Einige Lachsstreifen von der flachen Bauchseite zuschneiden und fein würfeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Öl verfeinern. Die Zitrone auspressen und ein wenig des Saftes zum Tatar geben und das Ganze anschließend auf zwei Teller in einen Ausstechring geben. Die Kresse über den Lachs geben. Frischkäse mit ein bisschen Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und ein wenig getrocknete Chilischoten untermischen. Die Frischkäsemischung auf die Kresse in den Ring geben und verteilen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Nun die rote Bete in Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Ein wenig Salz und Vanillemark untermischen. Noch etwas Olivenöl dazu geben und das Ganze anschließend als Deckel auf den Frischkäse geben. Zum Schluss noch mit Kresse dekorieren und den Ring entfernen.

Steffen Henssler am 05. November 2012

# Marinierter Lachs

## Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian	1 Avocado	1 Stiel Petersilie
1 Limette	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

In Scheiben geschnittene Zwiebeln und Knoblauch mit einem Schuss Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Thymian hinzugeben und auf geringer Hitze weiter anbraten. Nun den Lachs würfeln. Die Avocado von der Schale befreien und gemeinsam mit der Petersilie und den Lachswürfeln in eine Schüssel geben. Die Limette halbieren und den Saft dazugeben. Salz und Pfeffer zur Avocado-Lachs-Mischung hinzugeben und gemeinsam mit den angeschwitzten Zwiebeln und dem Knoblauch vermengen. Zum Schluss etwas Limettenabrieb über das gesamte Gericht geben, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 30. 08. 2012

# Matjes-Tatar

## Für 2 Portionen

1 Matjes-Doppelfilet	1/2 Gurke	3 Backpflaumen
1 Zitrone	Gartenkresse	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Als erstes den Schwanz des Matjes abschneiden. Den restlichen Fisch zunächst in Stifte und dann in Würfel schneiden. Die Backpflaumen ebenfalls in möglichst kleine Stücke schneiden. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Nun die Gartenkresse klein schneiden und zusammen mit den Backpflaumen und den Matjes-Würfeln in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Die Mischung mit Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken. Eine Zitrone halbieren und den Saft der Zitrone zusammen mit ein wenig Olivenöl mit der Matjes-Masse vermischen. Die Masse in einen Ausstechring füllen und ganz leicht andrücken. Schließlich den Ausstechring auf den Tellern platzieren, abnehmen und servieren.

Steffen Henssler am 04. 04. 2012

# Mit Spinat und Garnelen gefüllte Tomaten

## Für 2 Portionen

4 Strauchtomaten	500 g junger Spinat	6 Garnelen, küchenfertig
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	100 ml Sahne
200 g Manchego	Thymian	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Zunächst von den Tomaten den Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomatenfleisch aufbewahren. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Sowohl eine Zwiebel als auch eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein würfeln. Die Garnelen, Zwiebel und Knoblauch und das aufbewahrte Tomatenfleisch in eine Pfanne geben und in heißem Olivenöl anbraten. Die Pfanne schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Babyspinat hinzugeben und kurz in der Pfanne zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die ausgehöhlten Tomaten damit befüllen. Die Tomaten mit geriebenem Manchego bestreuen und bei 200 Grad im Backofen für zehn Minuten überbacken lassen. Anschließend die Tomaten aus dem Ofen nehmen und servierfertig auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 09. 03. 2012

## Perlhuhn-Brust mit Gurken-Sandwich

### Für 2 Portionen

2 Perlhuhnbrüste	Salz, Pfeffer, Olivenöl	1 Ciabatta
1 Salatgurke	1 Bund Dill	100 g Frischkäse
50 ml Milch		

Die Knochen der Perlhuhnbrüste vom Fleisch befreien und anschließend die Brüste in etwas Öl in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten. Sechs Scheiben vom Weißbrot dünn abschneiden und in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten anrösten. Die Gurke um das Fruchtfleisch herum herunter schneiden und anschließend fein würfeln. Mit etwas Milch, dem Dill, dem Frischkäse, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermischen. Nun je eine Brotscheibe auf den Teller geben, eine Nocke der Gurkenmasse darauf geben, diesen Vorgang noch einmal wiederholen und mit einer Brotscheibe abschließen. Die Perlhuhnbrust auf der anderen Seite braten, anschließend neben dem Gurkensandwich anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 22. 08. 2012

## Reh-Baguette

### Für 2 Portionen

150 g Rehrücken (ausgelöst)	1 Baguette	3 Feigen
100 g Rucola	2 cl roter Portwein	frischer Rosmarin
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig
1 Vanilleschote	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	

Den Rehrücken waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Fleisch leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Die Rosmarinblätter abzupfen und klein schneiden. Die Zwiebel und die Feigen ebenfalls klein schneiden. Rosmarin, Zwiebel und Feigen zum Reh in die Pfanne geben. Eine Flocke Butter und das Mark einer Vanilleschote ebenfalls unter das Fleisch mischen. Das Reh, sobald es den gewünschten Garpunkt erreicht hat, aus der Pfanne nehmen und in Tranchen schneiden. Zum Schluss noch einmal einen Schuss Portwein in den Pfannensud zu den Feigen geben und mit den Feigen kurz aufkochen lassen. Von dem Baguette sechs Scheiben abschneiden. Eine neue Pfanne mit einer Knoblauchzehe ausreiben und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Das Brot bei mittlerer Hitze darin rösten. Den Rucolasalat in einer Schüssel mit Weißweinessig, Olivenöl, einer Prise Pfeffer und einer Prise Zucker marinieren. Das Brot auf Teller legen, mit einer kleinen Menge Rucolasalat belegen, dann das Fleisch auf den Rucolasalat geben und mit der Feigen-Sauce garnieren.

Steffen Henssler am 10. 01. 2012



## Sandwich mit Oliven-Tomaten-Schinken-Crème und Kopfsalat

### Für 2 Portionen

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	4 Scheiben gekochter Schinken	100 g schwarze Oliven
6 Scheiben Toast	1-2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Chili	2 EL Tomatenmark	Butter
Salz und Pfeffer		

Zunächst den Kopfsalat gründlich waschen, trocken und in grobe Stücke zerteilen. Den Schinken und die Oliven klein schneiden, in eine Schüssel geben und gemeinsam mit zwei Esslöffeln Tomatenmark zu einer groben Paste hacken. Das Gemisch mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chili abschmecken. Je einen Schuss Weißweinessig und Olivenöl der Menge begeben und alles gut miteinander vermischen. Ein Pfanne aufsetzen, Butter hineingeben und die Toastbrotstücken von beiden Seiten in der Pfanne rösten, bis diese goldgelb sind. Den Toast aus der Pfanne nehmen und mit der Oliven-Schinken-Crème bestreichen. Ein Blatt Kopfsalat darauf geben und nochmals bestreichen. Das Sandwich mit einer weiteren Scheibe Toast bedecken und diagonal in 2 Ecken schneiden. Falls nötig die entstandenen Sandwichecken mit Zahnstochern fixieren und auf den Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 27. 02. 2012

## Schnelle Antipasti aus der Zucchini

### Für 2 Portionen

1 Zucchini	1 Knoblauchzehe	30 g getrocknete Tomaten
2 Zweige frischer Salbei	4 Scheiben Parma-Schinken	Salz
Pfeffer	Olivenöl	Parmesan

Die Zucchini schräg in relativ große Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen, aufschneiden und die Zucchinischeiben damit einreiben. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Zucchini hineingeben. Auch die getrockneten Tomaten mit anbraten. Die Salbeiblätter abzupfen. Den Salbeistiel für das Aroma mit in die Pfanne geben. Den Parma-Schinken über die Pfanne zupfen. Nun die Salbeiblätter klein hacken und über die Zucchini geben. Den Pfanneninhalt auf ein Blatt Küchenpapier geben, um überschüssiges Fett aufzusaugen. Die Zucchini mit den Tomaten und dem Parma-Schinken auf Tellern anrichten. Mit frischem Parma-Schinken den Geschmack der Antipasti ergänzen. Auch Salbei frisch über den Teller zupfen. Abschließend noch Parmesan darüber reiben. Mit Pfeffer, Salz und Olivenöl abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 19. 01. 2012

## Schnelles Mozzarella-Schnitzel

### Für 2 Portionen

2 Scheiben Bacon	300 g Mozzarella	1 Ei
300 g Mehl	300 g Polentagrieß	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	Chilipulver	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Bacon bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Für die Panade das Ei in einer Schale aufschlagen und verrühren. Jeweils eine weitere Schale mit Mehl und Polentagrieß befüllen. Die einzelnen Mozzarellascheiben zunächst in der Mehlschale, anschließend in der Eimasse und als letztes im Polentagrieß wenden. Nun den Bacon aus der Pfanne nehmen und den panieren Mozzarella mit der Butter von beiden Seiten anbraten. Rosmarin klein hacken und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss den Mozzarella auf einem Handtuch abfetten und den Mozzarella mit den Speckscheiben und Rosmarin garnieren.

Steffen Henssler am 15. 08. 2012

## Schweine-Filet-Sandwich mit Mozzarella

### Für 2 Portionen

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	200 g Schweinefilet	50 g Bacon
50 g Mozzarella	1 Schalotte	Butter
Petersilie	Pfeffer	

Zunächst das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Dann eine Pfanne aufsetzen und die einzelnen Scheiben in dieser anrösten. Eine Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Brot in der Pfanne anrösten. Anschließend das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in dünne Tranchen schneiden und ausreichend mit Pfeffer würzen. Das Schweinefilet mit dem Bacon umwickeln und zu dem Brot und der Schalotte in die Pfanne geben. Das Ciabatta aus der Pfanne nehmen. Eine Knoblauchzehe abziehen und mit dieser das geröstete Ciabatta einreiben. Auch das Schweinefilet im Speckmantel aus der Pfanne nehmen und auf das Ciabatta legen. Butter in die Pfanne geben. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit der geschmolzenen Butter verrühren. Das Ganze auf das Schweinefilet geben. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Mozzarellascheiben auf das Schweinefilet legen und das Ganze bei 200 Grad für zehn Minuten in den Ofen geben. Sobald der Mozzarella schön verlaufen ist, das Sandwich aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 12. 03. 2012

## Zander-Sashimi auf Bauernbrot

### Für 2 Portionen

100 g Zanderfilet	2 Scheiben Bauernbrot	1 Zwiebel
100 ml Tomatensauce	30 g grüne Oliven	30 g Schafskäse
1 Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zwei dünne Scheiben Bauernbrot darin von beiden Seiten anrösten. Den rohen Zander in sehr dünnen Scheiben schneiden. Das Brot aus der Pfanne nehmen, mit den rohen Zanderscheibchen belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Die Tomatensauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen lassen und den warmen Sud auf den Zander geben. Schafskäse zerbröseln und darüber geben. Petersilie grob hacken, Oliven würfeln und etwas Zitronenschale abreiben. Alles über das Brot geben. Auf Tellern anrichten, mit einer Prise Pfeffer nachwürzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2012



**Wild**

## Hirsch-Steaks mit Vanille-Butter und Speck-Gemüse

### Für 2 Portionen

2 Hirschrückensteaks	1 Vanilleschote	Salz und Pfeffer
30 g Bacon	Olivenöl	50 g Butter
100 g TK-Erbesen	1/2 Bund Minze	1 Limette

Butter in der Pfanne leicht schmelzen lassen, die Vanilleschote auskratzen und das Mark in die Butter geben. Die Hitze nun etwas reduzieren. Die Hirschrückensteaks von beiden Seiten salzen und pfeffern. Ein wenig plattieren, in die Vanillebutter geben und von beiden Seiten bei geringer Hitze anbraten. Den Bacon in breite Streifen schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl und den TK-Erbesen stark rösten. Die Schalotte abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden und direkt zum Speck und den Erbsen hinzugeben. Das Ganze mit Pfeffer würzen und nur wenig Salz und weiter scharf anbraten. Zum Schluss zu den Hirschsteaks eine Prise Zucker zum Karamellisieren hinzufügen. Vor dem Anrichten die Steaks zwei Minuten ruhen lassen. Limettenschale reiben, die Minze fein schneiden. In die zweite Pfanne einen Klecks Butter, Limettenschale und die Minze geben. Gut vermischen, auf Tellern anrichten und die Steaks darauf legen.

Steffen Henssler am 16. Oktober 2012

# Wurst-Schinken

## Blaue Bratwurst-Zipfel

### Für 2 Portionen

1 große Gemüsezwiebel	1 Karotte	1 TL Senfkörner
1 TL Pfefferkörner	3 Wacholderbeeren	2 Nelken
1 Lorbeerblatt	50 ml Weißweinessig	50 ml Weißwein
Salz, Zucker	18 Nürnberger Bratwürste	2 Stiele glatte Petersilie
50 g frischen Meerrettich		

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Karotte putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Senfkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 30 Sekunden rösten, abkühlen lassen. Pfefferkörner und Wacholderbeeren leicht andrücken. 500 ml Wasser, Essig und Wein kurz aufkochen. Zwiebeln, Karotten, Petersilie und die Gewürze zugeben. Mit etwas Salz und Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Würste zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen. In tiefen Tellern servieren und mit frisch gehobeltem Meerrettich bestreuen.

Steffen Henssler am 24. September 2012

## Farfalle mit Speck und getrockneten Tomaten

### Für 2 Portionen

150 g Farfalle	40 g Schinkenspeck	1 Zwiebel
100 g Rucola	1 Knoblauchzehe	20 g getrocknete Tomaten
1 Prise Chili	Oliventapenade	Salz
Pfeffer		

Zunächst die Farfalle in kochendes Salzwasser geben und bissfest kochen. Den Schinkenspeck klein schneiden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, den Knoblauch in kleine Würfel und die Zwiebel grob schneiden. Dann den Rucola mundgerecht schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Speck darin verteilen. Die Zwiebel und etwas Knoblauch hinzufügen. Dann die getrockneten Tomaten in der Pfanne verteilen und die Hitze reduzieren. Dann eine kleine Prise Chili und den Rucola hineingeben. Schließlich kommen die Farfalle hinzu. Das Ganze mit Pfeffer und Salz verfeinern. Nun die Pfanne von der Kochstelle nehmen und etwas Oliventapenade hinzufügen. Den Pfanneninhalt auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 02. 05. 2012



## Kürbis-Pasta

### Für 2 Portionen

200 g Spaghettini	250 g Hokkaidokürbis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Bacon	1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	200 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer	20 g getr. Cranberries	Parmesan

Die Spaghettini in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Den Kürbis waschen, entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Bacon ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Bacon zugeben und kross braten. Zwiebel, Knoblauch und Kürbis zugeben und darin anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen, Rosmarinzweig zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Rosmarin entfernen, Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Cranberries klein hacken und zur Soße geben. Die Spaghettini in der Soße schwenken und auf Tellern anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 10. Oktober 2012

## Kater-Frühstück

### Für 2 Portionen

300 g Penne	150 g Bacon	2 Eier
50 g Kapern	100 g Sardellenfilets	10 Kirschtomaten
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 kleine Chilischote
100 ml Olivenöl	Salz und Pfeffer	

Die Nudeln im kochenden Wasser bissfest garen. Die Zwiebel abziehen, grob würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und dazu geben. Den Bacon in dünne Streifen schneiden, mit in die Pfanne geben und anbraten. Die Chilischote sehr klein hacken und ebenfalls mit anrösten. Die Kirschtomaten vom Strunk entfernen und ganz mit in die Pfanne geben. Die gekochten Nudeln mit in die Pfanne geben, einen Schuss Olivenöl hinzufügen und das Ganze anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sardellenfilets klein hacken und zusammen mit den Kapern untermischen. Die Eier aufschlagen und unter die Masse heben. Alles etwas stocken lassen und auf Tellern anrichten. Guten Appetit!

Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie noch etwas Petersilie unter das Gericht heben!

Steffen Henssler am 28. Dezember 2012

## Orecchiette (Nudeln) mit Rahm-Pfifferlingen

### Für 2 Portionen

200 g Pfifferlinge	2 EL Rapsöl	50 g Bacon
1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin	3 cl Cognac
100 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Die Orecchiette in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Die Pfifferlinge putzen, mundgerecht schneiden und im Rapsöl scharf anbraten. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Bacon in Streifen schneiden. Nun den Bacon und die Zwiebeln zu den Pfifferlingen geben und ebenfalls anschwitzen. Den Rosmarin zufügen und das Ganze mit Cognac ablöschen. Den Gemüsefond und die Sahne jetzt zugeben und sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orecchiette hinzugeben und darin schwenken. Die Orecchiette mit den Rahmpfifferlingen auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. September 2012

## Rost-Bratwürstl mit Chili-Rahm-Sauerkraut

### Für 2 Portionen

1 Zwiebel	50 ml Gemüsebrühe	1 TL Puderzucker
50 ml Weißwein	400 g Sauerkraut	1 EL Apfelmus
30 g Sahne	1 Prise mildes Chilisalz	1/2 TL milde Chiliflocken
1/2 TL mildes Currypulver	Zucker	1 EL kalte Butter
12 Rostbratwürstl	2 EL Rapsöl	

### Für das Gewürzsäckchen:

1 Lorbeerblatt	1/2 TL Korianderkörner	1/2 Tl Wacholderbeeren
1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 Tl Pimentkörner	

Für das Kraut die Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin so lange dünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Den Puderzucker darüberstäuben und leicht karamellisieren. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Das Sauerkraut dazugeben. Lorbeerblatt, Koriander, Wacholder, Pfeffer und Piment in ein Gewürzsäckchen füllen, das Säckchen verschließen, zum Kraut geben und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Das Gewürzsäckchen wieder entfernen, das Apfelmus und die Sahne unter das Sauerkraut mischen. Mit Chilisalz, Chiliflocken, Curry und Zucker würzen und zuletzt die Butter unterrühren. Die Rostbratwürstl im heißen Fett von allen Seiten knusprig braun braten und mit dem Chili-Rahm-Kraut servieren.

Steffen Henssler am 18. Dezember 2012 (Alfons Weihnachtsessen)

## Safran-Gnocchi in Speck-Soße

### Für 2 Portionen

800 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	0,5 g gemahl. Safran
50 g Kartoffelstärke	Muskatnuss, Salz	50 g Bacon
1 klein gewürf. rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ klein gewürf. Knoblauchzehe	20 g Butter
150 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	50 g Parmesan

Die Kartoffeln in der Schale im Ofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten weichgaren. Anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen und die Eigelbe und den Safran zugeben und untermischen. Mit Salz und Muskat würzen. Kartoffelstärke zugeben und mit einem Holzlöffel zu einem glatten Teig vermischen. Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Rollen formen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa drei Minuten garen. Anschließend heraus heben und abtropfen lassen. Bacon klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln und Knoblauch in etwas Butter anbraten. Mit Brühe und Sahne auffüllen und sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Gnocchi darin schwenken. Parmesan unterrühren. Die Gnocchi mit der Specksauce auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 12. 09. 2012

## Saltimbocca vom Spargel mit Parma-Schinken

### Für 2 Portionen

4 Stangen Spargel	4 Scheiben Parma-Schinken	1 Bund Salbei
2 Zitronen	Parmesan	

Zunächst den zuvor gekochten Spargel aus seiner Form nehmen und die leicht holzigen Enden vom Spargel entfernen. Die Salbeiblätter vom Stängel abzupfen und auf den Spargel legen. Dann den Parma-Schinken zur Hand nehmen und den Spargel mit dem Salbei einwickeln. Nun eine Pfanne aufsetzen und heiß werden lassen. Dann etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Den eingewickelten Spargel kurz in die heiße Pfanne legen und anbraten lassen. Nun den Spargel in eine Auflaufform legen. Mit einem Hobel etwas Zitronenschale von der Zitrone über den Spargel reiben. Dann etwas Olivenöl hinzufügen und etwas Parmesan über den Spargel geben. Den Ofen auf die Gratinierstufe einstellen und den Spargel bei Oberhitze ungefähr drei bis vier Minuten lang gratinieren lassen. Schließlich das Ganze auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 30. 05. 2012

## Spaghettini mit klassischer Tomaten-Soße

### Für 2 Portionen

400 g Spaghettini	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
50 g Bacon	1 EL Tomatenmark	30 g Kapern
100 g Kirschtomaten	0,5 Bund Basilikum	Chili, Pfeffer
Salz		

Die Spaghettini in gesalzenem Wasser al dente garen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Den Bacon in große Stücke schneiden und dazugeben. Kirschtomaten halbieren und ebenfalls mit anbraten. Einige Kapern (nicht zu viele, da sie sehr salzig sind) hinzufügen. Und etwas Tomatenmark für das Röstaroma unterrühren. Die Kirschtomaten mit einer Gabel andrücken, so dass sie ihren Saft abgeben. Nun die Nudeln hinzufügen. Etwas Basilikum hacken und untermischen. Das Ganze mit einer Prise Chili und etwas Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 16. November 2012

## Spargel klassisch mit Hollandaise und Schinken

### Für 2 Portionen

1 Bund weißer Spargel	1 Zitrone	50 ml Weißweinessig
1 Schalotte	3 Stiele Estragon	200 g Butter
4 Sch. gekochter Schinken	3 Eier	5 weiße Pfefferkörner
2 TL Zucker	Salz	

Zunächst einen Bund weißen Spargel schälen und etwa zwei Zentimeter von den Enden kürzen. In einen großen Bräter 200 Milliliter Wasser geben. Eine Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden und in das Wasser geben. Dann Zucker und einen halben Teelöffel Salz ins Wasser geben und aufkochen lassen. Den Spargel nun in den Sud legen, so dass er nicht übereinander liegt. Den Spargel darin bei milder Hitze etwa 15 bis 20 Minuten, je nach Dicke, garziehen lassen. Eine Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf für die Hollandaise 50 Milliliter Weißweinessig mit 50 Milliliter des Spargelsuds aufkochen lassen. Die Schalotte mit den weißen zerstoßenen Pfefferkörnern sowie die Estragonstiele hinzugeben. Das Ganze drei Minuten köcheln lassen. Die Eier trennen, die Eigelb zusammen mit dem Sud in eine Schlagschüssel geben und über einem heißen Wasserbad aufschlagen. Nach und nach die geklärte Butter einfließen lassen und unterschlagen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Schließlich den Spargel und die Hollandaise mit dem gekochten Schinken auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 15. 05. 2012

# Spargel-Carbonara

## Für 2 Portionen

1 Bund weißer Spargel	1 Zwiebel	70 g Bacon
30 g Butter	3 Eier	100 g Parmesan
250 g Spaghetti	3 Stiele Petersilie	Salz, Pfeffer, Chili

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen und aufkochen lassen. Die Spaghetti darin al dente kochen und abgießen. Nun den Spargel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Bacon ebenfalls in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit den Zwiebelringen und dem Spargel in Butter in einer Pfanne anbraten. Petersilie grob hacken und kurz mit in der Pfanne rösten. Schließlich die Spaghetti zu dem Gemüse in die Pfanne geben und darin anbraten. Alles mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Eier zusammen mit dem frisch geriebenem Parmesan in eine Schüssel geben und mischen. Diese Mischung unter die Spaghetti rühren, bis die Masse beginnt in der Pfanne zu stocken. Ein wenig getrockneten Chili darüber geben, die Spaghetti auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. 05. 2012

# Index

- Apfel, 15, 16, 73, 84  
Aprikosen, 14  
Artischocke, 9, 31, 36, 54  
Aubergine, 2, 31, 32, 102, 112  
Auflauf, 99  
Avocado, 36, 55, 100, 112, 114, 116
- Bällchen, 42, 43  
Bananen, 14, 16, 17  
Beeren, 19  
Birnen, 16  
Blumenkohl, 27, 60  
Bohnen, 29, 42, 52, 58, 68, 70, 71, 73  
Borschtsch, 88  
Bratkartoffeln, 8  
Bratwurst, 126, 128  
Brokkoli, 3, 99  
Brot, 104, 114, 115, 121
- Carbonara, 131  
Carpaccio, 108  
Chicoree, 69, 99  
Chili, 84, 85  
Couscous, 3, 9  
Creme, 14, 20
- Dorade, 22, 23, 25
- Eintopf, 90  
Eis, 19  
Ente, 37  
Entrecôte, 61  
Erbsen, 29, 48, 70, 124  
Erdbeeren, 16
- Fenchel, 2, 26, 37, 73  
Filet, 48, 61–63  
Fisch, 73, 75, 91, 92, 117, 121  
Fleisch, 64  
Fleisch-Filet, 120  
Forelle, 22, 31  
Forellen, 112  
Früchte, 16, 18, 20
- Garnelen, 52, 53, 56, 110–112, 117  
Gazpacho, 89  
Geflügel, 118  
Geschnetzeltes, 39, 65  
Gulasch, 82  
Gurke, 31, 59, 71, 73, 76, 89, 91, 93, 94, 113–115, 117, 118
- Hähnchen, 39, 40  
Hähnchen-Brust, 36–38  
Heilbutt, 27, 28  
Hering, 31  
Himbeeren, 17  
Hirsch-Steak, 124
- Jacobsmuscheln, 54
- Käse, 115, 116, 120  
Kürbis, 5, 6, 30, 38, 42, 60, 70, 82, 90, 99, 100, 127  
Kabeljau, 26, 28  
Kalb-Schnitzel, 46  
Kartoffel, 99, 100, 102  
Kartoffeln, 6, 11, 71, 88, 92, 94  
Kirschen, 18  
Kohl-Roulade, 43  
Kohlrabi, 72  
Krabben, 55  
Kraut, 72, 100  
Kroketten, 7  
Kuchen, 16, 19
- Lachs, 24, 29, 30, 72, 77, 115, 116  
Lachs-Filet, 29, 30  
Lamm, 69  
Lamm-Lachs, 49, 50  
Lauch, 31, 33, 34, 59  
Limette, 85  
Linsen, 73, 78, 90
- Möhren, 46, 56, 59, 68–70, 72, 88, 90, 93, 108, 126  
Mangold, 3, 26  
Maronen, 74

Maultaschen, 44  
 Mayonnaise, 84  
 Meeresfrüchte, 69  
 Muscheln, 56  
  
 Nüsse, 104  
 Nudeln, 2, 8, 10, 101  
  
 Obst, 108  
  
 Püree, 2  
 Pak-Choi, 9  
 Paprika, 12, 23, 30, 32, 49, 65, 75, 89, 100, 111  
 Parma-Schinken, 129  
 Pfannkuchen, 14, 15, 19  
 Pflaumen, 20  
 Pilze, 3, 24, 25, 34, 38, 39, 46, 61, 63, 73, 75, 78, 98, 99, 111, 128  
 Poularde, 39  
 Pute, 36, 38  
  
 Quark, 17–19  
  
 Rösti, 12  
 Rüben, 11, 95  
 Radicchio, 73, 74  
 Radieschen, 55, 77, 93  
 Ravioli, 101  
 Rettich, 23, 75, 92, 126  
 Rind, 75, 76, 94  
 Rinder-Hack, 42, 43  
 Rinder-Steak, 63  
 Roastbeef, 58, 64  
 Romanesco, 4  
 Rotbarbe, 25  
 Rotbarsch, 26, 33  
 Rote-Bete, 39, 88, 93, 116  
 Rotkraut, 37, 59, 82  
 Roulade, 46, 59  
 Rumpsteak, 60, 65  
  
 Saibling-Filet, 31  
 Sauerkraut, 128  
 Schinken, 79, 119, 130  
 Schmarrn, 17  
 Schoko, 19  
 Schoten, 65, 77, 79, 85, 116  
 Schweine-Filet, 82  
 Seeteufel, 32  
 Seezunge, 33  
 Sellerie, 24, 30, 56, 59, 69, 74  
  
 Senf, 85  
 Soljanka, 94  
 sonstige, 4, 18, 74, 86, 89, 109  
 Souffle, 18  
 Spaghetti, 99  
 Spargel, 5, 7, 10, 24, 69, 77, 95, 110, 129–131  
 Speck, 71, 108, 114, 126, 129  
 Spinat, 53, 60, 78, 101, 104, 117  
 Spitzkohl, 30, 43, 50, 79, 115  
 Stampf, 7  
 Steak, 61  
 Steckrübe, 11, 95  
  
 Törtchen, 17, 20  
 Tarte, 14  
 Tatar, 114–117  
 Tintenfische, 52  
 Tomaten, 5, 8, 10, 12, 25, 29, 33, 34, 40, 42, 43, 46, 48, 49, 52, 59, 61, 65, 73, 75, 77–80, 86, 88, 89, 96, 102, 105, 108, 110, 113, 114, 117, 119, 121, 126, 127, 130  
  
 Waffeln, 19  
 Weißkohl, 11, 49, 72, 80, 88  
 Wild, 118  
 Wirsing, 64  
 Wolfsbarsch, 23  
 Wurst, 77  
  
 Zander, 24, 32  
 Zander-Filet, 34  
 Ziegenkäse, 102  
 Zitrone, 14, 15, 17, 19, 20  
 Zucchini, 12, 26, 90, 102, 111, 119