

**Kochrezepte  
aus Fernsehsendungen  
von ARD oder ZDF**

# **Topfgeldjäger**

**2014**

**143 Rezepte**

**Alexander Herrmann Ali Güngörmüs  
Cornelia Poletto**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Gnocchis . . . . .	2
Grieß-Nockerl . . . . .	2
Kürbiskern-Kartoffeln . . . . .	3
Lila Kartoffel-Stampf . . . . .	3
Weißer Spargel in der Folie gegart mit Thymian-Butter . . . . .	4
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
Apfel-Maronen-Strudel . . . . .	6
Beeren-Auflauf . . . . .	6
Cronut . . . . .	7
Erdbeer-Granité . . . . .	7
Gebratener Christstollen mit Portwein-Zwetschgen . . . . .	8
Gegrillte Ananas mit Minz-Crème-double . . . . .	8
Himbeer-Joghurt-Eis mit Pistazien-Streuseln . . . . .	9
Johannisbeer-Eis auf Keks-Streuseln . . . . .	9
Kaiserschmarrn . . . . .	10
Karamell-Hippen aus Bonbons . . . . .	10
Karamellisiertes Müsli . . . . .	11
Lebkuchen-Praline . . . . .	11
Lebkuchen-Schaum mit Mandarinen Granité . . . . .	12
Rohr-Nudeln mit Mandarinen-Soße . . . . .	13
Wodka-Melone . . . . .	13

<b>Fisch</b>	<b>15</b>
Brathering selbst gemacht . . . . .	16
Dorade im Salz-Teig . . . . .	16
Dorade im weißen Tomaten-Sud gegart . . . . .	17
Dorade in Gewürz-Tempura gebacken mit Zitronen-Dip . . . . .	17
Forelle Müllerin . . . . .	18
Gebeiztes Lachs-Filet mit Gewürzen . . . . .	18
Goldforelle . . . . .	19
Heilbutt im Blausud pochiert . . . . .	19
Heilbutt in Olivenöl pochiert mit Rotwein-Zwiebel-Butter . . . . .	20
Kabeljau in Salami mit Paprika-Risotto . . . . .	21
Karpfen-Filet im Tempura-Teig . . . . .	22
Lachs Ceviche . . . . .	22
Lachs-Burger mit Wasabi-Mayonnaise . . . . .	23
Lachs-Tatar im Reis-Blatt . . . . .	23
Räucher-Forelle . . . . .	24
Saibling Ceviche mit geistem Fenchel . . . . .	24
Saibling im Strudelteig . . . . .	25
Saibling in Orangen-Butter pochiert . . . . .	25
Saibling-Filet mit Avocado-Crème . . . . .	26
Saibling-Filet mit warmem Kartoffel-Salat . . . . .	27
Saltimbocca von der Dorade . . . . .	28
Seelachs in Kräuter-Panierung . . . . .	28
Winter-Kabeljau im Artischocken-Kartoffel-Sud . . . . .	29
<b>Geflügel</b>	<b>31</b>
Bier-Hähnchen-Schenkel . . . . .	32
Cola-Hähnchen-Brust . . . . .	32
Die perfekt rosa gebratene Enten-Brust . . . . .	33
Ente mit Petersilienwurzel-Crème, Pfeffer-Cassis-Feigen . . . . .	34
Enten-Saté . . . . .	34
Gänse-Brust mit Brotkruste . . . . .	35
Geflügel-Spieße mit Ananas-Kokos-Reis und Erdnuss-Soße . . . . .	36

Gewürz-Hähnchen auf Paprika-Kraut . . . . .	37
Hähnchen-Brust mit Pflaumen-Füllung . . . . .	38
Mais-Hähnchen-Brust Sous Vide . . . . .	39
Pochierte Hähnchen-Brust mit knuspriger Haut . . . . .	39
Putenbrust im Sauerrahm gebacken . . . . .	40
Zitronen-Hähnchen-Brust . . . . .	40
<b>Hack</b>	<b>41</b>
Fleischpflanzerl mit Meerrettich-Topping . . . . .	42
Kalb-Brezel-Pflanzerl . . . . .	42
Polettos Burger . . . . .	43
<b>Innereien</b>	<b>45</b>
Geflügel-Leber-Pastete . . . . .	46
Kalb-Leber Berliner Art . . . . .	46
<b>Kalb</b>	<b>47</b>
Kalb-Braten im Brikteig . . . . .	48
Kalb-Filet mit Dashi . . . . .	48
Kalb-Kotelett alla milanese mit Bohnen-Salat . . . . .	49
Kalb-Schulter vom Grill . . . . .	50
Kräuter-Kalb-Schnitzel . . . . .	50
<b>Lamm</b>	<b>51</b>
Lamm-Carrée, Sultaninen-Haselnuss-Ragout, Käse-Börek . . . . .	52
Lamm-Karree mit Tomaten-Oliven-Kruste . . . . .	53
Lamm-Keule im Ganzen (Osterlamm) . . . . .	54
Lamm-Lachs in Knoblauch-Buttermilch pochiert . . . . .	54
Orientalisches Lamm-Geröstl . . . . .	55
<b>Meer</b>	<b>57</b>
Garnelen-Pasta . . . . .	58
Gebackene Calamaretti . . . . .	58
Geflämmte Jacobsmuschel . . . . .	59
Jacobsmuschel-Tatar . . . . .	59
Spaghetti mit Venusmuscheln (alle vongole) . . . . .	60

<b>Rind</b>	<b>61</b>
Baguette mit roten Zwiebeln und Rinder-Steak . . . . .	62
Brasato vom Rinder-Filet mit Maronen-Polenta . . . . .	63
Rumpsteak mit Kichererbsen und Auberginen . . . . .	64
Steak-Burger . . . . .	65
Wagyu-Rindfleisch . . . . .	65
<b>Salat</b>	<b>67</b>
CousCous-Salat . . . . .	68
Krabben-Radieschen-Salat . . . . .	68
Pilz-Salat mit Schmorzitronen-Vinaigrette . . . . .	69
Rucola-Salat . . . . .	69
Tomaten-Salat . . . . .	70
Tomaten-Salat . . . . .	70
<b>Schwein</b>	<b>71</b>
Gratiniertes Bärlauch-Schnitzel . . . . .	72
Iberico-Schweine-Filet mit Apfel und Zwiebel . . . . .	72
Jägerschnitzel . . . . .	73
Schweine-Braten de luxe . . . . .	73
Schweine-Filet im Pergament-Papier, Linsen-Vinaigrette . . . . .	74
<b>Soßen</b>	<b>75</b>
Brotsud . . . . .	76
Grill-Soßen 'BBQ Salsa' und 'Gelber Ketchup' . . . . .	76
Tomaten-Sugo . . . . .	77
<b>Suppen</b>	<b>79</b>
Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Koriander . . . . .	80
Parmesan-Suppe mit confiertem Landei und weißem Trüffel . . . . .	80
<b>Vegetarisch</b>	<b>81</b>
Gebratene Artischocke . . . . .	82
Gebratenes Quark-Schnitzel . . . . .	82
Pasta all'arrabiata . . . . .	83
Spargel mit Stampf-Kartoffeln, Ei und Kresse . . . . .	84
Veganes Rührei mit Leinsamen-Knäckebrot . . . . .	84

<b>Verschiedenes</b>	<b>85</b>
Avocado-Crème . . . . .	86
Brühpulver und Brühe . . . . .	86
Eiskaffee . . . . .	87
Eistee . . . . .	87
Gewürz-Paste und Kräuter-Marinade . . . . .	88
Herzhafte Rhabarber Relish . . . . .	88
Limonaden . . . . .	89
Puffreis . . . . .	89
Weißer Glühwein und Jagertee . . . . .	90
<b>Vorspeisen</b>	<b>91</b>
Auberginen-Frühlingsrollen . . . . .	92
Brot-Chips mit Kartoffel-Dip . . . . .	92
Calamaretti und Tomate auf Focaccia . . . . .	93
Calamaretti-Salat im Wan-Tan-Körbchen . . . . .	93
Gänsefleisch-Pflanzerl . . . . .	94
Gebackene Lachs-Praline . . . . .	95
Gebratener Avocado-Salat mit geröstetem Ziegenkäse . . . . .	95
Gebratener Bimi . . . . .	96
Gebratener Brokkoli mit Mandel-Pesto . . . . .	96
Gebratener grüner Spargel . . . . .	97
Gefülltes Kalb-Carpaccio . . . . .	97
Geraspelttes Hokkaido-Chutney . . . . .	98
Königskrabbe und Hummer . . . . .	98
Karotten-Tatar . . . . .	99
Knusper-Garnele mit Curry-Mango-Dip . . . . .	99
Mango mit Jacobsmuscheln . . . . .	100
Mixed Pickles vom Rhabarber mit Parma-Schinken . . . . .	100
Puten-Leberkäse . . . . .	101
Rinder-Carpaccio . . . . .	101
Roh marinierte, rote Riesen-Garnelen mit Couscous-Salat . . . . .	102
Roh marinierter Kohlrabi . . . . .	102

Roh marinierter Spargel mit Parma-Schinken . . . . .	103
Spargel-Salat mit pochierten Wachteleiern . . . . .	103
Staudensellerie Süß-Sauer . . . . .	104
Tatar vom Thunfisch mit Römersalat-Vinaigrette . . . . .	104
<b>Wild</b>	<b>105</b>
Scharfe Kaninchen-Pfanne . . . . .	106
Wachteln . . . . .	106
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>107</b>
Bratwurst mit Kartoffel-Stampf und Sauerkraut . . . . .	108
Bratwurst-Salat . . . . .	109
Flammierte Wachtel-Eier . . . . .	109
Spaghetti Carbonara . . . . .	110
Würstchen-Krake im Gurken-Meer . . . . .	110
<b>Index</b>	<b>111</b>



# Beilagen

# Gnocchis

## Für zwei Portionen

350 g Kartoffeln, gekocht	4 EL Hartweizengrieß	4 EL Mehl
2 Eigelb	1 EL Speisestärke	2 EL Butter
2 Paprikaschoten	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit dem Mehl, Grieß und den Eigelben vermischen, zu einem glatten Teig kneten und mit frisch geriebener Muskatnuss, sowie einer Prise Salz abschmecken. (Falls der Teig nicht richtig hält, kann dies daran liegen, dass die verwendeten Kartoffeln zu wenig Stärke enthalten. In diesem Fall einfach einen Esslöffel Speisestärke mit in den Teig kneten.) Den fertigen Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in längliche Rollen formen, in gleichmäßige Stücke schneiden und mit einer Gabel (oder einem Gnocchi-Brett) die typischen Rillen in die Gnocchis formen. Anschließend die Gnocchis in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, einen kurzen Moment kochen lassen, Topf auf die Seite ziehen und Gnocchis vier bis fünf Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Die Paprika vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika zugeben, kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in einer weiteren Pfanne aufschäumen lassen, Rosmarinnadeln zugeben und abgetropfte Gnocchis darin von allen Seiten hellbraun braten. Paprikagemüse auf zwei Tellern verteilen, die Gnocchis darauf anrichten und mit der Rosmarinbutter umtrüpfeln.

Alexander Herrmann am 10. November 2014

# Grieß-Nockerl

## Für 2 Portionen

125 g Hartweizengrieß	0,5 L Milch	110 g Butter
2 Eier	1 Blatt Lorbeer	1 Zitrone
2 Zweige Blatt Petersilie	Salz, Pfeffer	

Den Grieß bei mittlerer Hitze in einer trockenen Pfanne erhitzen und dabei regelmäßig schwenken, bis er zu duften beginnt. Die Milch und die Butter zusammen in einem Topf aufkochen, den Grieß hineinrühren, nach und nach die beiden Eier unterrühren, die Masse leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, Lorbeer, Zitronenschale und Blatt Petersilie ins Wasser geben, mit einem Löffel Nocken aus der Grießmasse formen, ins kochende Wasser geben, Topf vom Herd nehmen und die Nockerl circa 10 Minuten gar ziehen lassen. Serviert werden die Nockerl z.B. als Einlage für herzhaftes Brühen.

Alexander Herrmann am 25. August 2014

## Kürbiskern-Kartoffeln

### Für 2 Portionen

20 kleine Kartoffeln	100 g Kürbiskerne	2 EL Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 Zweige Rosmarin	250 g Quark
1 Orange	1 TL Cayenne	2 EL Rapsöl
2 EL Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln in einem Topf mit gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze gar köcheln, abgießen, pellen und auskühlen lassen. Währenddessen den Quark mit Salz, Cayenne, Orangenabrieb und fein geschnittenem Schnittlauch abschmecken, die Orange in Filets schneiden und die Kürbiskerne mit einem Mixer zerkleinern. Die abgekühlten Kartoffeln salzen, kurz mit etwas Rapsöl in einer Pfanne schwenken, Butter zugeben und aufschäumen lassen. Die Rosmarinnadeln hineinzupfen, Kürbiskernbrösel mit in die Pfanne geben, mit Pfeffer würzen, kurz durchschwenken, vom Herd nehmen und in der heißen Pfanne ziehen lassen. Die Kürbiskernkartoffeln mit dem Quark auf Tellern anrichten, Orangenfilets dazwischensetzen, mit Kürbiskernöl umträufeln und ggf. mit Kräutern (z.B. Kerbel) dekorieren.

Alexander Herrmann am 19. März 2014

## Lila Kartoffel-Stampf

### Für zwei 2 Portionen

6 Lila Kartoffeln	500 g grobes, ungereinigtes Meersalz	100 g Pinienkerne
2 EL Butter	4 EL Schmand	4 Zweige Kerbel
Muskatnuss	Meersalz	Pfeffer

Das grobe Meersalz in eine Auflaufform füllen. Kartoffeln waschen, trockentupfen, auf das Salz setzen und im Backofen bei 160 Grad Umluft, je nach Größe der Kartoffeln, etwa eine Stunde garen. Den Schmand mit etwas Salz abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, Pinienkerne zugeben, in der Butter schwenken, bis die Kerne hellbraun geröstet sind und vom Herd nehmen. Die gegarten Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, pellen und auf zwei Tellern verteilen. Anschließend mit einer Gabel grob zerdrücken, mit den Pinienkernen samt brauner Butter beträufeln, mit Meersalz und Pfeffer bestreuen, eine Prise Muskatnuss darüber reiben und mit kleinen Tupfen des Schmands sowie einigen gezupften Kerbelzweigen anrichten. Der Lila Kartoffelstampf passt perfekt als Beilage zu gebratenem Fisch (z.B. mit Zitronensauce).

Alexander Herrmann am 06. November 2014

# Weißer Spargel in der Folie gegart mit Thymian-Butter

## Für 2 Portionen

12 Stangen weißer Spargel   50 g Butter    $\frac{1}{2}$  Bund Thymian  
1 Zitrone, Salz

Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze flüssig werden lassen. Spargel schälen und je sechs Stangen mittig auf ein großes Stück Alufolie legen und mit Salz bestreuen. Flüssige Butter über die beiden Portionen Spargel gießen, mit den Thymianblättchen bestreuen und die Schale einer Zitrone darüber reiben. Spargelstangen in die Alufolie wickeln, verschließen, im Backofen bei 160°C Umluft ca. 20 Minuten lang garen, anschließend aus der Folie nehmen, auf zwei Tellern anrichten, mit der Thymianbutter beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 06. Mai 2014

# Dessert

# Apfel-Maronen-Strudel

## Für zwei Portionen

200 g Frischkäse	1 Schote Vanille	6 EL Puderzucker
2 rote Äpfel	1 Pck. Maronen	3 EL Butter
1 Schuss Rum	1 Eiweiß	2 Blatt Strudelteig

Die Strudelteigblätter mit wenig Eiweiß einpinseln, zusammenklappen (damit sie ausreichend dick sind) und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Anschließend zwei Esslöffel Butter in einem kleinen Topf verflüssigen, die Strudelblätter damit einpinseln, großzügig mit Puderzucker bestreuen, mit einem weiteren Blatt Backpapier abdecken und mit einem zweiten Backblech beschweren (damit der Strudelteig beim Backen keine Luftblasen wirft). Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft circa 10 bis 15 Minuten backen. Das obere Blech samt Backpapier entfernen und den Strudelteig ggf. bei Oberhitze kurz nachbräunen. Den Frischkäse mit dem Mark einer Vanilleschote und zwei Esslöffeln Puderzucker verrühren und bis zum Anrichten kühl stellen. Die Äpfel waschen, in Spalten schneiden (je nach Größe der Äpfel Sechstel oder Zwölftel) und dabei das Kerngehäuse entfernen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Apfelspalten zugeben, mit zwei Esslöffeln Puderzucker bestäuben und bei mittlerer Hitze im entstehenden „hellen Karamell“ braten. Die Maronen in einer weiteren Pfanne auf dem Herd mit einem großen Schuss Rum und einer Prise Zucker erhitzen und bei mittlerer Hitze langsam „karamellisieren“, bis sich eine Rum-Glasur um die Maronen bildet. Die Frischkäsecreme auf zwei Tellern, oder in zwei Dessertschälchen verteilen, die Apfelspalten sowie die Maronen darauf anrichten und in Stücke gebrochene, knusprige Strudelblätter hinein stecken.

Alexander Herrmann am 07. November 2014

# Beeren-Auflauf

## Für 2 Portionen

5 Eier	250 g Sahne	100 g Crème-fraîche
50 g Zucker	60 g Honig	1 Schote Vanille
100 g Cantuccini	400 g frische Beeren	20 g Butter
20 g Zucker		

Eine Backform mit Butter ausstreichen und mit Zucker bestreuen. Die Cantuccini zerbröseln und in die Form geben. Danach die Brombeeren in die Form geben. Anschließend die fünf Eier mit Crème Fraîche, Vanillemark, Zucker, Honig und Mehl vermischen. Nach der ersten Vermischung etwas Sahne hinzugeben und die Masse weiter verrühren. Den Teig in die Auflaufform geben und für 25 Minuten bei 160 Grad in den Ofen geben.

Alexander Herrmann am 21. August 2014

## Cronut

### Für 6 Portionen

500 g Mehl	200 ml Milch	40 g frische Hefe
60 g Zucker	50 g Butter	170 g Butter
1 Ei	1 Eigelb	1 Prise Salz

Alle Zutaten (außer 170g Butter) in eine Schüssel geben und mit einer Knetmaschine kurz durchrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Anschließend mit Mehl bestäuben, mit Klarsichtfolie locker abdecken und zwei Stunden im Kühlschrank gehen lassen. Den Teig etwa zwei Zentimeter dick ausrollen, die 170 Gramm zimmerwarme Butter darauf legen, den Teig wie einen Briefumschlag zusammenfalten. Anschließend ausrollen und so zusammen legen, das drei Schichten Teig übereinander liegen. Den Teig um 90 Grad drehen, wieder ausrollen, zusammenfalten und diesen Schritt drei Mal wiederholen. Den fertigen Teig mit Klarsichtfolie abgedeckt für 30 Minuten kalt stellen. Anschließend mit Innenloch ausstechen und 20 Minuten gehen lassen. Nun im 160 Grad heißen Fett schwimmend frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und mit Zimt-Zucker bestreuen.

Alexander Herrmann am 15. April 2014

## Erdbeer-Granité

### Für 2 Portionen

200 g frische Erdbeeren	3-4 EL Puderzucker	100 ml Bitterorangenlikör
1 EL Vanillezucker	200 ml Schlagsahne	

Die Erdbeeren mit Hilfe eines Pürierstabs mixen, mit Puderzucker, Vanillezucker und Grand Marnier (bzw. Limettensaft) abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Die Erdbeersauce fünf Millimeter hoch in eine kleine Auflaufform oder Gefrierbox füllen und diese Schicht etwa eine Stunde im Tiefkühlfach gefrieren. Auf die gefrorene Schicht erneut fünf Millimeter hoch Sauce füllen und diese weitere dreißig Minuten im Tiefkühlfach gefrieren. Den Vorgang wiederholen, bis die Erdbeersauce aufgebraucht ist. Das Granitée dann für mindestens zweieinhalb Stunden im Tiefkühlfach gefrieren. Die Schlagsahne cremig aufschlagen (gegebenenfalls mit etwas Puderzucker oder Vanillezucker abschmecken) und in zwei Dessertschälchen verteilen. Das Granitée aus dem Tiefkühlfach nehmen und mit Hilfe eines Esslöffels lange Bahnen von der Oberfläche abschaben, auf der Sahne anrichten und sofort servieren.

Alexander Herrmann am 21. Mai 2014

## Gebratener Christstollen mit Portwein-Zwetschgen

### Für zwei Portionen

2 Scheiben Christstollen (je 2 cm)	1 Orange	1 Zitrone
1 Limone	1 Mandarine	2 EL Butter
250 g TK Zwetschgen	2 EL brauner Zucker	200 ml roter Portwein
200 ml Rotwein	50 ml Rum	1 Zimtstange
2 Anissterne	2 EL Speisestärke	1 Vanilleschote
250 ml Milch	1 Prise Zucker	200 g Schmand
1 EL Puderzucker		

Den braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit dem Portwein ablöschen. Nun mit dem Rotwein und dem Rum auffüllen, die Zimtstange und die Anissterne zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Mischung mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und abschmecken. Die Zwetschgen vierteln und in den kochenden Sud geben. Diesen nun vom Herd nehmen und ziehen lassen. Den Schmand mit dem Puderzucker und etwas Mandarinenabrieb vermischen, abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen. Von den Zitrusfrüchten je zwei Streifen Schale mit einem Sparschäler abschälen und zusammen mit der Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Scheiben vom Christstollen in der Breite halbieren, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen, beides zusammen mit einer Prise Zucker und der Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd lauwarm erwärmen. Anschließend die Schote herausnehmen und die Vanillemilch mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig aufmixen. (Wenn die Milch zu heiß ist, lässt sie sich schlecht aufmixen. In diesem Fall einfach einen kleinen Schuss kalte Milch zugeben und erneut aufmixen.)  
Serviervorschlag:

Je zwei halbe Scheiben vom Christstollen mittig auf zwei Tellern verteilen, die Portweinzwetschgen darum verteilen, einige Tupfen Mandarinen-Sauerrahm dazwischensetzen und mit etwas Vanillemilchschaum vollenden.

Alexander Herrmann am 22. Dezember 2014

## Gegrillte Ananas mit Minz-Crème-double

### Für 4 Personen

1 Stiel Minze	200 g Crème-double	1 EL weißer Rum
2 EL flüssiger Honig	1 EL Limettensaft	1 kleine Ananas

Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Crème double mit der Minze verrühren. Rum, Honig und Limettensaft in ein Schälchen geben und miteinander verrühren. Den Blattschopf der Ananas abschneiden. Die Ananas schälen und quer in Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne mit Öl einstreichen und erhitzen. Die Ananasscheiben auf beiden Seiten je zwei bis drei Minuten grillen. Die Ananasscheiben herausnehmen, mit der Honigmischung beträufeln und mit der MinzCrèmedouble anrichten.

Cornelia Poletto am 16. März 2014



## Himbeer-Joghurt-Eis mit Pistazien-Streuseln

### Für 2 Personen

250 g TK-Himbeeren    3 EL Naturjoghurt    4-6 EL Puderzucker  
50-100 ml Milch

### Für die Streusel:

275 g Mehl                    125 g Puderzucker    150 g Butter  
50 g Pistazien                1 Msp. Backpulver    1 Prise Salz

Für die Streusel alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen und zu einem bröseligen Teig kneten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, bei 160°C Umluft auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 12-15 Minuten zu Streuseln backen und auskühlen lassen. Die gefrorenen Himbeeren in eine Küchenmaschine füllen, Puderzucker und Naturjoghurt zugeben und zu einem cremigen Eis mixen. (Oder in einen Mixbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabs mixen, falls keine Küchenmaschine zur Hand). Dabei langsam bis zur gewünschten Konsistenz die kalte (!) Milch hineinmixen. Nochmals mit Puderzucker abschmecken. Die Pistazienstreusel in Schälchen oder Gläser füllen und je eine große Nocke Eis daraufsetzen.

Alexander Herrmann am 22. April 2014

## Johannisbeer-Eis auf Keks-Streuseln

### Für zwei Portionen

250 g rote Johannisbeeren (TK)    3 - 4 EL Puderzucker    150 ml Milch  
1 Limette                                4 - 5 Schokoladenkekse

Die gefrorenen Johannisbeeren in eine Küchenmaschine füllen, Puderzucker und Abrieb von der Limette zugeben und zu einem cremigen Eis mixen. Oder in einen Mixbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabs mixen, falls keine Küchenmaschine zur Hand ist. Dabei langsam bis zur gewünschten Konsistenz die kalte (!) Milch hinein mixen. Nochmals mit Puderzucker und Limettenabrieb abschmecken. Schokoladenkekse ebenfalls in einem Mixer zu Streuseln mixen. Schokostreusel in Schälchen oder Gläser füllen und je eine große Kugel Eis draufsetzen.

Tipp:

Die Johannisbeeren sind sehr sauer, vor allem aber herb im Aroma. Wer es etwas lieblicher will, sollte diese Rezeptur 1:1 mit Tiefkühl-Blaubeeren machen!

Alexander Herrmann am 31. Januar 2014

## Kaiserschmarrn

### Für 2 Portionen

200 g Mehl	80 g Zucker	350 g Milch
1 Prise Salz	5 Eier	100 g Butter
1 EL Puderzucker		

Mehl mit 1 EL Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen und mit der Milch verrühren. Die Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen in einer Schüssel leicht verkleppern (Eiweiß und Eigelb soll vermischt sein, die leicht wabbelige Struktur des Eiweißes darf aber nicht zerstört werden!) und anschließend vorsichtig mit der Mehl- Milch-Mischung vermengen. 1 EL Butter in einer ofenfesten (!) Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen,  $\frac{1}{2}$  des Teigs hineingeben, stocken lassen, bzw. den Teigboden leicht braun braten, jetzt mit einer Spachtel oder einem Pfannenwender vierteln. Die Viertel wenden, die Pfanne komplett auf der mittleren Schiene in den auf 180°C Ober-/Unterhitze mit Grillfunktion vorgeheizten Backofen schieben und ca. 5 Minuten backen, bis der Teig richtig aufgeht und eine hellbraune Farbe annimmt. Den gebackenen Schmarrn aus der Pfanne auf ein Blech stürzen, mit dem restlichen Teig genauso verfahren, bis beide Portionen gebacken sind. Die fertig gebratenen „Schmarrn-Pfannkuchen“ mit einer Gabel zerpfücken. 2 EL Zucker mit ein wenig Wasser in einer großen Pfanne hell karamellisieren bzw. einkochen lassen, 2 EL Butter mit hineingeben, den Kaiserschmarrn hineingeben, durchschwenken und die Schmarrnstücke karamellisieren lassen. Anschließend auf eine Platte stürzen, 2 Minuten ruhen lassen, auf 2 Teller verteilen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Alexander Herrmann am 24. April 2014

## Karamell-Hippen aus Bonbons

### Für 2 Portionen

20 Stück Himbeerbonbons	10 Stück Karamellbonbons	300 g Rahmquark
1 Vanilleschote	1 Zitrone	Puderzucker

Die Karamellbonbons auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in der mittleren Schiene des Backofens bei 180°C Ober-/Unterhitze circa sieben Minuten zerlaufen lassen. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen, mit einem weiteren Blatt Backpapier bedecken, vorsichtig mit einem Nudelholz länglich ausrollen und auskühlen lassen. Die Himbeerbonbons in einer Küchenmaschine zu feinem Pulver mixen, flach mit einem Löffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und etwa zwei bis drei Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze zerlaufen lassen. Anschließend aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und in den Rahmquark einrühren. Mit Puderzucker und Zitronensaft abschmecken. Anschließend den Quark in zwei Glasschalen füllen und die Hippen als Garnitur hineinstecken. Die Karamellhippen eignen sich in erster Linie als schöne Dekoration, können aber auch als knuspriges Element für verschiedene Desserts eingesetzt werden.

Alexander Herrmann am 14. Mai 2014

## Karamellisiertes Müsli

### Für 2 Portionen

300 g Müslimischung	150 g Vanillepudding	50 g Sahne (geschlagen)
200g Rhabarber	2 EL Himbeermarmelade	1 Zitrone
1 Vanilleschote	Zucker, Speisestärke	

Rhabarber schälen und die Schalen in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Diesen Sud durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf gießen, mit Vanille, Zitronensaft und Zucker abschmecken und aufkochen lassen. Geschälten Rhabarber klein schneiden, in den Sud geben und einmal aufkochen lassen. Anschließend sofort wieder aus der heißen Flüssigkeit nehmen und abkühlen lassen. Den Sud mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, Himbeermarmelade zugeben, ggf. nochmals mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen. Zwei Esslöffel Zucker und etwas Wasser in einer Pfanne zusammen aufkochen und so lange kochen, bis das überschüssige Wasser verdampft ist und das Karamell anfängt Farbe zu bekommen. Dann das Müsli hineingeben und unter ständigem Rühren karamellisieren, bis sich eine dünne weiße Schicht um das Müsli bildet. Anschließend sofort auf ein Backblech geben, vorsichtig separieren, damit das Müsli nicht zusammenklebt und auskühlen lassen.

Anrichten:

Geschlagene Sahne unter den Vanillepudding heben, auf zwei tiefe Dessertteller verteilen. Vor dem Servieren einen Ring mittig über den Pudding halten, das karamellierte Müsli und den Ring verteilen, den Rhabarber samt Sud in den Ring gießen und den Ring vorsichtig hochziehen.

Alexander Herrmann am 11. Juni 2014

## Lebkuchen-Praline

### Für zwei Portionen

250 g Lebkuchen	50 g Butter (zimmerwarm)	50 g Vanillepudding
25 g dunkle Schokolade	1 Spritzer Rum	5 Spekulatius

Die Schokolade mit einem Küchenmesser fein zerhacken (alternativ kann man auch Raspelschokolade verwenden). Die Spekulatius in einer Küchenmaschine fein mixen und auf einen Teller streuen. Mit einem Messer die Oblaten von den Lebkuchen entfernen und die Lebkuchen anschließend fein in eine große Schüssel zerbröseln. (Nach dem Entfernen der Oblaten sollten ca. 200 g Lebkuchen übrig bleiben!) Butter, Pudding, gehackte Schokolade und ggf. einen kleinen (!) Spritzer Rum zu den zerbröselten Lebkuchen geben, alles gut verkneten und einige Minuten kühl stellen. Anschließend runde Pralinen aus der Masse formen, in den gemixten Spekulatius wälzen und bis zum Servieren kühl stellen.

TIPP:

Je nach persönlichem Geschmack kann der Rum auch durch z.B. Amaretto ersetzt werden. Wenn die Pralinen auch für Kinder geeignet sein sollen, kann auch Apfelsaft verwendet oder die Flüssigkeit weggelassen werden.

Alexander Herrmann am 01. Dezember 2014

## Lebkuchen-Schaum mit Mandarinen Granité

**Für 2 Personen**

**Für zwei Portionen**

250 ml Sahne	250 ml Milch	200 g Nougat
1 $\frac{1}{2}$ Blatt Gelatine	Lebkuchengewürz	8 Mandarinen
1-2 EL Zucker	2 cl Orangenlikör	100 ml trockener Sekt
100 g Butter	1 EL Zimtpulver	50 g Puderzucker
3 Eiweiß	50 g Zucker	1 Prise Salz
100 g Mehl		

Die Sahne und die Milch zusammen in einem Topf erhitzen, den Nougat darin auflösen und mit reichlich Lebkuchengewürz abschmecken. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, anschließend unter die noch heiße Sahnemischung rühren und abkühlen lassen. Die kalte Masse in eine Espumafflasche (Sahne-Siphon) füllen, fest verschließen, mit einer Gaspatrone laden, schütteln und bis zum Servieren kalt stellen. Den frisch gepressten Saft der Mandarinen mit dem Zucker und dem Orangenlikör verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sekt vorsichtig unter die Mandarinen-Saftmischung rühren. Den Saft fünf Milliliter hoch in eine kleine Auflaufform oder Gefrierbox füllen und diese Schicht etwa eine Stunde im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Auf die gefrorene Schicht erneut fünf Milliliter Saft füllen und diese weitere 30 Minuten im Tiefkühlfach gefrieren. Diesen Vorgang mit der restlichen Mandarinen-Saftmischung wiederholen, bis die Mischung aufgebraucht ist. Das Granité dann zweieinhalb Stunden im Tiefkühlfach gefrieren. Die zimmerwarme Butter mit dem Zimt und dem Puderzucker schaumig verrühren. Das Eiweiß mit dem Zucker und etwas Salz zu Schnee schlagen. Die schaumige Butter mit dem Mehl und dem Eischnee zu einer glatten Hippen-Masse verrühren und in einzelne, breite Bahnen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Die Masse bei 180 Grad Umluft etwa fünf bis sieben Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und noch warm zu „Zimtstangen“ aufrollen. Das Mandarinen-Granité kurz vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen und mit Hilfe eines Esslöffels von der Oberfläche kleine Kristalle abschaben. Das Mandarinen-Granité in mehrere Dessertschälchen verteilen, den Lebkuchenschaum darauf anrichten und mit den falschen Zimtstangen garnieren.

Alexander Herrmann am 23. Dezember 2014

## Rohr-Nudeln mit Mandarinen-Soße

### Für zwei Portionen

#### Für die Rohrnudeln:

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe	100 ml Milch
35 g Zucker	50 g Butter	1 Ei
1 Prise Salz	Butter, Zucker	Puderzucker

#### Für die Mandarinensoße:

10 Mandarinen	1 Schote Vanille	1-2 EL Zucker
1-2 TL Speisestärke	2 EL Butter	

Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd erwärmen. Das Mehl in eine große Schüssel füllen, eine Kuhle in die Mitte machen, die Hefe und den Zucker hineinstreuen, mit der lauwarmen Milch übergießen, kurz warten (damit die Hefe aktiviert wird) und die restlichen Zutaten zugeben. Zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt etwa 45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. In der Zwischenzeit eine Auflaufform mit Butter austreichen und mit Zucker bestreuen. Den Hefeteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa 1,5 - 2 cm hoch ausrollen, mit einem Ausstecher runde Taler ausstechen, nebeneinander in die Auflaufform setzen, erneut kurz (ca. 5 Minuten) gehen lassen und im vorgeheizten Backofen, bei 220 Grad Ober-/Unterhitze, 15 bis 20 Minuten backen.

Für die Mandarinensoße:

Die Schale einer Mandarine mit einer feinen Reibe abreiben und beiseite stellen. Mandarinen auspressen und Saft durch ein feines Sieb in einen Topf schütten. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen und mit dem Mandarinenensaft aufkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, langsam, unter ständigem Rühren in die kochende Flüssigkeit schütten und einige Sekunden kräftig kochen lassen. Anschließend Topf auf die Seite ziehen, Sauce mit Mandarinenabrieb und Zucker abschmecken und abschließend die kalte Butter mit Hilfe eines Pürierstabs in die Sauce mixen. Den Boden zweier Dessertschalen oder tiefer Teller mit reichlich Mandarinensoße bedecken, die warmen Rohrnudeln darauf anrichten und mit Puderzucker bestreut servieren.

Alexander Herrmann am 05. Dezember 2014

## Wodka-Melone

### Für 2 Portionen

$\frac{1}{2}$ Wassermelone	150 ml Wodka	100 g Puderzucker
1 Orange	1 Limette	

Die Wassermelone in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und die Schale entfernen. Abrieb von Orange und Limette gleichmäßig auf den Melonenscheiben verteilen. Wodka und Puderzucker gut mit einem Schneebesen verrühren. Melonenscheiben in Vakuumbutel legen, mit dem gesüßten Wodka beträufeln und mit einem Vakuuiergerät vakuumieren. Die Wodka-Melone für mindestens zwei Stunden zum Marinieren in den Kühlschrank stellen, anschließend auspacken, würfeln und genießen.

Alexander Herrmann am 01. Juli 2014



**Fisch**

## Brathering selbst gemacht

### Für 2 Portionen

2 ganze Heringe	50 g Weizendunst	5 rote Zwiebeln
4 Scheiben geräucherter Speck	150 ml Rotwein	4 EL Rotweinessig
300 ml Kalbsfond	1 - 2 EL Honig	3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Zucker		

Fünf rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Speck in Würfel schneiden. Heringe in Weizendunst wenden, in einer großen, möglichst tiefen Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten braten, herausnehmen, Zwiebelringe und Speckwürfel in die Pfanne geben, mit einer Prise Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und Rotweinessig zugeben. Lorbeerblätter und Honig mit in die Pfanne geben, mit Kalbsfond auffüllen. Fisch zurück in die Pfanne geben (dabei darauf achten, dass auch Zwiebeln auf dem Fisch liegen) alles zusammen aufkochen und eine Minute kochen lassen. Mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Bratheringe aus dem Sud nehmen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank abkühlen lassen und kalt servieren.

Alexander Herrmann am 26. August 2014

## Dorade im Salz-Teig

### Für 2 Portionen

1 ganze Dorade	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Estragon	1,8 kg grobes Meersalz	50 g Weizenmehl
50 g Weizenstärke	3 Eiweiß	2 - 3 EL Wasser

Die Flossen der Dorade mit einer Schere entfernen, anschließend Rosmarinnadeln sowie Basilikum und Estragon in die Bauchhöhle und auf den Fisch legen. Das Eiweiß leicht schaumig schlagen und mit dem groben Meersalz, dem Mehl und der Weizenstärke vermengen. Bei Bedarf (wenn der Salzteig zu bröckelig ist) noch zwei bis drei Esslöffel Wasser hinzufügen. Die Hälfte des Salzteigs auf einem mit Backpapier bedecktes Backblech verteilen. Die Dorade darauf legen und mit dem restlichen Salz bedecken. Dabei darauf achten, dass der Fisch komplett bedeckt ist und die Salzschrift überall gleich dick ist. So ist gewährleistet, dass der Fisch gleichmäßig gart. Die Dorade auf der mittleren Schiene bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen (Ober-/ Unterhitze) 28 bis 30 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen, auf ein großes Schneidebrett heben und am besten erst am Tisch die Salzkruste mit einem Messer aufschneiden oder abklopfen.

Alexander Herrmann am 03. September 2014



## Dorade im weißen Tomaten-Sud gegart

### Für 2 Portionen

4 Doradenfilets	6 Strauchtomaten	2 Zweige Basilikum
100 ml Gemüsebrühe	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Prise Meersalz
Pfeffer		

Doradenfilets, ähnlich wie Sashimi, in dünne Tranchen schneiden, zwei große, tiefe Teller damit auslegen und leicht salzen. Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Tomaten und Knoblauch mit Brühe, Meersalz und Pfeffer im Mixer pürieren, zusammen mit ein bis zwei Zweigen Basilikum in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen, und den weißen Tomatensud abtropfen lassen. Anschließend erneut aufkochen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, heiß auf den Fisch gießen, diesen auf den Tellern gar ziehen lassen und mit Basilikumblättern garnieren.

Alexander Herrmann am 03. Februar 2014

## Dorade in Gewürz-Tempura gebacken mit Zitronen-Dip

### Für 2 Portionen

4 Doradenfilets	2 Kartoffeln	200 g Schmand
1 Zitrone	3 EL Mehl	3 EL Stärke
1 TL Backpulver	1 TL Curry	300-500 g Butterschmalz
Mineralwasser	gezupfte Kräuter	Salz, Pfeffer

Mehl, Stärke, Backpulver und Curry mischen, mit einem Schneebesen Mineralwasser einrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht und mit Salz würzen. Doradenfilets in Fingerdicke Stücke schneiden, mit Mehl bestäuben und durch den Teig ziehen. In einem Topf mit heißem Butterschmalz schwimmend frittieren, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen und mit Zitronenabrieb bestreuen. Die Kartoffel schälen, mit dem Schäler in dünne Scheiben „schneiden“ und diese in eine Schüssel mit Wasser legen, damit die überschüssige Stärke abgewaschen wird. Kartoffelscheiben abtropfen lassen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, ebenfalls im Butterschmalz frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und mit Salz würzen. Den Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Kartoffelchips in Snackschalen zusammen mit einem großen Löffel Schmand anrichten und ggf. mit gezupften Kräutern (z.B. Estragon, Blattpetersilie, Kerbel) bestreuen.

Alexander Herrmann am 27. Februar 2014

## Forelle Müllerin

### Für 2 Portionen

4 Forellenfilets	2 Zitronen	200 g frischer Blattspinat
2 EL gehobelte, geröstete Mandeln	3 EL Butter	200 ml Pflanzenöl
100 g Instantmehl	Salz, Pfeffer	

Die Stiele des Spinats zupfen, die Blätter waschen und abtropfen lassen. Die Zitronen schälen und das Fruchtfleisch in Filets schneiden. Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf dem Herd erwärmen (nicht zu heiß!), die Zitronenfilets hinein geben und ziehen lassen. Einen Esslöffel Butter in einer großen beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze auf dem Herd zerlaufen lassen. Die Forellenfilets auf der Hautseite mit Salz und auf der Fischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten in die noch nicht heiße Pfanne legen und langsam braten. Dabei gelegentlich von oben leicht (z.B. mit einer Winkelpalette) auf den Fisch drücken, damit sich die Haut nicht in der Pfanne zusammenzieht. Sobald die Hautseite knusprig braun ist, die Forellen wenden, einen Esslöffel Butter zugeben, aufschäumen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butter aufschäumen lassen, die Mandeln und Spinatblätter zugeben, mit einer Prise Salz würzen, durchschwenken, den Spinat zusammen fallen lassen und anschließend nochmals mit etwas Salz abschmecken. Den Spinat mit den Mandeln auf zwei Tellern verteilen und mit dem Zitronenöl samt Zitronenfilets umträufeln und die Forellenfilets darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 22. Mai 2014

## Gebeiztes Lachs-Filet mit Gewürzen

### Für 2 Personen

400 g Lachsfilet	1 TL Fenchelsamen	1 TL Kümmel (ganz)
1 TL Koriandersamen (ganz)	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer (ganz)	$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren
2 Blatt Lorbeer	1 Stern Anis	2-3 EL Meersalz
1-1,5 EL brauner Zucker	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
4 EL Sonnenblumenöl		

Fenchel, Kümmel, Koriander, Pfeffer und Anisstern ohne Fett in eine Pfanne geben und unter ständigem Schwenken bei mittlerer Hitze etwas rösten. Anschließend in eine Schale füllen und sofort mit dem Sonnenblumenöl verrühren. Die Wacholderbeeren mit einem Messer zerdrücken, Lorbeer zerbröseln, Petersilie mit den Stängeln fein hacken, Orangenschale abreiben, mit dem Salz und dem Zucker vermengen und gründlich mit dem Gewürzöl verrühren.  $\frac{1}{3}$  der Marinade in eine Auflaufform geben. Den Fisch mit der Hautseite nach unten darauf setzen, mit der restlichen Marinade vollständig bedecken, mit Klarsichtfolie abdecken und für 36 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach Ablauf der Zeit, den Lachs aus dem Kühlschrank nehmen, die Gewürze mit dem Messerrücken abkratzen, den Fisch mit Küchenkrepp abstreifen und in circa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden (dabei nur bis zur Haut schneiden, dann das Messer auf die Seite drehen und die Scheibe abschneiden, sodass nur der Fisch aufgeschnitten wird und die Haut zurück bleibt). Die Lachsscheiben dekorativ auf zwei Tellern anrichten und mit Salat, Kräutern oder beispielsweise „Senf-Dill-Sauce“ servieren.

Alexander Herrmann am 02. April 2014

# Goldforelle

## Für 2 Portionen

1 Goldforelle	50 g Weizendunst	1 Zitrone
4 Zweige Thymian	50 g Butterschmalz	50 g Butter

Salz

Vor dem Filetieren ein Schneidbrett mit einem Küchentuch auslegen, damit der Fisch nicht wegrutscht. Den Fisch waschen und ggf. schuppen (bei Forellen ist kein Entfernen der Schuppen notwendig). Zuerst direkt hinter dem Kopf des Fisches, schräg in Richtung Kopf, bis zur Mittelgräte einschneiden, das Messer drehen und auf der Mittelgräte entlang in Richtung Schwanzflosse schneiden. Den Fisch umdrehen und auch das zweite Fischfilet genauso von der Mittelgräte lösen. Anschließend die Filets an den Bauchlappen zurechtschneiden und die Gräten mit einer Grätenzange vorsichtig herausziehen. (Je frischer der Fisch ist, desto schwieriger lassen sich die Gräten herausziehen.) Butterschmalz in eine kühle Pfanne geben und bei schwacher Hitze flüssig werden lassen. Die Fischfilets auf der Hautseite mit dem Dunst bestäuben, mit der Hautseite nach unten in die nur warme Pfanne legen, die Fischseite mit Salz würzen und die Temperatur erhöhen. Bei mittlerer Hitze den Fisch auf der Hautseite braten, bis er knusprig braun ist. Sollten sich die Fischfilets leicht wölben, mit einer Winkelpalette mit schwachem Druck andrücken, damit die Haut vollständig Kontakt zum heißen Pfannenboden hat und gleichmäßig braten kann. Zuletzt den Fisch wenden, die Butter, Thymian und Zitronenabrieb zugeben, kurz aufschäumen lassen, Fisch herausnehmen, auf Tellern anrichten und mit der aromatisierten Bratbutter umtrüpfeln. Als Beilagen eignen sich sehr gut Blattsalate, Spinat oder Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 27. Juni 2014

# Heilbutt im Blausud pochiert

## Für 2 Personen

400 g Heilbuttfilet	2 Karotten	1 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	200 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe	50 ml Weißweinessig	100 g Butter
2 Blätter Lorbeer	4 Wacholderbeeren	1 Korn Piment
4 Körner Pfeffer	1 Nelke	1 TL Senfkörner

Pflanzenöl

Die Karotten und den Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Gemüsestreifen beiseite Stellen und alle Abschnitte aufheben. Die Zwiebel schälen, grob schneiden und zusammen mit den Gemüseabschnitten in einen flachen Topf geben und mit wenig Öl kurz anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen, Lorbeer, Wacholder, Piment, Pfefferkörner, Nelke und Senfkörner zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Essig abschmecken. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Fisch in vier Stücke portionieren und in den nicht mehr kochenden Sud legen. Nun den Topf mit einem Deckel verschließen und den Fisch gar ziehen lassen. Währenddessen die Gemüsestreifen in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und mit Salz würzen. Den gegarten Fisch vorsichtig aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen lassen und mit kalten Butterflocken schaumig aufmischen. Die Gemüsestreifen auf tiefen Tellern anrichten, Heilbutt darauf setzen und den Schaum darum verteilen.

Alexander Herrmann am 28. März 2014

## Heilbutt in Olivenöl pochiert mit Rotwein-Zwiebel-Butter

### Für 2 Portionen

400 g Heilbuttfilet	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Blattpetersilie
2 Zeige Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	4 rote Zwiebeln
300 ml Rotwein	300 ml Gemüsebrühe	20 g Mehl
80 g Butter	500-800 ml Olivenöl	Salz

Den Boden einer Auflaufform mit je zwei Zweigen, Basilikum, Petersilie, und Estragon auslegen und mit Olivenöl begießen. Die Heilbuttfilets von beiden Seiten salzen, auf die Kräuter setzen, den Thymian darauf verteilen und mit Olivenöl auffüllen, bis der Fisch vollständig bedeckt ist. Anschließend die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und circa 40 bis 60 Minuten (je nach Dicke des Fischfilets) bei 80 Grad Umluft, im Backofen garen. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Alles fast komplett einköcheln lassen, mit Brühe auffüllen, wieder fast einkochen, mit Mehl-Butter (Mehl und 20 Gramm Butter verkneten) sämig binden und kurz vor dem Servieren die kalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rotwein-Zwiebel-Butter auf zwei Tellern verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit frischem Basilikum dekorieren.

Alexander Herrmann am 27. Mai 2014

# Kabeljau in Salami mit Paprika-Risotto

## Für 4 Personen

### Für den Risotto:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	60 g pikante Salami
700 ml Hühnerbrühe	1 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
100 ml Weißwein	100 g gegrillte Öl-Paprika	2-3 Stiele Thymian
2-3 Stiele Estragon	2-3 Stiele Basilikum	2-3 EL Parmesan
Pfeffer, Salz		

### Für Kabeljau in Salami:

700 g Kabeljaufilet	8-12 Scheiben dünne Salami	2 EL Olivenöl
---------------------	----------------------------	---------------

### Für Kabeljau in Parma-Schinken:

4-6 Scheiben Parma-Schinken	einige Stiele Basilikum	300 g Kabeljaufilet
2 EL Olivenöl		

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Salami ebenfalls würfeln. Brühe zum Kochen bringen. Öl in einem Topf erhitzen und die Salamiwürfel darin zwei bis drei Minuten ausbraten. Schalotten- und Knoblauchwürfel dazugeben und glasig anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Unter Rühren so viel heiße Brühe zum Reis geben, dass dieser gerade bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Erneut unter Rühren etwas Brühe dazugießen und einkochen lassen. So weiterverfahren, bis der Risottoreis nach 20 bis 30 Minuten al dente ist. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Kräuterblätter abzupfen und grob schneiden. Paprika und Kräuter unter den fertigen Risotto heben. Den Käse unterrühren und den Risotto mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

Für Kabeljau in Salami:

Während der Risotto gart, den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Fischfilet waschen und gut trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Fisch in Portionsstücke schneiden und jede Portion in zwei bis drei Scheiben Salami (je nach Größe) wickeln. In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen und die Kabeljau-Salami-Päckchen darin von jeder Seite ein bis zwei Minuten anbraten, anschließend im Ofen etwa zehn Minuten gar ziehen lassen. Den Fisch mit dem Risotto anrichten.

Für pochierten Kabeljau in Parma-Schinken:

Die Schinkenscheiben nebeneinander dicht an dicht auf die Arbeitsfläche legen, gleichmäßig mit Basilikumblättern belegen. Das Fischfilet darauf legen und vorsichtig in den Schinken einrollen. Die Rolle zuerst fest in Frischhalte-, dann in Alufolie wickeln. Einen Topf mit so viel Wasser füllen, dass der Fisch bedeckt ist. Das Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Die Rolle hineinlegen und 15 bis 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Herausheben, die Folien entfernen und die Rolle gut trocken tupfen. Im heißen Olivenöl rundherum kurz anbraten. Rolle halbieren und anrichten.

Cornelia Poletto am 05. Januar 2014

## Karpfen-Filet im Tempura-Teig

### Für zwei Portionen

2 Karpfenfilets (mit Haut)	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Stange Zitronengras
1-2 rote Chilischoten	20 g Ingwer	1 Zitrone
2 EL Sesam (weiß, geröstet)	3-4 EL Sesamöl (geröstet)	5 EL Mehl
4 EL Stärke	1 Prise Backpulver	Mineralwasser
Salz, Butterschmalz		

Den Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras mit einem Messerrücken klopfen und in einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. Die Selleriestreifen zugeben und aufkochen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, in dünne Streifen schneiden und für wenige Sekunden zu dem Sellerie in den Topf geben. Anschließend alles aus dem Topf nehmen (am Besten durch ein Sieb schütten), in eine Schüssel geben und das Zitronengras entfernen. Einen Teelöffel frisch geriebenen Ingwer, etwas Zitronenabrieb, einige Spritzer Zitronensaft, das geröstete Sesamöl sowie den gerösteten Sesam zugeben, gut vermengen, mit etwas Salz abschmecken und etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Vier Esslöffel Mehl, die Stärke, eine Prise Backpulver sowie eine große Prise Salz vermischen und spritziges Mineralwasser einrühren, bis der Tempurateig die Konsistenz einer dickeren Kartoffelsuppe hat. Die Karpfenfilets (samt Haut) in circa ein Zentimeter breite Streifen schneiden, mit einer kleinen Prise Salz würzen, leicht mit Mehl bestäuben, durch den Tempurateig ziehen und in einem Topf mit heißem Butterschmalz schwimmend frittieren. Anschließend aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Selleriesalat auf zwei Tellern verteilen und die gebackenen Karpfenstreifen darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 18. Dezember 2014

## Lachs Ceviche

### Zutaten für 2 Portionen

200 g Lachsfilet	2-4 Limonen	1 weiße Zwiebel
1 rote Chili Schote	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	1 EL Sesamsamen
2-4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Knoblauchöl	Meersalz, Cayennepfeffer
6 Blätter Wan-Tan-Teig	150 g Butterschmalz	1 TL Currypulver

Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden, zehn Sekunden im kochenden Wasser vorgaren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Chili in feine Streifen schneiden, ebenfalls zehn Sekunden im kochenden Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Saft der Limonen auspressen. Die Blattpetersilie abzupfen und fein hacken. Anschließend den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Lachsfilet in dünne Tranchen schneiden, in eine Auflaufform legen, mit Meersalz und großzügig mit dem Limonensaft vermischen und fünf Minuten ziehen lassen. Cayennepfeffer, Zwiebeln, den angerösteten Sesam, die klein gehackte Petersilie und Knoblauchöl vermischen, abschmecken und zum Schluss das Olivenöl dazugeben. Die Wan Tan Blätter einzeln in einer Pfanne mit Butterschmalz frittieren, auf Küchenkrepp-Papier abtropfen und mit Curry bestäuben.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2014

## Lachs-Burger mit Wasabi-Mayonnaise

### Für 4 Personen

500 g Lachsfilet	2 EL Schnittlauchröllchen	Limetten-Abrieb
4 Hamburger Brötchen	1 Stück Salatgurke	3 EL Olivenöl
1 Ei	Meersalz	3 TL Dijon-Senf
150 ml neutrales Pflanzenöl	Pfeffer	Limettensaft
1 EL Crème-fraîche	1 TL Wasabi-Paste	einige Stiele Koriander

Lachsburger mit Wasabi-Mayonnaise. © ZS Verlag Zabert Sandmann Fotograf:

Jan-Peter Westermann Für die Mayonnaise das Ei, etwas Salz und den Senf in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer cremig aufschlagen. Das Öl in dünnem Strahl hinzugeben und unterschlagen. Den Wasabi und die Crème fraiche unterrühren und die Mayonnaise mit Salz und Limettensaft abschmecken. Den Koriander fein schneiden und untermischen. Nochmals abschmecken. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Den Lachs fein würfeln und mit Schnittlauch, Limettensaft und Senf vermischen. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Brötchen im Ofen erwärmen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Lachs in vier Portionen teilen und (eventuell mithilfe von runden Anrichteringen) zu Frikadellen formen. Im heißen Öl von jeder Seite etwa zwei Minuten braten. Brötchen aufschneiden. Etwas Mayonnaise und die Gurken auf die Unterseite geben, die Lachsfrikadellen darauf geben und mit etwas Mayonnaise bestreichen. Die Brötchen-Oberseiten darauf legen.

Tipp:

Für das Gelingen der Mayonnaise ist es wichtig, dass alle Zutaten in etwa die gleiche Temperatur besitzen - also die Eier einige Zeit vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Cornelia Poletto am 16. Februar 2014

## Lachs-Tatar im Reis-Blatt

### Für 4 Personen

4 Reispapierblätter	200 g Lachsfilet	1 TL Wasabi
abgeriebene Limettenschale	Meersalz	1-2 EL Limettensaft
150 g Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln	100 ml Sojasoße

Die Reispapierblätter etwa fünf Minuten in kaltes Wasser einweichen. Den Lachs fein würfeln und mit Wasabi und Limettenschale vermischen. Mit Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Reispapier abtropfen lassen und nebeneinander auf feuchte Küchentücher legen. Die Lachswürfel, die Gurke und die Frühlingszwiebeln darauf verteilen, fest aufrollen und halbieren. Die Sojasoße mit etwas Limettensaft und nach Wunsch einigen Korianderblättern verrühren und dazu servieren.

Cornelia Poletto am 16. Februar 2014

## Räucher-Forelle

### Für zwei Portionen

2 Forellenfilets, geräuchert	6 Schalotten	6 Radieschen
1 Zitrone	100 ml Gemüsebrühe	100 g Sauerrahm
1 EL Essig	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Radieschen putzen und halbieren. Die Schalotten schälen, in Spalten (Achtel) schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen. Anschließend mit Brühe und Essig ablöschen, die Radieschen zugeben, bei schwacher Hitze die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerrahm mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Je ein Forellenfilet auf jeden Teller legen, die Radieschen und Schalotten darum verteilen und mit Tupfern des „Zitronensauerrahms“ garnieren. Dazu passen auch hervorragend frisch geriebener Meerrettich oder etwas Blattsalat, den man mit der restlichen Flüssigkeit aus der Pfanne (ähnlich einer Vinaigrette) marinieren kann.

Alexander Herrmann am 13. November 2014

## Saibling Ceviche mit geeistem Fenchel

### Für 2 Portionen

2 – 4 Saiblingfilets	3 Stangen Frühlingslauch	3 Limetten
1 EL Sesamsaat geröstet	2 Zehen Knoblauch	100 ml Pflanzenöl
$\frac{1}{4}$ Knolle Fenchel	Piment d'Espelette	Salz

Den Strunk der geviertelten Fenchelknolle entfernen und die Knolle einfrieren. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden, mit Pflanzenöl übergießen und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Den Fisch in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen, mit frisch gepresstem Limettensaft übergießen und gut durchmischen. Sesamsaat zugeben, und mit einer Prise Piment d'Espelette, einem Schuss Knoblauchöl und ggf. noch Salz abschmecken. Den Frühlingslauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden, unter das Saibling- Ceviche heben, anschließend auf zwei Tellern anrichten und den gefrorenen Fenchel mit einer feinen Reibe darüber hobeln.

Alexander Herrmann am 18. August 2014



## Saibling im Strudelteig

### Für 2 Portionen

4 Saiblingfilets	8 Blätter Strudelteig	8 EL Senf
4 zweige Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
2 Eigelbe	100 g Belugalinsen	2 Schalotten
2 EL Sahnemeerrettich	2 EL Schmand	5-6 EL Butterschmalz
2 EL Pflanzenöl		

Belugalinsen in ungesalzenem Wasser weich kochen, in kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel füllen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, zu den Linsen geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken. Sahnemeerrettich und Schmand verrühren und ggf. mit etwas Salz abschmecken. Kräuter waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken. Saiblingsfilets halbieren, jeweils an der dünneren Seite leicht einritzen und den Bauchlappen umklappen, damit das Filet überall gleich dick ist. Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf beiden Seiten mit Senf bestreichen und mit den Kräutern bestreuen. Strudelteigblätter ausbreiten, die Ränder mit Eigelb einstreichen, je ein Saiblingsfilet in jedes Strudelblatt wickeln, in einer Pfanne mit Butterschmalz braten und dabei ständig mit dem heißen Butterschmalz übergießen. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Je einen breiten Strich Schmand auf zwei Tellern anrichten, die Linsen darauf verteilen und die Strudelpäckchen darauf setzen.

Alexander Herrmann am 09. Mai 2014

## Saibling in Orangen-Butter pochiert

### Für 2 Personen

2 Saiblingsfilets mit Haut	2 Zweige Thymian	1 Orange
1 Stange Lauch	200 ml Gemüsebrühe	50 g frischer Meerrettich
100 g Butter	Salz, Pfeffer	

Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd bei schwacher Hitze verflüssigen, einen großen Teller großzügig damit einpinseln und mit gezupften Thymianblättchen sowie Orangenabrieb bestreuen. Saiblingsfilets halbieren, die Hautseite mit Salz, die Fischseite mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fischseite nach unten nebeneinander auf den vorbereiteten Teller setzen. Die Hautseite der Filets auch mit reichlich flüssiger Butter einpinseln, den gesamten Teller mit Frischhaltefolie abdecken, auf ein Gitter in der mittleren Schiene des Backofens setzen und den Fisch bei 80°C Umluft etwa 15 Minuten glasig garen. (Der Fisch ist fertig, wenn sich die Haut problemlos von den Filets ablösen lässt.) Lauch putzen, in dicke Scheiben schneiden und in eine große Pfanne setzen. Mit Brühe auffüllen, salzen, aufkochen und mit einem Deckel abgedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen. Die Lauchscheiben auf zwei Tellern verteilen. Den gegarten Saibling aus dem Ofen nehmen, vorsichtig die Haut abziehen, mit der aromatisierten Hautseite nach oben auf den Lauch setzen, mit etwas Meersalz bestreuen und frischem Meerrettich darüber reiben.

Alexander Herrmann am 09. April 2014

## Saibling-Filet mit Avocado-Crème

### Für zwei Portionen

2 Saiblingsfilets	2 Avocados	2 EL Sahnemeerrettich
2 EL Mandeln, gehobelt	1 Zitrone	1-2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter	Mehl, Salz, Pfeffer	

Die Saiblingsfilets je nach Größe dritteln, bzw. vierteln, die Haut leicht mehlieren und mit der Hautseite nach unten in eine mit wenig Pflanzenöl gefettete, kalte Pfanne legen. Jetzt den Herd auf drei Viertel der Herdleistung einschalten und den Fisch langsam knusprig auf der Haut braten. Es empfiehlt sich dabei den Fisch zwischendurch leicht anzudrücken (z.B. mit einer Winkelpalette), damit die Haut gleichmäßig knusprig werden kann. Wenn die Hautseite knusprig gebraten, die Fleischseite aber noch roh ist, den Fisch aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf einen Teller legen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch (z.B. mit Hilfe eines Glases) aus der Schale heben und zusammen mit einer Prise Salz und dem Sahnemeerrettich in einem Zerkleinerer zu einer Crème mixen und ggf. nochmals mit einer Prise Salz abschmecken. Wenn die Crème nicht sofort verzehrt wird, den Avocadokern zurück in die Crème legen, mit Klarsichtfolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. (Der Kern enthält Enzyme, die die Oxidation bremsen und somit die Crème nicht so schnell braun werden lassen.) Die Zitrone schälen und das Fruchtfleisch in Filets schneiden. Vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, die Mandeln zugeben, den Fisch mit der Hautseite nach oben hinein setzen, Zitronenfilets mit in die Pfanne geben, alles einmal kurz aufstoßen lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Fischfilets etwa ein bis zwei Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Avocadocreème auf zwei Teller streichen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, ggf. mit einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen und mit der Mandel-Zitronenbutter umtröpfeln.

Alexander Herrmann am 15. Dezember 2014

# Saibling-Filet mit warmem Kartoffel-Salat

**Für (4 Personen)**

**Für den Kartoffelsalat:**

400 g dünnchalige Kartoffeln	1 EL Kümmel	grobes Meersalz
4 Schalotten	100 ml frischer Orangensaft	100 ml Geflügelbrühe
2 EL bestes Olivenöl	4 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Dijon-Senf
Meersalz, Pfeffer	Orangenschale	

**Für die Salsa Verde:**

4 EL Röllchen Schnittlauch	4 EL glatte Petersilie	1 Sardellenfilet
1 TL Kapern	100 ml bestes Olivenöl	Orangenabrieb
ein Spritzer Apfel-Balsamessig	Meersalz, Pfeffer	

**Für den Fisch:**

2 Saiblinge (je ca. 1 kg)	1/4 l Olivenöl	3-4 Zweige Thymian
1 unbehandelte Orange	Meersalz	

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken, Kümmel und grobes Meersalz dazugeben und zum Kochen bringen. Kartoffeln bissfest garen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln nach Wunsch pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Senf, Balsamico und Brühe unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffelscheiben gießen. Orangenschale untermischen, den Salat mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Für die Salsa Verde:

Sardellenfilet und Kapern fein hacken. Beides mit der fein geschnittenen Petersilie und Schnittlauch, Orangenschale und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Etwas Salsa Verde (nach Geschmack) unter den Kartoffelsalat mischen. Den Rest separat reichen.

Für den Fisch:

Backofen auf 70 Grad vorheizen. Ganze Fische mit einem Stück Küchenpapier an der Schwanzflosse festhalten und die Filets samt Haut mit einem scharfen Messer entlang der Mittelgräte auslösen. Die Filets waschen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Das Olivenöl in eine hitzefeste Form füllen, den Thymian dazugeben. Die Orange in Scheiben schneiden und ebenfalls zufügen. Das Öl auf 45-50 Grad erhitzen (Temperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren) und die Fischfilets hineinlegen, sie sollten ganz von Öl bedeckt sein. Im Backofen etwa 15 Minuten garen. Saiblingsfilets herausnehmen und die Kerntemperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren (der Fisch ist perfekt gegart, wenn er eine Kerntemperatur von 50 bis 55 Grad hat), eventuell einige Minuten länger garen. Die Haut abziehen und das Saiblingsfilet mit dem Kartoffelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Meersalz bestreuen. Nach Wunsch mit einigen Salatblättchen und etwas Saiblingskaviar garnieren. Mit restlicher Salsa Verde beträufeln.

Cornelia Poletto am 26. Januar 2014

## Saltimbocca von der Dorade

### Für 2 Personen

4 Doradenfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	4 Scheiben luftgetr. Schinken
100g Crème-fraîche	1 Limette	2 EL Mehl
1 $\frac{1}{2}$ EL Stärke	1 Prise Backpulver	1 Prise Salz
Mineralwasser	100 g Butterschmalz	50 ml Olivenöl
1 EL Butter		

Die Haut der Doradenfilets mit einem scharfen Messer einritzen. Die Hautseite mit Salz würzen, mit Mehl bestäuben, und den Fisch mit der Hautseite nach unten in eine mit Olivenöl vorbereitete kalte Pfanne legen und bei mittlerer Hitze braten. Die Oberseite (Fischseite) der Filets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit einer Scheibe Schinken belegen und mit einer Winkelpalette (oder einem Kuchenheber) andrücken. Wenn die Hautseite knusprig gebraten ist, Fisch wenden, einen EL Butter zugeben, aufschäumen lassen, kurz ziehen lassen und den Fisch aus der Pfanne nehmen. Mehl, Stärke, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen und mit Mineralwasser zu einem Tempurateig verrühren. Salbeiblätter von den Stielen zupfen, durch den Tempurateig ziehen, in einem Topf mit heißem Butterschmalz frittieren und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Crème-fraîche mit Saft und Abrieb einer Limette sowie einer Prise Salz abschmecken und mittig auf zwei Tellern verteilen, die Doradenfilets darauf anrichten und die knusprig frittierten Salbeiblätter dazwischen stecken.

Alexander Herrmann am 04. April 2014

## Seelachs in Kräuter-Panierung

### Für zwei Portionen

500 g Seelachsfilet	100 g Mehl	4 Eier
100 g Butterschmalz	50 g Butter	5 Scheiben Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Zweige Estragon
1 Zitrone	1 Limette	Salz

Kräuter von den Stielen zupfen, in einen Mixer geben, Toastbrot von der Rinde befreien, in grobe Würfel schneiden und zu den Kräutern geben. Zusammen zu einer grünen Panierung mixen und in eine flache Schüssel füllen. Eier in einer flachen Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verkleppern und mit einer großen Prise Salz und Zitronen- sowie Limettenabrieb würzen. Seelachs in acht Scheiben schneiden und zuerst in Mehl, dann im gewürzten Ei und zuletzt in den Brot-Kräuter-Bröseln wenden, damit die Scheiben ringsum gleichmäßig paniert sind. Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Seelachs darin braten (bzw. frittieren), auf Küchenkrepp abtropfen lassen und (z.B. mit Remouladensauce) auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 11. September 2014

## Winter-Kabeljau im Artischocken-Kartoffel-Sud

### Für vier Personen

4 Kabeljaufilets à 150 g	Olivenöl	Meersalz mit Oliven
12 kleine violette Artischocken	1 Zitrone	400 g kleine Kartoffeln
2 junge Knoblauchzehen	50 ml Weißwein	400 ml Geflügelfond
1 EL Majoranblätter	2 EL Taggiasccpa Oliven	2 EL geröstete Pinienkerne
100 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

Die Kabeljaufilets vorsichtig abwaschen und trocken tupfen. Die Artischocken putzen (d.h. die äußeren Blätter abzupfen, die Blätterspitzen abschneiden und den Stiel schälen bis zum Artischockenboden). Die Artischocken vierteln und das „Heu“ vorsichtig entfernen. Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Pfanne erhitzen, das Olivenöl und den Knoblauch hineingeben und die einzelnen Kabeljaufilets auf der Fleischseite goldgelb anbraten. Die Artischocken und Kartoffelviertel dazugeben und alles leicht salzen und pfeffern. Die Kabeljaufilets wenden und kurz von der anderen Seite anbraten. Mit Weißwein und Geflügelfond aufgießen. Nach dem Aufkochen die Pfanne bei maximal 80 Grad für acht Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Der Kabeljau sollte im Kern noch glasig sein.

Serviervorschlag:

Den Artischocken-Kartoffelsud mit den schwarzen Oliven, den Majoranblättern, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Artischockengemüse in vier vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Den Kabeljau mit den schwarzen Oliven und Meersalz würzen und auf das Gemüse geben. Mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Cornelia Poletto am 23. Dezember 2014



# Geflügel

## Bier-Hähnchen-Schenkel

### Für 2 Portionen

4 Hähnchenschenkel	1 Flasche dunkles Bier	4 Zweige Thymian
4 Zweige Majoran	Salz, Pfeffer	Kümmel, gemahlen

Die Hähnchenschenkel an der Unterseite entlang der Knochen aufschneiden und die Knochen vollständig auslösen. Thymian- und Majoranblättchen von den Zweigen zupfen. Hähnchenschenkel mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen, mit den Kräuterblättchen bestreuen, in eine Schüssel oder Auflaufform legen, mit dunklem Bier auffüllen, bis die Hähnchenschenkel vollständig bedeckt sind. Mit Folie abdecken und für mindestens einen (besser zwei!) Tage im Kühlschrank marinieren. Die Hähnchen aus der Marinade nehmen, abtropfen, Kräuterblättchen von der Hautseite entfernen und mit der Hautseite nach oben in eine große Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft 25 bis 30 Minuten knusprig garen. Als Beilage im Sommer passen hervorragend Mixed Pickles und Senfmayonnaise dazu.

Alexander Herrmann am 28. August 2014

## Cola-Hähnchen-Brust

### Für 2 Portionen

2-3 Hähnchenbrüste	$\frac{1}{2}$ Liter Cola	5 EL Ketchup
50 ml Sojasauce	1 Stange Lauch	1 Orange
1 Zitrone, Ingwer		

Die Hähnchenbrüste würfeln, in einen mittleren Topf geben, mit Cola auffüllen, 30 Milliliter Sojasauce zugeben und fünf Esslöffel Ketchup einrühren. Den Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden und zugeben. Den Topf auf den Herd stellen, bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und je nach Größe der Hähnchenwürfel 20 bis 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. Anschließend die Cola-Sauce mit Zitronen- und Orangenabrieb, etwas geriebenem Ingwer und gegebenenfalls etwas frischer Sojasauce abschmecken und (z.B. mit gekochtem Reis als Beilage) auf zwei tiefen Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 25. Juni 2014



# Die perfekt rosa gebratene Enten-Brust

## Zutaten für 2 Portionen

2 Barbarie Entenbrüste	4 EL Honig	1 Zweig Rosmarin
2 Scheiben Toastbrot	3 EL Butter	1 Orange
1 Stange Zimt	300 g gekneteter Rotkohlsalat	Pflanzenöl
1 Prise Salz	Pfeffer	

Orangen mit einem Messer schälen und die Filets herausschneiden. Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in etwa 1x1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl und einem EL Butter zu goldbraunen Croutons rösten. Anschließend auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Den Honig in einem kleinen Topf aufkochen, Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, zugeben und kurz darin knusprig garen. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer (am besten einem Skalpell oder Teppichmesser) rautenförmig einritzen. Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte (!), beschichtete Pfanne ohne Fett legen und bei mittlerer Hitze langsam braten, sodass das überschüssige Fett aus der Haut austreten kann und sie schön knusprig wird. Entenbrüste wenden, kurz von der Unterseite braten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Backgitter setzen. Auf der mittleren Schiene des Backofens bei 100 Grad Ober-/Unterhitze circa 30 Minuten garen, bis sie eine Kerntemperatur von 58 Grad erreichen, herausnehmen und bei Zimmertemperatur fünf Minuten ruhen lassen. Rotkohlsalat auf zwei Tellern verteilen, die Orangenfilets anlegen und die Croutons darüber streuen. Entenbrüste erneut in die kalte Pfanne auf die Hautseite legen und erneut anbraten, bis die gegarte Haut knusprig ist, jetzt die Entenbrüste wenden, die Butter hinzugeben, aufschäumen lassen, die Zimtstange zugeben, das Fleisch darin kurz ziehen lassen, damit es das Aroma der Zimtbutter aufnehmen kann. Anschließend herausnehmen, kurz ruhen lassen, aufschneiden, mit dem Rotkohlsalat anrichten und mit dem Rosmarinhonig umträufeln.

Alexander Herrmann am 16. Januar 2014

# Ente mit Petersilienwurzel-Crème, Pfeffer-Cassis-Feigen

## Für vier Portionen

Oldenburger Ente (2 kg)	Bindfaden	8 Petersilienwurzeln
Geflügelfond	2 Feigen	250 ml Cassislikör
4 Orangen	600 ml Orangensaft	Orangenöl
alter Balsamico	1 Bund Petersilie	Butter
1 Zitrone	1 Apfel	1 Ingwerknolle
Zucker	1 Zweig Thymian	Mignonette Pfeffer
Salz		

Die Ente von innen mit etwas Petersilie, Salz und Mignonette Pfeffer würzen und zubinden. Anschließend auf ein mit Wasser beträufeltes Backblech legen und in dem vorgeheizten Ofen für 70 Minuten garen. Den Cassislikör und den alten Balsamico in einem Topf erhitzen und einreduzieren. Die halbierten Feigen, etwas groben Pfeffer und einige Butterflocken hinzufügen und erneut einreduzieren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Einen weiteren Topf mit Wasser ansetzen. Die Petersilienwurzeln schälen, nach Belieben schneiden und im Wasser garen. Dann das Wasser abgießen und etwas Butter sowie gehackte Petersilie zu den Petersilienwurzeln geben. Den Apfel schälen und darüber reiben sowie einige Spritzer Zitronensaft dazugeben. Etwas Orangenabrieb sowie den ausgepressten Orangensaft und etwas Orangenöl in einen dritten Topf geben und einreduzieren (bei Bedarf kann etwas Geflügelfond hinzugefügt werden). Die Orangensauce mit schwarzem Pfeffer, etwas geriebenem Ingwer und dem Zucker verfeinern. Den Thymian hinzufügen und die Sauce mit Butterflocken abbinden. Mit Salz und grobem Pfeffer abschmecken.

Serviervorschlag:

Die Petersilienwurzel-Stückchen auf einem Teller anrichten und die Feigen-Sauce daneben gießen. Die Ente in Tranchen schneiden und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Die Orangensauce über den Petersilienwurzeln verteilen.

Ali Güngörmüs am 23. Dezember 2014

## Enten-Saté

### Für 2 Portionen

2 Stücke frische Entenbrüste	1 Zitrone	250 g Aprikosenmarmelade
50 ml Sojasauce	100 g Sesam (geröstet)	20 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Die Haut von den Entenbrüsten lösen, in dünne Streifen schneiden, in einer Pfanne mit wenig Fett knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Aprikosenmarmelade in einem kleinen Topf erwärmen, Sojasauce, Zitronensaft und gerösteten Sesam zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrüste in Längsstreifen schneiden, auf Schaschlik Spieße auffädeln, leicht salzen, mit wenig Öl einpinseln und in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett von beiden Seiten rösten. Anschließend die abgeschmeckte Aprikosenmarmelade in die Pfanne geben, aufkochen lassen und die Entenspieße damit glasieren. Die Spieße aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und mit der restlichen Glasur umträufeln.

Alexander Herrmann am 13. März 2014

## Gänse-Brust mit Brotkruste

### Für zwei Portionen

1 Gänsedoppelbrust am Knochen	3 Scheiben Toastbrot	3 Scheiben Sauerteigbrot
1 EL getrocknete Aprikosen	1 EL getrocknete Feigen	1 EL getrocknete Äpfel
1 EL getr. Weintrauben	3 Eigelb	2 Schalotten
250 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne	50 g Maronen
1 Scheibe Bauchspeck ca. 100 g	1 Orange	Meersalz, Pfeffer
Brotgewürz		

Die Gänседoppelbrust mit Meersalz einreiben und straff mit Frischhaltefolie einpacken, bis die Brust richtig dicht umschlossen ist. Anschließend die eingepackte Gänsebrust auf einem Backgitter, auf der mittleren Schiene des Backofens, bei 70 Grad Umluft, 14 Stunden garen. (Es empfiehlt sich ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens zu schieben, um eventuell heraustropfende Flüssigkeit aufzufangen, falls die Gänsebrust nicht dicht genug eingepackt wurde). Nach dem Garen, die Gänsebrust aus der Folie auswickeln (dabei den entstandenen Fleischsaft auffangen, aufkochen und durch ein feines Sieb schütten!) die Haut vorsichtig abziehen und die Brust vom Knochen lösen. Das Brot und Toast, Trockenfrüchte und die Gänsehaut in Würfel schneiden und in eine große Schüssel füllen. Die Eigelbe zugeben, verkneten, mit Salz, Pfeffer und Brotgewürz abschmecken, auf den ausgelösten Gänsebrüsten verteilen und gut andrücken. Anschließend die Gänsebrüste samt Kruste in eine Auflaufform setzen und im Backofen bei 160 Grad Umluft für etwa 20 bis 25 Minuten (je nach Dicke der Kruste) backen. Für die Sauce die Schalotten schälen, klein schneiden, in wenig Öl anschwitzen. Mit der Geflügelbrühe ablöschen und mit dem Gänsefleischsaft und der Sahne auffüllen, aufkochen und den Speck sowie zwei Streifen Orangenschale zehn Minuten darin ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb schütten, die Maronen zugeben, mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Gänsebrüste aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und mit der Maronensauce und zum Beispiel Wurzelgemüse servieren.

Alexander Herrmann am 10. Dezember 2014

# Geflügel-Spieße mit Ananas-Kokos-Reis und Erdnuss-Soße

## Für 4 Personen

400 ml Kokosmilch	2 Kaffir-Limettenblätter	200 g Basmatireis
4 Filets von der Perlhuhnbrust	150 ml Teriyaki-Soße	20 g Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	4 EL Öl
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	100 g Erdnussbutter	Meersalz
1-2 EL Limettensaft	1 Baby-Ananas	1 Handvoll Koriander

16 Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. 200 Milliliter Kokosmilch, 200 Milliliter Wasser und die Limettenblätter aufkochen, den Reis einstreuen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.

Perlhuhnbrust waschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Wellenartig auf die Holzspieße stecken und nebeneinander in eine ofenfeste Form oder auf das Backblech legen. Mit Teriyakisoße bepinseln.

Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. In zwei Esslöffel heißem Öl andünsten. Chili hinzugeben und kurz mitdünsten. Erdnussbutter und die restliche Kokosmilch unterrühren und aufkochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Den Grill des Backofens vorheizen. Blattschopf der Ananas abschneiden und die Ananas vierteln. Den harten Strunk entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden, würfeln und unter den Reis heben. Koriander grob hacken und ebenfalls unterheben. Hähnchenspieße mit dem restlichen Öl beträufeln und unter dem Grill von jeder Seite zwei bis drei Minuten braten. Mit der Erdnusssoße und dem Kokosreis anrichten.

Info:

Teriyakisoße ist eine Mischung aus Sojasoße, Ingwer, Mirin, Sake und Zucker. Man bekommt sie im Asialaden. Auch Fisch lässt sich damit zubereiten.

Cornelia Poletto am 16. März 2014

## Gewürz-Hähnchen auf Paprika-Kraut

### Für 4 Personen

4 geteilte Hähnchenkeulen	2 Hähnchenbrustfilets	2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 $\frac{1}{2}$ TL Piment d'espelette	Salz	4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 rote Paprikaschoten
30 g Butter	500 g frisches Sauerkraut	200 ml Weißwein
1 Dose (400g) geschälte Tomaten	1 TL Wacholderbeeren	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	Zweige Thymian	1-2 Stiele glatte Petersilie
200 g saure Sahne		

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. Ein Esslöffel Paprika, ein Teelöffel Piment d'espelette und ein Teelöffel Salz mit dem Olivenöl verrühren und die Hähnchenteile ringsherum damit bepinseln. Auf ein Backblech legen und etwa 25 Minuten braten. Keulen zwischendurch wenden. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin andünsten. Sauerkraut zerzupfen und unterheben. Mit Salz, restlichem Paprikapulver und restlichem Piment d'espelette würzen. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Tomaten samt Flüssigkeit hinzugeben, etwas zerkleinern und untermischen. Gewürzkörner und Lorbeer in ein Gewürzsäckchen füllen und hinzugeben, dann Thymian hinzufügen. Das Kraut etwa 15 Minuten köcheln lassen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Mit der sauren Sahne verrühren. Das Gewürzsäckchen und Thymian aus dem Sauerkraut nehmen, das Kraut abschmecken und mit dem Paprikahähnchen anrichten. Mit der sauren Sahne servieren.

Tipps:

Wem die Sauerkrautstreifen zu lang sind, der kann das Kraut einfach mit einer Küchenschere in kürzere Stücke schneiden. Sauerkraut wird milder, wenn man es vor der Verwendung kurz mit kaltem Wasser abraust. Das Backblech bleibt sauber, wenn man einen Bogen Backpapier unter die Hähnchenteile legt.

Cornelia Poletto am 09. Februar 2014

## Hähnchen-Brust mit Pflaumen-Füllung

### Für 4 Personen

200 ml Marsala, Vin Santo	8 Trockenpflaumen	750 g Schalotten, Perlzwiebeln
3 EL Butter	Zweige Thymian	1 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer	250 ml Weißwein	1 EL Pistazienkerne
4 Cantuccini	1-2 TL Thymianblättchen	4 Hähnchenbrustfilets
2 EL Olivenöl		

Vin Santo oder Marsala erhitzen. Über die Trockenpflaumen gießen und zugedeckt mindestens drei Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Zwiebeln etwa 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Zwiebeln schälen. Die eingeweichten Pflaumen abtropfen lassen, den Vin Santo auffangen. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf aufschäumen lassen und die Zwiebeln mit dem Thymian darin einige Minuten anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und unter Rütteln etwas karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen, aufgefangenen Vin Santo angießen und das Ganze etwa fünf Minuten einkochen lassen. Zwiebeln in eine ofenfeste Form geben. Mit einem passend zugeschnittenen Bogen Backpapier abdecken und im Backofen auf der mittleren Schiene je nach Größe 15 bis 30 Minuten garen. Pflaumen würfeln. Pistazien grob hacken. Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und mit der Teigrolle oder einem Stieltopf grob zerstoßen. Cantuccinibrösel mit Pflaumen, Pistazien und Thymianblättchen mischen. Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und jeweils seitlich eine Tasche hineinschneiden. Ringsherum leicht salzen. Die Pflaumenmischung in die Filets füllen und die Öffnung mit Holzspießchen zustecken. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets auf der Hautseite etwa fünf Minuten goldbraun braten. Dann wenden und zwei bis drei Minuten weiterbraten. Anschließend im Backofen zehn bis 15 Minuten garziehen lassen. Zwiebelsud durch ein Sieb in einen Topf gießen, nach Wunsch noch einige Thymianblättchen dazugeben und den Sud sämig einkochen lassen. Zwiebeln wieder dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Restliche Butter unterrühren und die Vin-Santo-Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust herausnehmen, schräg halbieren und mit den Zwiebeln anrichten. Dazu passen Thymian-Kartoffeln.

Cornelia Poletto am 02. Februar 2014

## Mais-Hähnchen-Brust Sous Vide

### Für 2 Portionen

2 Maishähnchenbrüste	4 Zweige Thymian	2 TL Olivenöl
2 EL Butter	1 Schalotte	1 Orange

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Haut der Maishähnchenbrüste abziehen, in feine Streifen schneiden und auf die Seite stellen. Die Brüste salzen, mit den Thymianblättchen bestreuen und mit je einen Teelöffel Olivenöl vakuumieren.

(Hinweis:

Manche Vakuumiergeräte haben die Eigenschaft, Flüssigkeiten zu stark anzusaugen und verschweißen die Beutel anschließend nicht mehr richtig. Dafür empfiehlt es sich, das Olivenöl vorher einzufrieren oder die Hähnchenbrüste mit kalter Butter zu vakuumieren). Wasser in einem Topf auf dem Herd auf 60 bis 62 Grad erhitzen, die Beutel mit den Hähnchenbrüsten hineinlegen und anschließend samt Topf für 15 bis 20 Minuten in einen auf 80 Grad Umluft vorgeheizten Backofen stellen. (Die Höhere Temperatur im Garraum resultiert daraus, dass Luft ein schlechterer Wärmeleiter als Wasser ist.) Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Hautstreifen mit einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten, die Schalottenstreifen zugeben, einen Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen und mit Orangenabrieb aromatisieren. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butter aufschäumen lassen, die gegarten Hähnchen aus den Beuteln nehmen, von allen Seiten in der Butter anbraten und aus der Pfanne nehmen. In je vier Scheiben tranchieren, auf zwei Tellern anrichten, mit der knusprigen Haut und den Schalottenstreifen bestreuen und mit der Orangenbutter beträufeln. (Wenn Sie kein Vakuumiergerät haben, nehmen Sie Salz, Olivenöl und Thymianblättchen mit zum Metzger, bei dem Sie die Maishähnchenbrüste kaufen, und bitten ihn, diese mit den Aromaten für Sie zu vakuumieren.)

Alexander Herrmann am 18. November 2014

## Pochierte Hähnchen-Brust mit knuspriger Haut

### Für 2 Portionen

<b>Zutaten</b>	2 Hähnchenbrüste, frisch	200 g Kräuterseitlinge
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Liter Geflügelbrühe	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
100 g Butter	100 g Kräuterschmand	1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Die Haut der Hähnchenbrüste abziehen und nebeneinander, flach ausgebreitet in eine kalte Pfanne legen. Etwas salzen, mit Backpapier belegen, mit einem Topf beschweren und bei schwacher Hitze langsam knusprig braten. Dabei mehrmals wenden. Die knusprigen „Hautchips“ aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Lauch in grobe Stücke schneiden und kurz mit wenig Fett in einem Topf anschwitzen. Die grob geschnittene Pilze und Thymian zugeben, mit Brühe ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hähnchenbrüste hineinlegen, mit einem Deckel verschließen und anschließend den Topf vom Herd nehmen und Hähnchen gar ziehen lassen. Nun die Hähnchen aus dem Sud nehmen, Sud durch ein Sieb passieren, kalte Butterflocken zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig auf mixen. Die Hähnchenbrüste auf tiefen Tellern anrichten, den gemixten Sud drum herum gießen, etwas Kräuterschmand darauf geben und die knusprige Haut hineinstecken.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2014

## Putenbrust im Sauerrahm gebacken

### Für 2 Portionen

300 g Putenbrustfilet	6 EL Sauerrahm	1 Ei
2 EL Mehl	1 Zitrone	1 Orange
5-6 Scheiben Toastbrot	250 g Butterschmalz	Salz, Cayenne

Sauerrahm, Ei und Mehl in einer Schüssel verrühren, mit Zitronen- und Orangenabrieb, sowie Cayenne und einer Prise Salz abschmecken. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einer Küchenmaschine zu feinen Weißbrotbröseln mixen. Das Putenbrustfilet in Würfel schneiden, leicht mit Salz würzen und durch die Sauerrahmmasse ziehen. In den Weißbrotbröseln wälzen, in Butterschmalz ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Schluss auf zwei Tellern anrichten und mit marinierten Blattsalaten oder frischen Kräutern servieren.

Alexander Herrmann am 28. April 2014

## Zitronen-Hähnchen-Brust

### Für 2 Portionen

2 Stk. Hähnchenbrüste	5 Stk. Bio-Zitronen	5 g Agar-Agar
6 Zweige Thymian	2 Zweige Blattpetersilie	2 kleine lila Kartoffeln
300 g grobes Meersalz	200 g Butterschmalz	2 EL Olivenöl
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer		

Die Lila Kartoffeln in möglichst dünne Scheiben schneiden und dann die Stärke in einer Schüssel mit kaltem Wasser auswaschen. Anschließend die Kartoffelscheiben trocken tupfen, in einem kleinen Topf mit heißem Butterschmalz frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen. Das grobe Meersalz in eine Auflaufform geben, die gewaschenen Bio-Zitronen auf das Salz setzen und im Backofen bei 160°C Umluft circa 25 Minuten schmoren. Dann aus dem Ofen nehmen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Danach die Zitronen halbieren und den Saft durch ein Sieb pressen. 200 ml Schmorzitroneensaft mit 5 g Agar-Agar mischen, aufkochen, vollständig erkalten lassen. Anschließend cremig mixen, das fertige Gel in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Pflanzenöl von beiden Seiten hellbraun braten. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen, jede Brust einzeln auf ein Blatt Pergamentpapier legen, mit den Thymianblättchen bestreuen und mit je einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Anschließend das Pergament einrollen, die Enden zusammenschlagen und mit einem Tacker verschließen. Die beiden Päckchen im vorgeheizten Backofen bei 80°C Umluft ca. 25-30 Minuten garen. Anschließend die Päckchen auspacken, die Brüste längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf zwei Tellern anrichten. Punkte des Schmorzitrone- Gels darum verteilen und mit den lila Kartoffelchips sowie Petersilienblättern garnieren.

Alexander Herrmann am 15. Mai 2014



**Hack**

## Fleischpflanzerl mit Meerrettich-Topping

### Für 2 Portionen

250 g Rinderhackfleisch	1 Sauerteigbrötchen	100 ml Milch
1 Ei	50 g Sauerrahm	4 Schalotten
4 Zweige Blatt Petersilie	1 Zitrone	10 Zweige Thymian
2 - 3 TL Meerrettichfäden	5 EL Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Das Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen, über das Brötchen gießen, ein Ei hineinschlagen, 250 Gramm Rinderhackfleisch zugeben, verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Olivenöl erhitzen, flache (!) Pflanzlerl aus der Hackfleischmasse formen, hinein legen und von beiden Seiten langsam braun braten. Anschließend zwei Streifen Zitronenschale, den Thymian und zwei Esslöffel Butter zugeben, aufschäumen lassen, die Pfanne sofort mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und abgedeckt gar ziehen lassen. Petersilienblätter von den Zweigen zupfen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Schalottenstreifen in einer kleinen Pfanne mit drei Esslöffeln Butter leicht braun braten, vom Herd nehmen, mit Salz würzen und Petersilienblätter unterrühren. Fleischpflanzerl auf Tellern anrichten, Petersilien-Schalotten darauf verteilen, je eine kleine Nocke Sauerrahm darauf setzen und mit den Meerrettichfäden bestreuen.

Alexander Herrmann am 30. Juni 2014

## Kalb-Brezel-Pflanzlerl

### Für 2 Personen

250 g Kalbshackfleisch	1 Ei	2 Schalotten
100 ml Milch	1 Laugenbrezel	4 Zweige Blatt Petersilie
4 Zweige Thymian	1 Zitrone	2-3 EL Semmelbrösel
2 EL Süßer Senf	2 EL Sahnemeerrettich	4 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Laugenbrezel in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten schälen, mit 1 EL Butter in einer Pfanne anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Anschließend über die Brezelscheiben gießen und vermengen. Kalbshackfleisch zur Brezelmasse geben (je nach Größe der Brezel sollte das Verhältnis jetzt fast 1:1 sein), ein Ei und fein gehackte Petersilienblätter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig, zwei bis drei Esslöffel Semmelbrösel einarbeiten. Die fertige Masse zu Pflanzlerl formen und in einer großen Pfanne mit Metallgriff in aufschäumender Butter, Thymian und etwas Zitronenschale ringsum anbraten. Mit einem Deckel abgedeckt circa acht Minuten bei 160 Grad Umluft im Backofen fertig garen, kurz auf Küchentrepp abtropfen und mit Tupfern von süßem Senf und Sahnemeerrettich auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 10. April 2014

## Polettos Burger

### Für 4 Personen

3-4 Cornichons	2-3 EL Kapern	einige Stiele Schnittlauch
einige Stiele Petersilie	1 Schalotte	1 Ei
Meersalz	1 TL Dijon-Senf	150 ml neutrales Pflanzenöl
Pfeffer, Zitronensaft	Blätter Mini- Romanasalat	2 Tomaten
1 Stück Salatgurke	4 Hamburger Brötchen	600 g Beefsteakhack
4 dünne Scheiben Schnittkäse		

Für die Remoulade Cornichons und Kapern fein hacken. Schnittlauch und Petersilienblätter fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln. Das Ei, etwas Salz, den Senf und etwas Gurkenwasser (von den Cornichons) in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer cremig aufschlagen. Öl in dünnem Strahl hinzugeben und unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Cornichons, Kapern und Schalotten unterheben und die Remoulade nochmals abschmecken. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Salat waschen, trocken tupfen und zerpflücken. Tomaten und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Brötchen im Ofen erwärmen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in vier Portionen teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischportionen jeweils flach drücken und darin von jeder Seite zwei bis drei Minuten braten. Während des Bratens nochmals flach drücken. Brötchen aufschneiden. Etwas Remoulade auf den Unterseiten verteilen, mit Salat, Gurke, Tomaten und Fleisch belegen, den Käse sowie etwas Remoulade hinzufügen und die Oberseiten darauf legen.

Cornelia Poletto am 16. Februar 2014



# Innereien

## Geflügelleber-Pastete

### Für 2 Portionen:

250 g Geflügelleber	250 g Butter	3 Eier (Größe L)
2 cl Portwein	2 cl Cognac	1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian	1 TL Vanillezucker	$\frac{1}{2}$ TL Pökelsalz
4 - 6 Scheiben weißer Speck	Salz, Pfeffer	

Geflügelleber mit Pökelsalz, Vanillezucker, Salz und Pfeffer würzen, mit Portwein und Cognac marinieren, Kräuter zugeben und mit Frischhaltefolie und Alufolie abgedeckt einen halben Tag im Kühlschrank marinieren lassen. Butter in einem Topf auf dem Herd bei schwacher Hitze verflüssigen und beiseite stellen. Kräuter aus der marinierten Leber entfernen und Leber zusammen mit den Eiern in einer Küchenmaschine mixen. Dabei langsam die Zimmerwärme und flüssige Butter einlaufen lassen, damit die Masse bindet. Lebermasse durch ein feines Sieb streichen, in zwei kleine Auflaufformen füllen (je ca. 250 g Masse), mit dünn geschnittenem weißen Speck bedecken und die Formen straff mit Frischhaltefolie abdecken. Anschließend die Formen in ein tiefes Blech, welches zu einem Zentimeter mit Wasser gefüllt ist, stellen, und in der mittleren Schiene des Backofens, bei 90 Grad Umluft, ca. 45 Minuten garen. Die gegarte Pastete abkühlen lassen, den Speck entfernen (dieser wird nur auf die Pastete gelegt, damit sie beim Garen nicht grau wird) und als Brotaufstrich servieren, oder zu Pralinen rollen und z.B. in gemixtem Pumpernickel wälzen.

Alexander Herrmann am 02. Juni 2014

## Kalbsleber Berliner Art

### Für 2 Portionen

300 g Kartoffeln, mehligk.	1 EL Butter	ca. 200 ml Milch
400 g Kalbsleber	10 Perlzwiebeln	1 Apfel, rot
2 EL Butter	100 ml Aceto Balsamico	Salz, Pfeffer, Zucker
Weizendunst, Pflanzenöl		

Das Kerngehäuse des Apfels mit einem Ausstecher entfernen, den Apfel in etwa 0,2 Zentimeter dünne Scheiben schneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine), mit Zitronensaft beträufeln, in Zucker wenden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen bei 80 Grad mehrere Stunden (am besten über Nacht) vollständig zu Chips trocknen. Kartoffeln in einem Topf mit heißem Wasser auf dem Herd kurz unter dem Siedepunkt weich garen, anschließend schälen, und in eine Schüssel pressen. Butter und Milch in einem Topf erhitzen und langsam unter die Kartoffelmasse rühren, bis die Konsistenz zwischen Kartoffelsuppe und Kartoffelpüree liegt. Anschließend durch ein Sieb gießen (bzw. streichen), mit Salz abschmecken, in eine Espumafflasche füllen, mit ein bis zwei Patronen Gas laden, gut schütteln und warm stellen. Perlzwiebeln mit Schale in einem Topf mit gesalzenem Wasser fünf Minuten köcheln lassen, anschließend an der Wurzelseite aufschneiden und die Zwiebel aus der Schale drücken. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbsleber in Scheiben schneiden, in Weizendunst wenden, von beiden Seiten braten, direkt in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen, Perlzwiebeln zugeben, kurz durchschwenken, mit einer Prise Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, mit Balsamico ablöschen und vom Herd nehmen. Kartoffelschaum in tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, die Leber darauf anrichten, mit den Balsamico-Perlzwiebeln aus der Pfanne bestreuen und mit Apfelchips garnieren.

Alexander Herrmann am 22. August 2014

**Kalb**

## Kalb-Braten im Brikteig

### Für 2 Portionen

6 Scheiben Kalbsbraten, gegart	3-6 Scheiben Brik-Teig	3 EL Senf
200 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Kalbsbratenscheiben je nach Größe eventuell zuschneiden (z.B. halbieren). Brik-Teig flach ausbreiten und so zuschneiden, dass man jede vorbereitete Kalbsbratenscheibe problemlos darin einwickeln kann. Anschließend Kalbsbratenscheiben von beiden Seiten mit Senf bestreichen, auf den Teig legen, damit umwickeln und fest andrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kalbspäckchen knusprig braten. Währenddessen den Schmand (oder Quark) mit Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig gebratene Kalbspäckchen aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchentuch abtropfen lassen und zusammen mit dem Kräuterschmand auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 08. September 2014

## Kalb-Filet mit Dashi

### Für 2 Portionen

#### Für den Sud:

2 Blatt Kombu Algen	15 Shiitakepilze	100 ml Sojasauce
---------------------	------------------	------------------

#### Für das Kalbsfilet:

200 g Kalbsfilet	1 Stängel Zitronengras	2 Strauchtomaten
10 Shiitakepilze	Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Die Shiitakepilze grob zerzupfen, zusammen mit den Algenblättern in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedeckt (mindestens 1 Liter) auffüllen. Das Ganze bei schwacher Hitze langsam bis zum Siedepunkt erwärmen (nicht kochen lassen, sonst wird der Sud durch die Algen leimig!), die Sojasauce zugeben, zwanzig Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Den Dashi-Sud mit dem Zitronengras in einer großen Pfanne erhitzen, das Kalbsfilet in dünne Tranchen schneiden, hineinlegen, die Pfanne vom Herd nehmen und das Kalbsfilet im Sud ziehen lassen. Die Strauchtomaten blanchieren oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen, die Haut abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Shiitakepilze putzen und je nach Größe halbieren, beziehungsweise vierteln. Die Pilze in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, mit einer Prise Salz würzen. Die Tomatenfilets zugeben und kurz durchschwenken. Die gebratenen Pilze auf zwei Tellern anrichten, das Fleisch aus dem Sud nehmen, auf den Pilzen anrichten und mit einer kleinen Prise Meersalz und Pfeffer bestreuen.

Alexander Herrmann am 23. Mai 2014



# Kalb-Kotelett alla milanese mit Bohnen-Salat

**Für 4 Personen**

**Für die Kalbskoteletts:**

2 Kalbskoteletts a 400g	200 g Butter	4 Eier
100 g Mehl	100 g Semmelbrösel	Meersalz

**Für den Bohnensalat:**

100 g dicke Bohnenkerne	100 g Keniabohnen	100 g Zuckerschoten
100 g Schneidebohnen	100 g Cannellini-Bohnen	4 Tomaten
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	2 EL Sherry-Essig
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	4 Zweige Bohnenkraut

Für die Koteletts die Butter klären. Dafür die Butter schmelzen und erhitzen, bis sich auf der Oberfläche die weiße Molke absetzt. Molke abschöpfen oder die Butter durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb filtern. Koteletts waschen und trocken tupfen. Überschüssiges Fett und Sehnen entfernen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel ebenfalls in tiefe Teller geben. Koteletts zuerst in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Nochmals durch verquirltes Ei ziehen und in den Bröseln wenden. Geklärte Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken, dabei ab und zu mit heißer Butter übergießen. Die Koteletts auf das Ofengitter legen und im Ofen 10 bis 15 Minuten fertig garen. Gegen Ende der Garzeit mit einem Bratenthermometer die Kerntemperatur des Fleisches kontrollieren, bei 55 bis 50 Grad sind die Koteletts rosa gebraten. Für den Bohnensalat die Bohnenkerne etwa drei Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Keniabohnen, Zuckerschoten und Schneidebohnen waschen, putzen und nach Wunsch etwas kleiner schneiden. Nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. In gesalzenem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Cannellini-Bohnen abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und in Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne ein Esslöffel Olivenöl erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Essig, restliches Olivenöl, Schalotten- und Knoblauchwürfel zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen, Zuckerschoten und Tomaten in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen. Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Unter den Salat heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Koteletts herausnehmen, vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen. Mit dem Bohnensalat anrichten.

Cornelia Poletto am 19. Januar 2014

## Kalb-Schulter vom Grill

### Für 4 - 6 Portionen

2,5 kg Kalbsschulter (am Stück)	1 Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
100 ml Milch	2 Scheiben Toastbrot	2 Eigelb
3 EL Mandelblättchen	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Die rohe Kalbsschulter mit Salz und Pfeffer würzen, kurz mit etwas Olivenöl von allen Seiten in der Pfanne anbraten und mit dem Öl aus der Pfanne beträufeln (wenn es zu wenig Öl ist, dann noch zwei Esslöffel frisches Olivenöl darüber träufeln). Zusammen mit dem Thymian in Frischhaltefolie einwickeln und auf einem Backgitter, in der mittleren Schiene des Backofens, zwölf Stunden bei 69°C Umluft garen. Anschließend auswickeln und grillen. Die Mandeln mit der Milch und einer klein geschnittenen Zehe Knoblauch aufkochen. Das Toastbrot grob zerkleinern, mit der Mandelmilch in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Eigelb zu der noch warmen Masse geben und langsam untermixen. Drei bis vier Esslöffel Olivenöl nach und nach dazu gießen, sodass eine sämige Masse, ähnlich wie Mayonnaise, entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Thymianblättchen zusammen mit etwas Kerbel fein hacken und mit Olivenöl anrühren. Die gegrillte Kalbsschulter in Scheiben schneiden, mit dem Kräuteröl bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Zusammen mit dem Mandel-Knoblauch-Dip anrichten und mit Kerbelspitzen garnieren.

Alexander Herrmann am 11. Juli 2014

## Kräuter-Kalb-Schnitzel

### Für 2 Portionen

400 g Kalbsfilet	100 g Mehl	3 Eier
50 g Butterschmalz	50 g Butter	6 Scheiben Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Zweige Thymian
3 Zweige Estragon	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Die Kräuter von den Stielen zupfen und in einen Mixer geben und die Stiele vom Basilikum aufheben. Das Toastbrot (die Scheiben am besten am Vortag ausgepackt, nebeneinander zurecht legen, da es sich getrocknet leichter mixen lässt!) von der Rinde befreien, in grobe Würfel schneiden, zu den Kräutern geben, zusammen zu grünen Bröseln mixen und in eine flache Schüssel füllen. Nun die Eier in eine flache Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden, leicht mit dem Messer austreichen und anschließend zuerst im Mehl, dann im gewürzten Ei und zuletzt in den Brot-Kräuter-Bröseln wenden, damit die Scheiben ringsum gleichmäßig paniert sind. Das Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Butter zugeben und aufschäumen lassen, Basilikumstiele zugeben, die Schnitzel darin braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Alexander Herrmann am 05. März 2014

**Lamm**

## Lamm-Carrée, Sultaninen-Haselnuss-Ragout, Käse-Börek

### Für vier Portionen

2 Lammcarrées à 400 g	1 kleine Knoblauchzehe	1 Bund Thymian
50 g geschälte Haselnüsse	12 Scheiben Sucuk	150 g Ziegenfrischkäse
4 getrocknete Feigen	1 Bund grobe Petersilie	4 getrocknete Tomaten
1 Bund Minze	50 g Pinienkerne	Ei
2 gelbe Zucchini	100 g weiße Weintrauben	Strudelteig
1 Orange	Butter, Salz, Pfeffer	

Das Lamm an der Haut leicht schräg einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne anbraten. Nach drei Minuten wenden. Nun das Lamm in den Backofen bei 120 Grad Umluft auf ein Gitter legen und für circa 25 Minuten garen lassen (je nach Geschmack). Wenn es den gewünschten Gargrad erreicht hat, das Lammcarrée kurz in einer Pfanne mit ein wenig Butter und etwas Thymian aromatisieren. Für den Börek den Ziegenfrischkäse, die geschnittenen getrockneten Feigen, die geschnittenen getrockneten Tomaten, die Minze, die Pinienkerne, die Petersilie, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen und zusammenrühren. Die Masse portionsweise mit einem Löffel auf den ausgerollten und eingefetteten Strudelteig geben. Diesen in dreieckige Taschen falten und mit Ei bestreichen. Den überschüssigen Teig wegschneiden. Die Börektaschen in eine Pfanne mit heißem Fett geben, wenden und nach drei Minuten entnehmen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Haselnüsse und die Pinienkerne in einer Pfanne in Fett anrösten. Die gelbe Zucchini mit einem kleinen Portionierer ausstechen und die entstandenen Kügelchen in Butter bei niedriger Temperatur langsam garen. Den Knoblauch, den Thymian, die halbierten Trauben und die Scheiben der Sucuk dazugeben und immer wieder wenden.

Serviervorschlag:

Die Zucchini kreisrund auf einen Teller verteilen und die Sucuk- Scheiben auf die Zucchini legen. Die gerösteten Nüsse und die Trauben ebenfalls kreisrund in die Zwischenräume der Zucchini verteilen und mit der gezupften Petersilie dekorieren. Den Ziegenkäse-Börek in der Mitte des Tellers platzieren und mit etwas Orangenabrieb bestreuen. Das Lammcarrée in Scheiben schneiden, die Schnittflächen pfeffern und salzen und etwas geschäumte Butter daraufgeben.

Ali Güngörmüs am 22. Dezember 2014

## Lamm-Karree mit Tomaten-Oliven-Kruste

### Für 4 Personen

1,2 kg Lammkarree	Meersalz	68 EL Olivenöl
einige Zweige Rosmarin	5 Zehen Knoblauch	Pfeffer
50 g schwarze Oliven	50 g getr. Öl-Tomaten	200 g Kirschtomaten
3 Zweige Thymian	2 Stiele glatte Petersilie	1 Scheibe Toastbrot
30 g geriebener Parmesan	2 gelbe Paprikaschoten	2 rote Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln	34 Stiele Basilikum	1 EL Kapern
Piment d'espelette		

Backofen auf 140 Grad vorheizen. In einem Bräter oder einer Pfanne drei Esslöffel Öl erhitzen. Lammkarree salzen und darin auf der Fleischseite anbraten. Wenden und mit Pfeffer würzen. Rosmarin und drei angeprügelte Knoblauchzehen dazugeben und 15 bis 20 Minuten im Ofen garen. Inzwischen die entsteinten Oliven und die abgetropften getrockneten Tomaten fein hacken. Frische Tomaten waschen, etwa 50 Gramm davon fein würfeln. Petersilien und Thymianblätter abzupfen. Toastbrot entrinden und zerzupfen. Kräuterblätter und Toast im Mixer zu Bröseln verarbeiten. Brösel mit Oliven, getrockneten, frischen gewürfelten Tomaten und Parmesan vermischen. Mit zwei bis drei Esslöffeln Öl (von den eingelegten Tomaten) zu einer dicken Paste verrühren und mit Pfeffer würzen. Paprika schälen, längs vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne drei Esslöffel Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin andünsten. Paprika hinzugeben, unter Rühren etwa fünf Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt fünf Minuten schmoren. Lammkarree aus dem Ofen nehmen, den Ofengrill einschalten. Würzpaste auf dem Fleisch verteilen und zwei bis drei Minuten übergrillen. Kirschtomaten waschen, halbieren und unter die Peperonata mischen. Basilikumblätter abzupfen, grob schneiden und unterheben. Peperonata mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Mit dem Lammkarree anrichten.

Tipp:

Wer die Haut der Paprika nicht verträgt, kann sie problemlos mit einem scharfen Sparschäler schälen.

Cornelia Poletto am 30. März 2014

## Lamm-Keule im Ganzen (Osterlamm)

### Für 6 Personen

1 Lammkeule (ca. 1,8 Kg)	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	1 Zitrone
1 Orange	2 Zehen Knoblauch	2 EL Pflanzenöl
3-4 EL Butter	Salz, Pfeffer	

Rosmarin, Thymian, Estragon und Petersilie von den Stielen zupfen, mischen und ggf. etwas mit dem Messer zerkleinern. Die ausgelöste Lammkeule von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern füllen, mit zwei Esslöffel Pflanzenöl beträufeln und straff in Frischhaltefolie sowie anschließend in Alufolie (für den Halt) wickeln und auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens bei 90 Grad Umluft circa 2,5 – 3 Stunden garen. (Das Lamm ist rosa gegart, wenn es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Dies kontrollieren Sie am besten mit einem digitalen Fleischthermometer!) Wenn die Lammkeule gegart ist, aus dem Ofen nehmen, auspacken und in einer großen Pfanne oder einem Bräter in aufschäumender Butter mit Zitronen- sowie Orangenschale und zwei angedrückten Zehen Knoblauch von allen Seiten nachbraten. Keule aus der Pfanne nehmen, zwei Minuten auf dem Schneidbrett entspannen lassen, tranchieren und servieren.

Alexander Herrmann am 16. April 2014

## Lamm-Lachs in Knoblauch-Buttermilch pochiert

### Für 2 Portionen

2 Lammlachse	200 ml Fleischbrühe	400 ml Buttermilch
2 Zehen Knoblauch	2 kleine weiße Zwiebeln	2 Blatt Lorbeer
4 Zweige Thymian	1 Zitrone	200 g TK Bohnenkerne
100 g Butter	50 g Mehl	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

50 g Mehl und 50 g zimmerwarme Butter mischen, verkneten und kalt stellen. Brühe und 300 ml Buttermilch in einem Topf zum Kochen bringen und mit der Mehlbutter binden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und die Schale einer halben Zitrone in den Sud geben. Die Lammlachse halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, in den kochenden Buttermilchsud geben, vom Herd nehmen und etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, bis sie innen rosa sind. Die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Außenhaut der Bohnen anritzen und die grünen Bohnenkerne herausdrücken. Bohnenkerne in einer Pfanne mit Olivenöl anschwanken und mit Meersalz abschmecken. Das gegarte Lamm aus dem Sud nehmen, anschließend den Sud durch ein Sieb passieren, erneut aufkochen, die restliche kalte Buttermilch und zwei EL kalte Butter zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabes schaumig aufmixen. Lamm in Tranchen schneiden, zusammen mit den Bohnen auf zwei Tellern anrichten und mit dem Buttermilchschaum beträufeln.

Alexander Herrmann am 05. Mai 2014

## Orientalisches Lamm-Geröstl

### Für zwei Portionen

$\frac{1}{2}$ - 1 geschmorte Lammkeule	1 weiße Zwiebel	2 Macadamianüsse (geröstet)
2 - 3 frische Feigen	1 Limette	1 Zweig Rosmarin
100 g Naturjoghurt	1 TL Raz el Hanout	$\frac{1}{2}$ Schote Chili, klein, rot
1 EL Butter	1 Schale Kresse	Olivenöl
Meersalz		

Das vom Vortag übrig gebliebene Lamm in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und anschließend würfeln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, die Feigen oben und unten abschneiden und halbieren, sowie die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammwürfel darin von allen Seiten knusprig braten, weiße Zwiebelstreifen und Rosmarinnadeln zugeben und durchschwenken. Einen Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen, die halbe Chilischote zugeben, die Feigenhälften mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne setzen, bei mittlerer Hitze braten lassen und alles mit einer Prise Meersalz würzen. Die gebratenen Feigen aus der Pfanne nehmen und auf zwei Teller setzen, anschließend das in der Pfanne verbliebene Geröstl mit Raz el Hanout abschmecken und auf den beiden Tellern anrichten. Joghurt mit Salz und Limone abschmecken und das Geröstel damit beträufeln, je eine geröstete Macadamianuss mit einer feinen Reibe darüber hobeln und mit einigen Erbsensprossen (oder alternativ andere Kressesorten) garnieren.

Alexander Herrmann am 03. November 2014





**Meer**

## Garnelen-Pasta

### Für 2 Portionen

200 g Spaghettini	10 Riesen-Garnelen	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	1 Schalotte	2 Strauchtomaten
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	1 TL Tomatenmark
120 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl
100 g Butter	Stärke, Salz	

Die Garnelen waschen, schälen (die Schalen aufheben!), vom Darm befreien und längs halbieren. Garnelenschalen in einer Pfanne mit Olivenöl rösten, Schalotte schälen, grob zerschneiden und kurz mit rösten. Das Tomatenmark zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Die Strauchtomaten vom Strunk befreien, in grobe Stücke schneiden und zugeben. Eine geschälte, angedrückte Knoblauchzehe, den Thymian und eine Prise Salz hinein geben, aufkochen lassen und mit einem Deckel zugedeckt 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb drücken, erneut aufkochen lassen, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und nochmals abschmecken. Nun die Nudeln in gesalzenem Wasser al Dente kochen, durch ein Sieb schütten und in der Garnelensauce schwenken. Die Garnelenhälften mit Salz würzen und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten. Anschließend die Butter zugeben, aufschäumen lassen, eine in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe sowie gezupfte Rosmarinnadeln und Zitronenabrieb zugeben und die Garnelen damit aromatisieren. Die Nudeln samt Sauce auf zwei Tellern verteilen, Garnelen darauf anrichten, mit den knusprigen Rosmarinnadeln und Knoblauchscheiben bestreuen und mit etwas von der Bratbutter beträufeln.

Alexander Herrmann am 17. März 2014

## Gebackene Calamaretti

### Für 2 Personen

10 Calamaretti	2 Eier	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	150 ml Olivenöl	100 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer		

Die Calamaretti putzen, die Haut abziehen und gründlich waschen. Danach in Ringe schneiden und kurz in einen Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser geben (bis die Ringe nach einigen Sekunden „aufploppen“). Anschließend herausnehmen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch zugeben, Calamaretti hineinlegen und etwa eine Minute durchschwenken. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, ebenfalls kurz in das kochende Wasser tauchen, herausnehmen und in ein feines Sieb geben um die überschüssige Flüssigkeit herauszudrücken. Anschließend mit etwas Olivenöl in einen Mixbecher füllen, mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz abschmecken. Den Sauerrahm ebenfalls mit Salz abschmecken. Das Petersilienpüree auf Tellern verteilen, etwas Zitronenschale darüber reiben und die gebackene Calamaretti darauf anrichten. Das Ganze mit Zitronensaft beträufeln, die knusprigen Knoblauchscheiben darüber fallen lassen und einige Tupfer Sauerrahm um die Calamaretti verteilen.

Alexander Herrmann am 01. April 2014

## Geflämmte Jacobsmuschel

### Für 2 Portionen

6 Jacobsmuscheln	2 Schoten Paprika	1 Orange
1 Zitrone	1 Limette	1 TL Curry
50 ml Rapsöl	70 ml Olivenöl	4 Zweige frischer Kerbel
Meersalz		

Die Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch würfeln, in einer großen Pfanne mit wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen, mit Salz abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen. Den Saft einer Orange in einem kleinen Topf aufkochen, 1 TL Curry und eine Prise Salz zugeben und mit einem Schneebesen 50 Milliliter Rapsöl und 50 Milliliter Olivenöl einrühren. Anschließend diese Vinaigrette mit Saft und Abrieb einer Zitrone und gegebenenfalls noch etwas Salz abschmecken. Die Jacobsmuscheln unter fließendem Wasser abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Anschließend halbieren, nebeneinander auf ein leicht geöltes Blech legen, mit einem Bunsenbrenner rösten, mit Olivenöl einpinseln, mit Meersalz bestreuen und die Schale einer Limone fein darüber reiben. Die Paprika auf zwei Tellern anrichten, mit der Curry-Vinaigrette beträufeln, die Jacobsmuschelscheiben darauf verteilen und den Kerbel dazwischensetzen.

Alexander Herrmann am 18. Juni 2014

## Jacobsmuschel-Tatar

### Für 2 Portionen

4 - 6 Jacobsmuscheln	2 Zweige Rosmarin	2 Zitronen
100 g Cashewkerne	2 EL Schmand	1 Schale Gartenkresse
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Cashewkerne auf einem Blech oder in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa acht bis zehn Minuten hellbraun rösten. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Schale von den Zitronen reiben und Zitronen anschließend filetieren. Schmand mit etwas vom Zitronenabrieb, sowie Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Rosmarinnadeln hineingeben, kurz frittieren, Nadeln wieder herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und das Öl abkühlen lassen. In einem weiteren Topf wieder etwas Olivenöl erhitzen, Zitronenfilets und Zitronenabrieb zugeben, leicht verrühren und beiseite Stellen. Jacobsmuscheln in Würfel schneiden, das abgekühlte Rosmarinöl und die Nadeln zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Hilfe eines Metallrings mittig auf zwei Tellern anrichten. Cashewkerne grob zerstoßen und darüber streuen, mit der „Schmorzitronevinaigrette“ beträufeln, einige Tupfer Zitronenschmand darauf und daneben setzen und mit Kresse (verkehrtherum) bestreuen.

Alexander Herrmann am 05. September 2014

## Spaghetti mit Venusmuscheln (alle vongole)

### Für 4 Personen

2-3 rote Chilischoten	1 kg Venusmuscheln	1 Zucchini
400 g Spaghetti	grobes Meersalz	100 ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen	einige Zweige Thymian	150 ml Weißwein
10 Kirschtomaten	Blätter glatte Petersilie	Meersalz

Eine Chilischote grob hacken und mit den Muscheln in eine Schüssel geben (durch die Zugabe von Chili öffnen sich die Muscheln leicht und der Sand wird besser herausgespült). Reichlich kaltes Wasser dazugießen und die Muscheln mit den Händen durchmischen, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgießen, abtropfen lassen und bereits geöffnete Exemplare entfernen. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach vierteln und das weiche Innere entfernen. Viertel in dünne Scheiben schneiden. Restliche Chilischoten putzen und waschen. Nach Wunsch Schoten aufschlitzen und Kerne entfernen (dann wird die Pasta nicht so scharf). Chilies grob hacken. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Eine große Pfanne (zum Beispiel eine Wok-Pfanne) erhitzen und vier bis sechs Esslöffel Öl hineingeben. Muscheln hinzugeben und andünsten. Knoblauchzehen, Thymian und Chilies hinzufügen und kurz mit andünsten. Weißwein angießen, aufkochen lassen, nach Geschmack noch etwas Olivenöl darübergerben. Alles bei starker Hitze drei bis fünf Minuten garen, bis die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Exemplare entsorgen. Halbierte Tomaten unterheben. Spaghetti mit einer Pastakralle aus dem Kochwasser heben, unter die Vongole mischen und kurz aufkochen lassen. Petersilie fein schneiden und untermischen. Nach Geschmack noch etwas Olivenöl hinzufügen und die Pasta mit Meersalz abschmecken.

Übrigens:

Auch mit zwei Esslöffeln entkernten schwarzen Oliven schmeckt die Pasta alle vongole hervorragend.

Tipp:

Die Pasta sollte in reichlich gut gesalzenem Wasser sprudelnd kochen.

Faustregel:

Ein Liter Wasser und zehn Gramm Salz auf 100 Gramm Pasta. Anstelle von Venusmuscheln können Sie auch Miesmuscheln verwenden. Verkleben von Nudeln verhindert man übrigens nicht durch Öl im Kochwasser, das macht sie nur schwer. Auch Abschrecken ist falsch, das kühlt die Nudeln ab. Pasta am besten sofort nach dem Abtropfen mit der Soße vermischen (bei trockeneren Soßen die Spaghetti mit einer Kralle aus dem Wasser heben und noch nass mit der Soße vermischen). Immer etwas Kochwasser übrig behalten, damit kann man die Konsistenz des Pastagerichtes regulieren. Sollten die Spaghetti doch einmal vor der Soße fertig sein, dann abgießen, ausnahmsweise abschrecken (damit sie nicht nachgaren), abtropfen lassen und dann in der Soße nochmals erwärmen.

Cornelia Poletto am 12. März 2014

**Rind**

## Baguette mit roten Zwiebeln und Rinder-Steak

### Für zwei Portionen

1 Baguette	1 Rindersteak	3 EL Butter
3 Zehen Knoblauch	1/2 Bund Thymian	2 EL Olivenöl
3 rote Zwiebeln	100 g griech. Joghurt	1 TL Ras el Hanout
Meersalz, Pfeffer		

Das vom Vortag übrig gebliebene Baguette in acht Scheiben (wie für Bruschetta) schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Butter in einer großen Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, die Baguettescheiben hineinlegen, Knoblauch und den Thymian zugeben und das Brot von beiden Seiten rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen. Die roten Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Das dünne Steak (bzw. wenn es ein dickeres Steak ist, vorher halbieren) salzen und in einer beschichteten Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl von beiden Seiten braten, mit Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und kurz auf dem Schneidebrett zum entspannen liegen lassen. Anschließend die Zwiebeln in die Pfanne geben, in der das Fleisch gebraten wurde, mit einer Prise Salz würzen und schwenken. Währenddessen den griechischen Joghurt in einer kleinen Schüssel mit Meersalz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken. Die Crostinis mit dem abgeschmeckten Joghurt bestreichen, das Steak in dünne Tranchen schneiden und darauf verteilen, Zwiebelstreifen darauf anrichten und mit einer Prise Pfeffer und Meersalz bestreuen.

Alexander Herrmann am 17. November 2014

## Brasato vom Rinder-Filet mit Maronen-Polenta

### Für vier Personen

#### Für das Rinderfilet:

800 g Rinderfilet 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

#### Für die Marinade:

500 ml Rotwein 100 ml roter Portwein 50 ml Balsamicoessig  
1 EL Gewürze, grob 2 Lorbeerblätter 2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian 1 Bund Suppengemüse Rollbratenband

#### Für die Sauce:

2 Schalotten 1 EL Butter 2 Thymianzweige  
100 ml Marinade vom Rind 160 ml Kalbsfond 1 TL kalte Butter

#### Für die Maronenpolenta:

1 l Geflügelfond Milch 100 g Bramata Polenta  
50 g Parmesan 75 g geschälte Maronen 1 TL Rosmarinnadeln  
2 TL Butter Meersalz, Pfeffer schwarzer Trüffel

#### Für die Baroloschalotten:

20 Schalotten (geschält) 2 EL Butter 1 EL Zucker  
4 Thymianzweige 200 ml Rotwein 100 ml roter Portwein  
Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Das Rinderfilet in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten.

Tipp:

Sollte mehr Zeit zur Verfügung stehen, kann das Rinderfilet auch, wie in der Sendung vorgeschlagen, für zwei Tage mariniert werden. Dafür das gewürfelte Suppengemüse mit den Gewürzen, den Kräutern, den Lorbeerblättern, dem Wein und dem Balsamicoessig in einen Bräter geben. Das Rinderfilet mit Rollbratenband binden, in die Marinade einlegen und zwei Tage unter mehrmaligem Wenden im Kühlschrank marinieren lassen. Nach dem Braten das Fleisch herausnehmen, auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen, salzen und in Olivenöl von allen Seiten anbraten. In der Zwischenzeit die Marinade vom Rind durch ein Sieb in einen flachen Topf passieren und aufkochen lassen. Um ein Drittel einkochen lassen, das angebratene Rinderfilet in die Marinade einlegen und mit einem Deckel schließen. Bei 120 Grad im Ofen circa 30-45 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Sauce:

Das Rinderfilet herausnehmen und in Folie warmhalten (im circa 70 Grad heißen Ofen). Die Schalottenwürfel in schäumender Butter glasig anschwitzen, die Thymianzweige dazugeben und ggf. mit der Marinade ablöschen. Alles sirupartig einkochen lassen und mit dem Kalbsfond aufgießen. Nochmals bis zum gewünschten Geschmack einkochen lassen und mit der kalten Butter leicht binden. Durch ein Sieb passieren und warmhalten.

Für die Maronenpolenta:

Den Geflügelfond zum Kochen bringen. Die Polenta einrühren, den Rosmarin und einen Schuss Milch dazugeben und auf mittlerer Temperatur circa 30 Minuten köcheln lassen. Die geschälten Maronen hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Danach etwas Butter darin aufschäumen lassen. Die Polenta mit den gerösteten Maronenwürfeln, dem Parmesan, Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Für die Baroloschalotten:

Die Schalotten längs in Scheiben schneiden. Die Butter mit dem Thymian in einen Topf geben, aufschäumen lassen und mit dem Zucker karamellisieren. Den Rot- und Portwein dazugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Die Schalotten dazugeben und im Rotweinfond garen. Die Sauce

mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Baroloschalotten in einen Bräter geben, das angebratene Rinderfilet hinauflegen, den Bräter mit einem Deckel verschließen und bei 120 Grad für 30-45 Minuten in den Ofen stellen.

Serviervorschlag:

Die Baroloschalotten in der Mitte des Tellers anrichten und die Maronenpolenta danebenlegen. Die Maronenpolenta mit dem schwarzen Trüffel abschmecken. Das Fleisch salzen, pfeffern, in Scheiben aufschneiden und auf den Baroloschalotten anrichten. Die Sauce erhitzen und um das Gemüse gießen.

Cornelia Poletto am 22. Dezember 2014

## Rumpsteak mit Kichererbsen und Auberginen

### Für 4 Personen

2 Auberginen	Meersalz	4 Rumpsteaks
3 EL Olivenöl	Pfeffer	4 Knoblauchzehen
einige Zweige Thymian	1-2 Zweige Rosmarin	2 Schalotten
1 TL Baharat	400 g Kichererbsen	4 mittelgroße Tomaten
1-2 TL Sherry-Essig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	

Rumpsteak mit Kichererbsen und gegrillten Auberginen. © ZS Verlag Zabert Sandmann Fotograf:

Jan-Peter Westermann Backofen auf 120 Grad vorheizen. Auberginen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In ein Sieb legen, mit Salz bestreuen und mit einer Schüssel beschweren. Ziehen lassen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Kräuterzweige und angeprügelte Knoblauchzehen hinzufügen und kurz mitbraten. Steaks, Kräuter und Knoblauch in eine ofenfeste Form legen, pfeffern, mit dem restlichen Öl beträufeln und im Ofen etwa zehn Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Im Bratfett der Steaks anschwitzen. Die abgetropften Kichererbsen untermischen, die Gewürze, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles erhitzen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von der Schale schneiden. Grob würfeln und zu den Kichererbsen geben. Einige Minuten erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Eine Grillpfanne mit Öl bepinseln und erhitzen. Auberginen trocken tupfen und darin unter Wenden etwa drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Kichererbsen darauf geben und die Steaks darauf anrichten. Koriander grob hacken und darüber streuen.

Tipp:

Baharat ist eine arabische Gewürzmischung. Stattdessen können Sie auch je ein Viertel Teelöffel Kreuzkümmel, Paprikapulver und Koriander mit je einer Prise Zimt und Muskat verwenden.

Cornelia Poletto am 23. Februar 2014



## Steak-Burger

### Für 2 Portionen

2 Burgerbrötchen	200 g Roastbeef	1 weiße Zwiebel
1 Fleischtomate	1 Romanasalatherz	1 TL Meerrettich
50 g Butter	50 ml Gemüsebrühe	2 Eigelbe
2 EL Senf (mittelscharf)	2 EL Weißweinessig	100 ml Rapsöl
Liquid Smoke	Meersalz, Pfeffer, Zucker	

Die weiße Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und in einer Pfanne braun anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und wenigen Tropfen (am besten mit einer Pipette zugeben) Liquid Smoke abschmecken und beiseite stellen. Eigelb, Senf und Essig mischen, mit je einer Prise Salz und Zucker abschmecken, das Rapsöl zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer cremigen Mayonnaise aufmixen. Die Burgerbrötchen tosten und die Fleischtomate in dünne Scheiben schneiden. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Öl, von beiden Seiten, in einer beschichteten Pfanne medium braten, kurz ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die unteren Brötchenhälften mit Romanasalatblättern belegen, die Mayonnaise darauf streichen, Meerrettichfäden darüber streuen, dünne Steak-Scheiben darauf verteilen, mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, die „Rauchzwiebeln“ auf das Fleisch geben, ein bis zwei Tomatenscheiben darauf legen, nochmals mit einer kleinen Prise Salz würzen und mit der oberen Brötchenhälfte verschließen.

Alexander Herrmann am 26. Juni 2014

## Wagyu-Rindfleisch

### Für zwei Portionen

200 g Wagyu-Rindfleisch	2 Eigelb	1 TL Senf
100 ml Kürbiskernöl	100 ml Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Eigelb und Senf in einen Mixbecher geben. Dann unter ständigem Mixen mit Hilfe eines Pürierstabs, das Kürbiskernöl sowie das Pflanzenöl langsam hineinlaufen lassen. Anschließend die entstandene Kürbiskernmayonnaise mit einer Prise Salz abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen. Das stark marmorierte Wagyu in relativ dünne Steaks schneiden, ohne Fett in eine sehr heiße, beschichtete Pfanne legen, kurz von beiden Seiten anbraten und anschließend einen kurzen Moment auf dem Schneidebrett ruhen lassen. In dünne Tranchen schneiden, auf zwei Tellern verteilen und mit der Kürbiskernmayonnaise anrichten.

Alexander Herrmann am 26. November 2014



# Salat

## CousCous-Salat

### Für 2 Portionen

250 g CousCous	2 Stangen Frühlingslauch	1 Orange
100 ml Brühe	4 EL Sauerrahm	1 TL CousCous-Gewürz
wenige Safranfäden	1 - 2 EL Sesamöl	Essig, Salz
verschiedene Kressen		

Den vorgegarten CousCous zusammen mit einem kleinen Schuss Brühe, den Safranfäden und dem CousCous-Gewürz in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Frühlingslauch in dünne Ringe schneiden, zugeben und schwenken. Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Essig, Sesamöl und Salz abschmecken. Orange filetieren und die Filets mit zum CousCous geben. Sauerrahm mit etwas Salz abschmecken, auf zwei Teller streichen, den CousCous darauf anrichten und die Kresse darüber verteilen.

Alexander Herrmann am 01. September 2014

## Krabben-Radieschen-Salat

### Für 4 Personen

1 Bund Radieschen	1 Lauchzwiebel	einige Stiele Kerbel
1-2 TL milder Weißwein-Essig	Meersalz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
250 g Nordseekrabbenfleisch		

Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel putzen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Kerbel grob schneiden. Den Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit den Krabben mischen. Radieschen, Lauchzwiebeln und Kerbel unterheben und abschmecken. Den Salat in Gläsern oder in Salatblättern anrichten.

Tipp:

Wer Radieschen nicht gleich essen möchte, sollte das Laub entfernen, die Radieschen in ein feuchtes Küchenpapier wickeln und im Kühlschrank aufbewahren.

Cornelia Poletto am 09. März 2014

## Pilz-Salat mit Schmorzitronen-Vinaigrette

### Zutaten für 2 Portionen

2 BIO-Zitronen	100 g Meersalz	150 g Champignons
150 g Kräuterseitlinge	1-2 Schalotten	60 ml Olivenöl
gezupfte Kräuter	Salz, Pfeffer	

Das Hagelsalz bzw. grobe Meersalz in eine kleine Auflaufform geben, die zwei gewaschenen BIO-Zitronen auf das Salz setzen und im Ofen bei 160 Grad circa 25 Minuten schmoren. Anschließend aus dem Ofen nehmen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Pilze putzen und vom Stiel das untere Ende abschneiden. Anschließend halbieren (größere Pilze vierteln), in eine große, beschichtete Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen und bei dreiviertel der Herdleistung langsam unter gelegentlichem Schwenken/Rühren von allen Seiten braun braten. Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Sobald die Pilze braun gebraten sind, die Schalotten sowie einen EL Olivenöl hinzugeben, circa 30 Sekunden fertig garen und sofort in eine Schüssel umfüllen. Die geschmorten BIO-Zitronen halbieren, den Saft durch ein Sieb pressen und samt dem restlichen Olivenöl zu den noch lauwarm gebratenen Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Zum Anrichten den Pilzsalat erneut mit etwas Salz und Pfeffer sowie etwas Saft von der BIO-Zitrone nachschmecken. Pilzsalat in zwei kleine Schüsseln oder auf zwei Tellern anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Alexander Herrmann am 15. Januar 2014

## Rucola-Salat

### Für 2 Portionen

1-2 Bund Rucola	50 g Ziegenfrischkäse	200 g Joghurt
1 Zitrone	50 g Pinienkerne	2 Champignons
1 EL Butter	50 ml Olivenöl	Meersalz

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Pinienkerne zugeben, hellbraun rösten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Den Joghurt in einer Schüssel mit Ziegenkäse, sowie Saft und Abrieb einer Zitrone verrühren und mit Salz abschmecken. Vom Rucola die Stiele abschneiden, diese waschen, abtropfen lassen und mit Meersalz und Olivenöl marinieren. Anschließend das Dressing großzügig, mittig auf zwei Tellern verstreichen, den Rucolasalat darauf anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Die Stiele der Champignons abschneiden und die Kappe mit einem kleinen Messer abschälen. Die rohen Pilze mit einem Trüffelhobel dünn über den Salat hobeln und sofort servieren.

Alexander Herrmann am 24. März 2014

## Tomaten-Salat

### Für 2 Portionen

6 - 8 Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 weiße Zwiebel
2 EL Pflanzenöl	Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Die weiße Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser etwa zehn Sekunden vorgaren. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Strauchtomaten auf eine feuerfeste Oberfläche (z.B. einen umgedrehten Topf) legen, ringsum mit einem Bunsenbrenner abflämmen, bis die Haut Blasen wirft und stellenweise mit einem knackenden Geräusch aufplatzt. Nun lässt sich die Haut der Tomaten mit einem kleinen Gemüsemesser leicht abziehen. Die abgezogenen Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, das Kerngehäuse herausnehmen und in einen Mixbecher füllen und die Tomatenfilets der Länge nach halbieren. Für das Dressing die Tomatenkerne mit Hilfe eines Pürierstabs mixen, dabei das Pflanzenöl einlaufen lassen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Tomatenfilets mit dem Tomatendressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelstreifen mit einer Prise Salz und einem Spritzer Essig marinieren und „darüber fallen lassen“. Basilikumblättchen hineinstecken und mit etwas Tomatendressing umträufeln.

Alexander Herrmann am 27. Januar 2014

## Tomaten-Salat

### Für 2 Portionen

1 Ciabatta	1 Ochsenherztomate	20 kleine Wildtomaten
2 dunkelfarbige Tomaten	2 Strauchtomaten	2 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1 - 2 EL Sojalecithin	Olivenöl, Meersalz

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ciabatta in etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, vierteln (das Brot ist somit beinahe gewürfelt), in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch von allen Seiten knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Ochsenherztomate in dicke Scheiben schneiden, in die Mitte jedes Tellers legen und mit Meersalz bestreuen. Die dunkelfarbigen Tomaten oben und unten abschneiden, an den Seiten einschneiden, das Kerngehäuse herausnehmen und auf den Ochsenherztomaten anrichten. Das übriggebliebene Fruchtfleisch zusammen mit den beiden Strauchtomaten mixen, mit Salz abschmecken, durch ein feines Sieb passieren, in einen Topf füllen und auf dem Herd bei schwacher Hitze temperieren. (Der Tomatensud sollte lauwarm sein) Die Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Wildtomaten und Rosmarinnadeln zugeben, durchschwenken, mit einer kleinen Prise Salz würzen und Wildtomaten samt Rosmarinnadeln auf den Ochsenherztomaten verteilen. Den warmen Tomatensud mit ein bis zwei Esslöffeln Sojalecithin schaumig aufmixen, anschließend auf dem Tomatensalat anrichten und die Ciabattastücke dazwischensetzen.

Alexander Herrmann am 02. Juli 2014

**Schwein**

## Gratiniertes Bärlauch-Schnitzel

### Für 2 Portionen

4 Scheiben Schweinerücken (à 80 g)	4 EL Crème-fraîche	2 Eigelb
6-8 Blätter Bärlauch	1 Zitrone	15 Walnusskerne
5 Scheiben Toastbrot	Salz, Pfeffer	

Die Rinde des Toastbrots entfernen und das Toastbrot in einer Küchenmaschine fein mixen. Die Bärlauchblätter fein schneiden und die Walnusskerne grob hacken. Crème-fraîche und das Eigelb verrühren, mit dem Abrieb einer Zitrone, Bärlauch und den Walnüssen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend etwa vier bis fünf Esslöffel des gemixten Toasts unterrühren, bis die Konsistenz der Masse ähnlich wie die eines Kartoffelpürees ist. Die Schweinerückenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit wenig Pflanzenöl bei schwacher Hitze leicht anbraten, die Bärlauchmasse auf den Schnitzeln verteilen und bei 200 Grad Oberhitze (am besten mit Grillfunktion) drei bis vier Minuten im Backofen goldgelb gratinieren.

Alexander Herrmann am 20. Mai 2014

## Iberico-Schweine-Filet mit Apfel und Zwiebel

### Für 2 Portionen

8 Scheiben Schweinefilet	1 rote Zwiebel	1 roter Apfel
1 EL Butter	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
2 EL Pflanzenöl		

Rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Kernhaus des Apfels entfernen und in Scheiben/Spalten schneiden. Zwiebelstreifen mit Rapsöl in einer großen, beschichteten Pfanne braten. Schweinefilet-Scheiben zugeben, salzen und von beiden Seiten mitbraten. Apfelscheiben hineingeben, kurz durchschwenken, einen Esslöffel Butter darin aufschäumen (je nach Süße des Apfels noch eine Prise Zucker zugeben) und kurz karamellisieren lassen. Nochmals mit Salz abschmecken und auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 09. September 2014



# Jägerschnitzel

## Für 2 Portionen

2 Schweinelachsschnitzel	100 g feines Bratwurstbrät	150 g Shiitakepilze
1 Orange	1 EL Wildgewürz	100 g Butter
50 g Butterschmalz	100 g Wildpreiselbeeren	200 g Schmand
Salz, Pfeffer		

Die Schweinelachsschnitzel etwas plattieren und von einer Seite vollständig mit dem Bratwurstbrät bestreichen. Die Stielenden von den Shiitakepilzen abschneiden, die Pilze in dünne Scheiben schneiden und diese anschließend, Reihe für Reihe, leicht überlappend, so in das Brät drücken, dass das Schnitzel vollständig mit den Pilzscheiben bedeckt ist. Die Schnitzel mit der „Pilzseite“ zuerst in eine beschichtete Pfanne mit etwas Butterschmalz legen, jetzt die Rückseite der Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Herdleistung braun braten, wenden, Butter zugeben und aufschäumen lassen, Orangenabrieb und Wildgewürz zugeben und Schnitzel mehrfach mit der aromatisierten Butter übergießen. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und die Schnitzel langsam gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Preiselbeeren und Schmand verrühren und mit Salz und ggf. etwas Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten, Jägerschnitzel anlegen und mit der Gewürzbutter umträufeln.

Alexander Herrmann am 17. Februar 2014

# Schweine-Braten de luxe

## Für zwei Portionen

400 g Schweinefilet	10 Scheiben Frühstücksspeck	100 g Schweineschwarte
5 Zweige Thymian	5 Zweige Majoran	1 EL Butter
250 g Butterschmalz	4 Eigelb	2 EL Senf
200 ml Rapsöl	100 ml Sauerkrautsaft	Salz, Pfeffer

Die Schweineschwarte in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze circa sechs Stunden leicht köcheln lassen (bis die Haut so weich ist, dass man sie fast „zerdrücken“ kann), anschließend auf einem Blech mit Backpapier im Ofen bei 80 Grad Umluft über Nacht (circa fünf bis sieben Stunden) vollständig zu „Chips“ trocknen lassen. Reichlich Butterschmalz in einer kleinen Pfanne oder einem kleinen Topf erhitzen, die Schweinehaut-Chips hinein geben, wenige Sekunden „puffen“ lassen, herausnehmen, auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen und ggf. leicht salzen. (Beim „Puffen“ vergrößert sich die Schwarte um das zwei bis vierfache und wird knusprig) Sauerkrautsaft in einem Topf bei schwacher Hitze langsam um zwei Drittel reduzieren und anschließend abkühlen lassen. Eigelb, Senf und Rapsöl in einen Mixbecher füllen, mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer Mayonnaise aufmixen, mit Salz und reduziertem Sauerkrautsaft abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen. Schweinefilet in zehn Medaillons schneiden, leicht salzen, mit Pfeffer würzen und mit je einer Scheibe Frühstücksspeck einwickeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter aufschäumen lassen, Thymian und Majoran zugeben, Schweinefilets hineinlegen und in der aufschäumenden Butter braten, aromatisieren und fertig garen. Zum Anrichten die Schweinemedailons im Speckmantel auf Tellern verteilen, mit der Bratbutter umträufeln, Sauerkraut-Mayonnaise darauf geben und die knusprige, gepuffte Schweinehaut hineinstecken.

Alexander Herrmann am 12. September 2014

# Schweine-Filet im Pergament-Papier, Linsen-Vinaigrette

## Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	1 EL mittelscharfer Senf	3 Zweige Estragon
4 Zweige Thymian	3 Zweige Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	50 g Belugalinsen	50 ml Brühe
Olivenöl, Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Die Blättchen der Kräuter von den Zweigen zupfen und vermengen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und ringsum mit Senf bestreichen. Ein Din A3 großes Stück mittig mit einem Drittel der gezupften Kräuter belegen. Das Schweinefilet darauf setzen, mit dem zweiten Drittel der Kräuter belegen (sodass das Filet komplett mit Kräutern ummantelt ist) und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Das Schweinefilet straff in das Pergament wickeln, die Enden zusammenschlagen, mit einem Bürotacker zusammenheften und etwa 50 bis 60 Minuten bei 80 Grad Umluft auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens garen. (Bei einer Kerntemperatur von 55 bis 58 Grad ist das Fleisch medium (rosa), ab 62 Grad beginnt es durch zu werden) Nun die restlichen Kräuter fein schneiden. Die Linsen weich kochen, durch ein Sieb schütten und etwas abkühlen lassen. Mit Brühe, Essig und Öl zu einer „Vinaigrette“ verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gegarte Schweinefilet aus dem Pergament nehmen, die Kräuter abstreichen und anschließend in den frischen, fein geschnittenen Kräutern wälzen. Das Fleisch in Tranchen schneiden, auf zwei Tellern anrichten und mit der Linsenvinaigrette beträufeln.

Alexander Herrmann am 31. März 2014

**Soßen**

## Brotsud

### Für 2 Portionen

4 Schalotten	1 EL Koriandersaat	500 ml Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ TL getr., gemahlene Steinpilze	4 Scheiben Pumpernickel	1 EL Brotgewürz
$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	Rotweinessig, Salz	

Pumpernickel in einem Mixer zerkleinern. Schalotten schälen, halbieren und zusammen mit der Koriandersaat in einem Topf ohne Fett rösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Getrocknete Steinpilze, einen Schuss Rotweinessig und acht Esslöffel Pumpernickel zugeben und aufkochen. Ein Esslöffel Brotgewürz und frischen Koriander in ein feines Sieb legen (am besten ein Mikrosieb) und den Brotsud unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hindurchpassieren. Anschließend den Sud nochmals aufkochen und erneut unter ständigem Rühren durch das feine Sieb passieren. (Die Rückstände vom ersten Passieren werden nicht aus dem Sieb genommen, sondern der Sud wird erneut über die Brotrückstände gegossen und verrührt. Erst dadurch, dass das Brot durch das Sieb gerührt wird, bindet der Brotsud). Wenn der Sud das zweite Mal durch das Sieb passiert wurde, nochmals aufkochen und mit Salz abschmecken. Der Sud eignet sich beispielsweise hervorragend als herzhafte Sauce zu vegetarischen Gerichten.

Alexander Herrmann am 19. Juni 2014

## Grill-Soßen 'BBQ Salsa' und 'Gelber Ketchup'

### Für 2 Portionen

#### Für BBQ Salsa:

2 Stangen Frühlingslauch	3 Strauchtomaten	1 rote Zwiebel
100 ml Gemüsebrühe	1 MSP Piment d'Espillette	2 EL Olivenöl
1 TL Rauchöl	1 EL Stärke	Aceto Balsamico
Salz		

#### Für Gelber Ketchup:

100 g Ananas	100 g Maiskörner (Dose)	100 g Paprikaschote
100 g gelbe Cocktailtomaten	100 ml Orangensaft	3 - 4 TL Zucker
Weißweinessig	Curry, Salz	

Für BBQ Salsa:

Die Haut der Tomaten abziehen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Frühlingslauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Rote Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit Brühe ablöschen und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Tomatenwürfel und Frühlingslauch zugeben, durchschwenken, mit einem Schuss Aceto Balsamico, Salz, Chili, frischem Olivenöl und Rauchöl abschmecken, vom Herd nehmen, abkühlen lassen und servieren.

Für Gelber Ketchup:

Alle Zutaten in einem Topf aufkochen, mit einer Prise Curry und Salz würzen, mit einem Deckel verschließen und circa 30 Minuten bei schwacher Hitze leicht simmern lassen, bis alles weichgekocht ist. Anschließend fein pürieren, durch ein Sieb streichen, mit Essig, Zucker und Curry abschmecken und kalt stellen.

Alexander Herrmann am 08. Juli 2014

# Tomaten-Sugo

## Für 8 Portionen

800 g reife Tomaten	6 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker	1 große Dose geschälte Tomaten
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano	1-2 Zweige Basilikum	1 getrocknete Chilischote
Pfeffer, Salz		

Die frischen Tomaten waschen und grob würfeln. Schalotten schälen und würfeln, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, nach Wunsch die zerbröselte Chilischote dazugeben. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit etwas Salz würzen. Die frischen Tomaten und die Dosentomaten samt dem Saft dazugeben. Basilikum dazugeben und die Soße ohne Deckel etwa eine Stunde köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Das Basilikum entfernen. Tomatensugo durch eine flotte Lotte (mittlere Lochscheibe) passieren, damit Kerne und Häutchen zurückbleiben oder durch ein feines Sieb streichen. Den Sugo nochmals aufkochen lassen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Tomatensugo mit al dente gekochter Pasta vermischen.

Tipp:

Zum Einwecken den Sugo kochend heiß in saubere Gläser füllen und bei circa 80 Grad im heißen Wasserbad im Ofen 20 bis 30 Minuten sterilisieren.

Cornelia Poletto am 12. Januar 2014



# Suppen

## Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Koriander

### Für vier Portionen

250 g eingeweichte Kichererbsen	2 Zwiebeln	1 kleine Ingwerknolle
1 Stange Zitronengras	2 rote Paprika	1 EL Austernsauce
200 ml ungesüßte Kokosmilch	1 Liter Hühnerfond	2 Limettenblätter
1 kleine Chilischote	Jaipur-Curry	frischer Koriander
1 Limette	Cayenne-Pfeffer	Butter, Pfeffer, Salz

Die geschälten Zwiebeln grob hacken und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Drei Scheiben geschälten Ingwer, das gehackte Zitronengras, die Limettenblätter, einige Korianderblätter und die eingeweichten Kichererbsen dazugeben. Mit dem Jaipur-Curry aromatisieren. Die klein geschnittenen roten Paprika in den Topf geben. Mit dem Hühnerfond aufgießen, bis alle Zutaten bedeckt sind. Die Kokosmilch und Austernsauce dazu geben, mit dem Chili abschmecken und für circa 20 Minuten köcheln lassen. Den Inhalt aufkochen lassen und pürieren, anschließend durch ein Sieb passieren und erneut pürieren. Nun mit Salz, Cayenne und Pfeffer und nachwürzen. Sollte die Suppe zu scharf sein, kann sie mit kalten Butterflocken abgemildert werden. Serviervorschlag:

Die restlichen Kichererbsen als Einlage in einen Teller geben, etwas Limettenabrieb darüber streuen, die Suppe darüber gießen und mit dem Koriander verzieren.

Ali Güngörmüs am 22. Dezember 2014

## Parmesan-Suppe mit confiertem Landei und weißem Trüffel

### Für vier Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
40 g Risottoreis	600 ml Geflügelfond	160 g Parmesan
Meersalz	4 Landeier	300 g geklärte Butter
Butter	200 g Blattspinat	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	weißer Trüffel	

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die SchalottenKnoblauchwürfel mit den Kräutern in etwas Butter in einem Topf glasig anschwitzen und den Risottoreis dazugeben. Alles durchschwenken und mit dem Geflügelfond aufgießen. Das Ganze aufkochen und circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Suppe durch ein Spitzsieb passieren (aus dem aufgefangenem Reis kann noch ein Risotto gekocht werden). Den geriebenen Parmesan einrühren, die Suppe mit einem Pürierstab schaumig mixen und mit wenig Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Eier trennen und die Eigelbe in der geklärten Butter im Ofen confieren. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Den Blattspinat in der schäumenden Butter sautieren, bis er in sich zusammenfällt. Mit der Muskatnuss Salz und Pfeffer abschmecken.

Serviervorschlag:

Zum Anrichten den Blattspinat und jeweils ein Eigelb in die vorgewärmten Suppenteller geben. Die Suppe um den Spinat gießen und den Trüffel über die Suppe hobeln.

Cornelia Poletto am 23. Dezember 2014



# Vegetarisch

## Gebratene Artischocke

### Für 2 Portionen

4 Artischocken (frisch)	1 Zitrone	ein Bund Blattpetersilie
200 g Oliventapenade	100 ml Olivenöl	100 g Mandeln (gehobelt)
1 Bund Rucola	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer

Mandelblättchen in einer Auflaufform im Backofen bei 160°C Umluft ca. 8 Minuten hellbraun rösten. Von den Artischocken die äußeren Blätter abzupfen, bis der Übergang zum dünneren Stielansatz freigelegt ist. Anschließend den Stielansatz und die oberen zwei Drittel der Blüte abschneiden, mit einem Kugelausstecher das „Heu“ herauskratzen, verbliebene harte Blattreste an der Außenseite der Artischockenböden mit einem Messer entfernen und die fertig geputzten Böden direkt in eine Schüssel mit Wasser und reichlich Zitronensaft legen. Artischockenböden je nach Größe in ca. acht Spalten schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl, abgezupften Rosmarinnadeln und einer angedrückten Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze braten und mit Salz abschmecken. Geröstete Mandelblättchen grob zerbröseln, mit der Oliventapenade verrühren, Olivenöl einrühren und großzügig mit Pfeffer abschmecken. Rucola leicht mit Olivenöl und Salz marinieren, zusammen mit den Artischockenspalten auf Tellern anrichten und mit dem „Oliven-Mandel-Pesto“ beträufeln.

Alexander Herrmann am 25. Februar 2014

## Gebratenes Quark-Schnitzel

### Für 2 Portionen

150 g Quark	2 Eigelbe	1 TL Speisestärke
5 EL Semmelbrösel	1 Zitrone	4 Zweige Thymian

50 g Butter  
Salz, Pfeffer

Den Quark in ein Tuch geben und gut ausdrücken, anschließend in einer Schüssel mit den Eigelben und der Stärke mischen. Etwa drei Esslöffel Semmelbrösel zugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Teig sollte eine Konsistenz wie dickes Kartoffelpüree haben. Von der Quarkmasse kleine Portionen abnehmen und zu runden Talern oder Nocken formen, in den restlichen Semmelbröseln wälzen und kurz andrücken. Dann zusammen mit Thymian und Zitronenschale in einer Pfanne mit aufschäumender Butter, bei mittlerer Hitze, ringsum goldbraun braten. (Falls die Masse nicht zusammenhält, etwas mehr Semmelbrösel oder Stärke in den Teig mischen.)

Alexander Herrmann am 03. Juni 2014

## Pasta all'arrabiata

### Für 4 Personen

400 g Spaghetti	grobes Meersalz	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	1-2 getr. Schoten Chili	1/4 l Tomatensugo
1-2 Stiele Basilikum	Salz, Pfeffer	Parmesan

Spaghetti mit Tomatensoße auf einem weißen Teller. © ZS Verlag Zabert Sandmann Fotograf: Jan-Peter Westermann Spaghetti in reichlich kochendem gut gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote zerbröseln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomatensugo dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Pasta abtropfen lassen und untermischen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter grob schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch geriebenem Parmesankäse oder Pecorino servieren.

Variationen:

Für Pasta all'amatriciana 80 Gramm gewürfelten Pancetta (luftgetrockneter Bauchspeck) anbraten. Schalotten, Knoblauch und Chili (nach Wunsch) dazugeben, kurz mit anschwitzen. Mit Sugo auffüllen und aufkochen lassen. Für Pasta alla puttanesca zwei gehackte Sardellenfilets zusammen mit Knoblauch, Schalotten und Chili anschwitzen. Sugo untermischen, aufkochen lassen. Schwarze Oliven und Kapern (Mengen nach Geschmack) untermischen.

Cornelia Poletto am 12. Januar 2014

## Spargel mit Stampf-Kartoffeln, Ei und Kresse

### Für 4 Personen

4 Eier	1,2 kg Spargel	600 g vorw. festk. Kartoffeln
Meersalz	2 TL Puderzucker	1 Bio Zitrone
60 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl
1 kleine Handvoll Brunnenkresse	Pfeffer	34 EL milder WeißweinEssig
67 EL Traubenkernöl	2 EL Schnittlauchröllchen	

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier in kochendem Wasser neun Minuten kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Spargel schälen und die Enden abbrechen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Spargel in vier verschließbare ofenfeste Portionsformen verteilen, mit Salz und etwas Zucker bestreuen. Kartoffeln hinzufügen, salzen und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Jeweils ein Viertel von Zitronensaft und schale darübergerben. Die Formen verschließen und im Ofen etwa 30 Minuten garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Essig hinzugeben und das Traubenkernöl unterrühren. Eier pellen, hacken und ebenfalls untermischen. Brunnenkresse waschen und trocken schütteln. Die groben Stiele entfernen und die Brunnenkresse grob hacken. Unter die Vinaigrette mischen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Formen aus dem Ofen nehmen, jeweils die Kartoffeln herausnehmen und in einen Topf geben. Den Sud aus den Formen dazugießen und die Kartoffeln grob zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. EierVinaigrette über den Spargel geben, ZitronenStampfkartoffeln dazu anrichten. Nach Wunsch Schinken dazu servieren. Tipp:

Sie können Spargel und Kartoffeln auch in Alufolie garen. Dafür vier Bögen Folie in der Mitte mit Butter bepinseln, Spargel und Kartoffeln daraufgeben und die Folie darüber einschlagen. Auf dem Backblech garen.

Cornelia Poletto am 23. März 2014

## Veganes Rührei mit Leinsamen-Knäckebrot

### Für 2 Portionen

#### Für das LowCarb Knäckebrot:

2 EL gemahlene Leinsamen	3 EL ganze Leinsamen	1 EL Sesam
1 Ei	Salz	

#### Für das Rührei:

500 g Seidentofu	1 EL Pflanzenöl	2 EL Macadamia-Püree
4 g Kurkuma	Salz, Pfeffer	

Den Seidentofu in ein Sieb schütten und für mehrere Stunden abtropfen lassen (z.B. über Nacht im Kühlschrank). Das Ei in eine Schüssel aufschlagen, mit einer Prise Salz vermischen, Sesam und Leinsamen hinzugeben und zu einem festen Teig verrühren. Den Teig fünf bis zehn Minuten ruhen lassen, dann so dünn wie möglich auf ein Backblech streichen, bei 170 Grad Umluft 12 bis 15 Minuten backen und noch ofenwarm in Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, den abgehangenen Tofu zugeben, leicht anbraten, mit einer Prise Salz würzen, Macadamia-Püree zugeben und mit Kurkuma abschmecken. Das „Vegane Rührei“ in Schüsseln anrichten und mit dem Knäckebrot servieren.

Alexander Herrmann am 02. September 2014

# Verschiedenes

## Avocado-Crème

### Für 2 Portionen

3 Avocados                      1 Zitrone    2 Strauchtomaten  
Salz                                Cayenne

Die Tomaten blanchieren (oder mit dem Bunsenbrenner abflammen), von der Haut befreien, vierteln, die Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Avocados halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in einen Mixer füllen. Saft und Abrieb der Zitrone sowie je eine Prise Salz und Cayenne zugeben und cremig mixen. Die Tomatenwürfel unterrühren und nochmals mit Salz, Cayenne und ggf. Zitrone abschmecken. Die Crème passt hervorragend als Dip zu „Chips“ aus frittierten Wan-Tan Blättern.

Alexander Herrmann am 12. März 2014

## Brühpulver und Brühe

### Für 2 Portionen

#### Für Brühpulver:

140 g Zwiebeln                      60 g Meersalz                      85 g Karotte  
65 g Knollensellerie                      25 g Lauch                      10 g Petersilienblätter  
150 g Tomaten

#### Für Brühe:

1 Stange Lauch                      1 Knolle Sellerie                      3 – 4 Karotten  
2 Metzgerzwiebeln (mit Schale!)                      1 Prise Meersalz                      2 - 3 Zweige Petersilie  
Estragon, Thymian, Piment                      2 Lorbeerblätter                      1 TL Wacholderbeeren

Für Brühpulver:

Den Backofen auf 75 Grad vorheizen. Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit dem Meersalz im Mixer zerkleinern. Karotte und Sellerie schälen, Lauch waschen, die Petersilienblätter waschen, trockentupfen und grob hacken. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen und anschließend alles klein schneiden und unter die Zwiebel-Salz-Mischung mixen. Die Masse möglichst flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und über Nacht im vorgeheizten Backofen trocknen lassen. Das Brühpulver noch einmal fein mixen. In einem Schraubglas kann man es mehrere Wochen aufbewahren.

Für Brühe:

Das Gemüse waschen, grob zerkleinern, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser auffüllen, Kräuter und Gewürze zugeben, bei mittlerer Hitze langsam einmal aufkochen lassen und anschließend etwa eine Stunde ziehen lassen. Mit Meersalz abschmecken, durch ein Sieb passieren und weiterverarbeiten.

Alexander Herrmann am 27. August 2014

## Eiskaffee

### Für 4 Portionen

1 L Kaffee	$\frac{1}{2}$ L Milch	2 - 3 EL Puderzucker
1 Vanilleschote	100 ml Wasser	100 g Zucker
75 g dunkle Schokolade	100 g Sahne	

Einen Liter Kaffee kochen, abkühlen lassen, in Eiswürfelformen füllen und einfrieren. Milch mit Puderzucker und Vanillemark abschmecken. 100 Milliliter Wasser mit 100 Gramm Zucker aufkochen, vom Herd nehmen, die Schokolade hineinrühren und abkühlen lassen. Nun die Sahne schlagen. Die Kaffee-Eiswürfel in einer Küchenmaschine mixen, mit der gesüßten Milch mischen, (2/3 Kaffee-Eiswürfel : 1/3 Milch) mit etwas selbstgemachtem Schokoladensirup abschmecken, in Gläser füllen und ggf. mit geschlagener Sahne garnieren.

Alexander Herrmann am 14. August 2014

## Eistee

### Für 4 Portionen

4 EL schwarzer Tee	6 - 8 EL Zucker	1,5 L Wasser
400 ml Pfirsichsaft	3 Zitronen	ca. 1 kg Eiswürfel

Den schwarzen Tee mit Zucker mischen, mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser überbrühen, zwei Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb in eine große Schüssel mit Eiswürfeln passieren. Durch das schnelle Abkühlen wird der Tee „geschockt“, zieht nicht mehr weiter und ist weniger bitter. Anschließend mit Pfirsichsaft mischen, mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und in Gläsern mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben servieren.

Alexander Herrmann am 13. August 2014

## Gewürz-Paste und Kräuter-Marinade

### Für 2 Portionen

#### Für die Gewürzpaste:

1 EL Koriandersaat	1 EL Senfkörner	3 Kapseln Kardamon
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	2 - 3 Wacholderbeeren	1 TL Pimentkörner
1 TL geschroteter Pfeffer	Meersalz	Fleisch nach Wahl

#### Für die Kräutermarinade:

$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	3 Zweige Rosmarin	4 Zweige Basilikum
4 Zweige Petersilie	1 Zehe Knoblauch	1 Schote Chili
Olivenöl	Fleisch nach Wahl	

Für die Gewürzpaste:

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend fein (!) mörsern, mit einer großen Prise Meersalz mischen, auf einen Teller streuen, das Fleisch darauf legen, wieder mit den Gewürzen bestreuen und mit wenig Pflanzenöl beträufeln. In Zipper-Beutel einpacken (oder in Frischhaltefolie wickeln) und einen halben Tag, bzw. über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Anschließend Gewürze abkratzen und grillen.

Für die Kräutermarinade:

Reichlich Olivenöl in einem Topf erwärmen (es sollte etwas mehr als zimmerwarm sein). Knoblauch schneiden und die Chilischote längs einschneiden. Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Chili, sowie die Stiele von Basilikum und Petersilie in eine Auflaufform legen und mit Öl übergießen. Das Fleisch darauf legen, die Blätter von Petersilie und Basilikum darüber streuen, mit dem restlichen Öl übergießen (bis das Fleisch bedeckt ist), mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren. Anschließend trocken tupfen und grillen.

Alexander Herrmann am 07. Juli 2014

## Herzhafte Rhabarber Relish

### Für 2 Portionen

200 g Rhabarber	100 g Salatgurke	100 g Schalotten
2-3 EL Himbeermarmelade	200 ml Gemüsebrühe	4 Zweige Thymian
2 EL Pflanzenöl	1 TL Cayenne	Salz

Rhabarber, Gurke und Schalotten schälen, in Würfel schneiden und separat bereitstellen. Schalottenwürfel in etwas Pflanzenöl anschwitzen, Himbeermarmelade zugeben und kurz karamellisieren lassen, Rhabarber- sowie Gurkenwürfel zugeben, mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen und den Thymian zugeben. Topf mit einem Deckel verschließen und entweder bei 180°C Umluft im Backofen oder bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren auf dem Herd leicht simmern lassen. Rhabarber-Relish mit Cayenne und Salz abschmecken, in Einmachgläser füllen und fest verschließen. Anschließend die Gläser in einer zu einem Drittel mit Wasser gefüllten Auflaufform bei 100°C Umluft im Backofen ca. 30 Minuten einkochen, abkühlen lassen und am besten gekühlt lagern.

Alexander Herrmann am 29. April 2014



## Limonaden

### Für 4 Portionen

4 Zitronen                    10 EL Zucker     spritziges Mineralwasser  
Eiswürfel                    200 ml Wasser

Die Zitronen gründlich waschen und die Schalen mit einer feinen Reibe abreiben. Den Zitronenabrieb in einer Schüssel mit dem Zucker mischen und für mindestens 15 Minuten stehen lassen, damit der Zucker die ätherischen Öle aus der Zitronenschale zieht. Anschließend mit 200 Milliliter heißem Wasser übergießen, wiederum 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Es entsteht eine Art Zitronensirup. Den Saft der Zitronen auspressen. Spritziges Mineralwasser nach Belieben mit dem Zitronensirup aromatisieren (circa 100 Milliliter Sirup auf 1 Liter Mineralwasser), mit Zitronensaft abschmecken und in Gläsern mit Eiswürfeln servieren.

Abwandlung:

„Melonen-Limonade“

Zutaten:

250 g Wassermelone

50 - 100 ml Zitronensirup (Herstellung siehe oben)

spritziges Mineralwasser

Eiswürfel

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Wassermelone in grobe Stücke schneiden, mit einem Pürierstab mixen, durch ein Sieb passieren, mit spritzigem Mineralwasser auffüllen, mit Zitronensirup abschmecken und in Gläsern mit Eiswürfeln servieren.

Alexander Herrmann am 11. August 2014

## Puffreis

### Für zwei Personen

100 g Reis ungekocht    250 g Butterschmalz    Salz, Gewürze

Den Reis in einem Topf mit Wasser bei schwacher Hitze langsam weich kochen. Der Reis muss so weich sein, dass man ihn als „verkocht“ bezeichnen müsste, wenn man ihn nur gekocht essen würde. Wenn Reis vom Essen des Vortags übrig geblieben ist, einfach in einem Topf mit Wasser weiter kochen, bis er weich genug ist. Anschließend den Reis in ein Sieb schütten und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, wodurch die am Reis haftende Stärke abgewaschen wird und gut abtropfen lassen. Den abgetropften Reis flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 65 Grad Umluft für mindestens drei Stunden vollständig trocknen. Das Fett in einem Topf erhitzen (das Fett muss so heiß sein, dass es gerade den Rauchpunkt erreicht), die getrockneten Reiskörner mit Hilfe eines feinen Metallsiebes ins heiße Fett tauchen und „puffen“. Anschließend sofort aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und mit Salz und ggf. anderen Gewürzen bestreuen.

Alexander Herrmann am 04. November 2014

# Weißer Glühwein und Jagertee

## Für 2 Personen

### Für den weißen Glühwein:

1 Flasche Weißwein (0,7l)	200 ml Apfelsaft	1 Mandarine
2 Stengel Zitronengras	$\frac{1}{2}$ Schote Vanille	2 Stangen Zimt
2 Sterne Anis	1 Nelke	1 TL Muskatblüte
4 Kapseln Kardamon	1 Prise Tonkabohne, gerieben	2 EL Zucker
1 EL Honig	4 cl Orangenlikör	

### Für den Jagertee:

1 Liter schwarzer Tee	$\frac{1}{4}$ Liter Rotwein	2 cl weißer Rum
100 ml Inländer Rum	2 Nelken	2 Stangen Zimt
8 EL brauner Zucker		

Für den weißen Glühwein:

Zitronengras und Vanilleschote in Stücke schneiden, Kardamonkapseln mit einem Messer andrücken, sowie die Mandarine halbieren. Alle Zutaten mischen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen, maximal eine Stunde ziehen lassen, durch ein feines Sieb schütten und in Tassen servieren. (Der Glühwein sollte nur heiß sein, aber nicht kochen, da der Alkohol sonst verfliegt.)

Für den Jagertee:

Den schwarzen Tee erhitzen und braunen Zucker, Rotwein, Zimt und Nelken hinzufügen. Nach etwa fünf Minuten Rum (und ggf. Obstler) zugeben, die Gewürze entfernen und Jagertee in Tassen servieren.

Alexander Herrmann am 02. Dezember 2014

# Vorspeisen

## Auberginen-Frühlingsrollen

### Für 2 Portionen

1 Aubergine	1 Zehe Knoblauch	4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	2 Zweige Blattpetersilie	1 Limette
2-3 EL Sesam	8-10 Blatt Frühlingsrollenteig	4 EL Butterschmalz
Eiweiß	Couscous-Gewürz	Salz

Den Knoblauch schälen und halbieren. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, hellbraun rösten. Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Die Aubergine längs halbieren, die Schnittflächen beider Seiten mehrfach einritzen, jeweils einen Esslöffel Olivenöl darauf verteilen, Thymian und Knoblauch darauf legen, zusammenklappen und mit Alufolie umwickeln. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 45 Minuten weich garen. Die gegarte Aubergine auspacken, Thymian und Knoblauch entfernen, das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, mit Hilfe eines Pürierstabs oder in einer Küchenmaschine mixen, Petersilie und Sesam zugeben und mit Salz, Limettenabrieb und Couscous-Gewürz abschmecken. (Wenn die Masse noch zu flüssig sein sollte, einfach etwas mehr Sesam zugeben. Je nach Größe der Aubergine kann das etwas variieren.) Blätter vom Frühlingsrollenteig ausbreiten, Ränder mit Eiweiß einpinseln, Auberginenmasse darauf verteilen, einrollen, in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen und servieren.

Alexander Herrmann am 17. Juni 2014

## Brot-Chips mit Kartoffel-Dip

### Zutaten für 2 Portionen

150 g Sauerteigbrot	3 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Brotgewürz
100 g gekochte Kartoffeln	2 EL Senf	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Pflanzenöl	1 EL Crème Fraîche	Salz, Pfeffer

Das Brot in möglichst dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Butter in einem kleinen Topf verflüssigen und das Brotgewürz einrühren. Die Brotscheiben damit bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft circa 10 bis 12 Minuten zu „Brotchips“ backen. Anschließend leicht salzen und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Die zuvor geschälten, gekochten und erkalteten Kartoffeln in einen Mixbecher füllen, Senf und Gemüsebrühe zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs sämig mixen. Dabei langsam das Öl einlaufen lassen. Abschließend Crème Fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffel-Dip in eine Schüssel oder eine kleine Glasschale füllen, die Brotchips hineinstecken und servieren.

Alexander Herrmann am 22. Januar 2014

## Calamaretti und Tomate auf Focaccia

### Für zwei Portionen

12 Calamaretti	1 Schote Chili (rot, klein)	1 TL Sepiatinte
1 - 2 EL Butter	1 Zitrone	4 Scheiben Focaccia
2 Strauchtomaten	2 Zweige Thymian	3 Eigelb
2 TL Senf	1 EL Meerrettich	150 ml Rapsöl
1 Zehe Knoblauch	Meersalz	Olivenöl

Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Eigelb, Senf, Meerrettich, Knoblauch und Rapsöl in einen Mixbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabes zu einer Meerrettich-Aioli aufmixen. Mit Salz abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen. Tomaten waschen und in je zehn Scheiben schneiden. Focaccia-Scheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Thymian von beiden Seiten hellbraun braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Calamaretti waschen, putzen und die Tuben in Ringe schneiden. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Chilischote längs einritzen und hinein geben, Calamaretti-Ringe zugeben, kurz durchschwenken und mit einer Prise Salz würzen. Einen Teelöffel Sepiatinte und die Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und mit Saft und Abrieb der Zitrone abschmecken. Je fünf Tomatenscheiben auf das gebratene Focaccia legen, mit Meersalz bestreuen, die schwarzen Tintenfischringe darauf verteilen und mit einigen Tupfen Meerrettich-Aioli garnieren.

Alexander Herrmann am 10. September 2014

## Calamaretti-Salat im Wan-Tan-Körbchen

### Für 2 Portionen

2 Blatt Wan-Tan-Teig	200 g Butterschmalz	6 Calamaretti
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	1 Romana-Salatherz
100 g Schmand	Olivenöl	1 Prise Salz
Pfeffer		

Das Butterschmalz in einem kleinen, möglichst hohen Topf erhitzen. Währenddessen einen Schaschlik-Spieß in einen Weinkorken stecken, diesen mit Alufolie umwickeln und mit diesem selbstgebauten „Stempel“ die Wan-Tan-Teigblätter in das heiße Butterschmalz hineindrücken, zu kleinen Körbchen herausfrittieren und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Calamaretti putzen (Haut entfernen und Schild herausziehen), auswaschen und in Ringe schneiden. Stielansatz vom Salat entfernen, waschen und in größere Stücke schneiden. Calamaretti in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe kurz heiß anschwanken, Salat zugeben, einmal durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und aus der Pfanne nehmen. Einen Tupfen Schmand auf jeden Teller spritzen, Wan-Tan-Körbchen darauf setzen, mit dem Calamaretti-Salat füllen und mit restlichem Schmand garnieren.

Alexander Herrmann am 29. Januar 2014

## Gänsefleisch-Pflanzerl

### Für zwei Portionen

250 g Gänsehackfleisch	100 g Sauerteigbrot	2 Schalotten
115 ml Milch	1 Ei	1 Orange
1 Zweig Thymian	2 Stangen Zimt	3 EL Butter
1 Apfel (rot)	$\frac{1}{2}$ Kopf Blaukraut	2 EL Wildpreiselbeeren
100 g Schmand	100 g Feldsalat	25 g Macadamianüsse
Essig, Pflanzenöl	Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Das Sauerteigbrot (am Besten vom Vortag) in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, mit einem Esslöffel Butter in einer Pfanne anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Anschließend über die Brotscheiben gießen und vermengen. Das Gänsehackfleisch zur Brotmasse geben, ein Ei unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig, zwei bis drei Esslöffel Semmelbrösel einarbeiten. (Nicht zu fein zerkneten, sodass noch erkennbare Brotstücke in der Hackmasse bleiben). Die fertige Masse zu Pflanzerl formen, in eine große Pfanne mit etwas Pflanzenöl geben, auf den Herd stellen und bei wenig Temperatur langsam ringsum anbraten. Anschließend langsam mit der Temperatur hoch gehen, drei Streifen Orangenschale, einen Zweig Thymian, zwei Stangen Zimt und drei Esslöffel Butter zugeben. Aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen und den Herd abschalten. (Die Pflanzerl ziehen jetzt im aufsteigenden Dampf der Butter gar). Das Blaukraut dünn hobeln, mit je einer großen Prise Salz und Zucker würzen, gut verkneten (es ist ratsam, hierfür Gummihandschuhe zu tragen), anschließend mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl und Preiselbeeren abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen. Den Schmand mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls bis zum Anrichten kühl stellen. Vom Feldsalat einige Röschen zur Dekoration beiseite legen, den restlichen Salat zusammen mit den Macadamianüssen und etwas Pflanzenöl zu einem Pesto mixen und mit einer Prise Salz abschmecken. Vor dem Anrichten den Deckel von der Pfanne nehmen, den Herd auf höchster Stufe einschalten und braten, bis die Flüssigkeit aus der Pfanne verdampft ist und die Pflanzerl außen knusprig sind. Den Apfel in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen, und die Spalten kurz in der Pfanne mit den Pflanzerl anschwitzen. Den Blaukrautsalat auf Tellern anrichten, die Pflanzerl darauf setzen und mehrere Tupfen Pfefferschmand darauf verteilen. Die Pflanzerl mit dem Feldsalatpesto beträufeln und mit dem frischen Feldsalat sowie den Apfelspalten garnieren.

Alexander Herrmann am 09. Dezember 2014

## Gebackene Lachs-Praline

### Für 2 Portionen

200 g Lachsfilet	1 Orangen	1 TL Sesamsamen
$\frac{1}{2}$ TL Curry	2 Blätter Frühlingssrollen	400 g Butterschmalz
1 Stange Lauch	150 g Naturjoghurt	Zitrone, Meersalz

Den Lachs würfeln und mit Curry, gerösteten Sesamkörnern, Orangenabrieb und Salz abschmecken. Gut vermengen und zu zitronengroßen Kugeln formen. Die Frühlingssrollenteigblätter aus der Verpackung nehmen und in dünne Streifen schneiden.

Tipp:

Nicht zu früh aus der Verpackung nehmen, da der Teig schnell austrocknet.

Anschließend die Lachskugeln damit ummanteln. Währenddessen das Butterschmalz in einen tiefen Topf geben und erhitzen. Wenn das Fett heiß genug ist, die Lachspralinen für wenige Sekunden darin frittieren. Den Joghurt mit Zitrone abschmecken. Den geschnittenen Lauch in der Pfanne schwenken und dazu geben. Anschließend den Joghurt in eine Schale geben und die Praline darauf setzen.

Alexander Herrmann am 06. Februar 2014

## Gebratener Avocado-Salat mit geröstetem Ziegenkäse

### Für 2 Personen

1-2 Avocados	150 g Ziegenfrischkäse	1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Thymian	1 Zitrone	Olivenöl, Mehl
Salz, Pfeffer		

Den Ziegenkäse in kleine Stücke zupfen, in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform verteilen, mit Pfeffer würzen und in der mittleren Schiene des Backofens, bei 180 Grad Umluft, 12 Minuten rösten. Die Avocado halbieren, Kern heraus nehmen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und jede Hälfte in vier Spalten schneiden. Olivenöl mit einer angedrückten Knoblauchzehe und den Thymianzweigen in einer Pfanne erhitzen. Die Avocadospalten von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und zugeben, mit Salz würzen und die Avocados von beiden Seiten hellbraun braten. Anschließend mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen, etwas frisches Olivenöl zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Anschließend die Avocadospalten auf zwei Tellern anrichten, mit dem Zitronenöl aus der Pfanne beträufeln, frische Zitronenschale darüber reiben und den gerösteten Ziegenkäse darum verteilen. Als Garnitur etwas frischen Salat oder Rucola dazugeben.

Alexander Herrmann am 08. April 2014

## Gebratener Bimi

### Für 2 Portionen

8 Bimi	1 Schalotte	1 Mini-Aubergine
1 Dose Kichererbsen	550 ml Gemüsebrühe	1 Dose weiße Bohnen
100 ml Yuzu-Saft	2 g Agar Agar	150 g Butterschmalz
50 ml Rapsöl	1 EL Butter	1 Prise Puderzucker
1 EL Sesam (geröstet)	Raz el Hanout	Safranfäden
Salz	Cayennepfeffer	Kreuzkümmel (gemahlen)

Die vorgegarten Kichererbsen abwaschen, gut abtropfen lassen und anschließend langsam in einer großen Pfanne mit Butterschmalz goldgelb ausbacken. Dann auf Küchenkrepp legen und mit Salz, Raz el Hanout und Cayennepfeffer würzen. Die Mini-Aubergine möglichst dünn aufschneiden, in einem kleinen Topf mit Butterschmalz knusprig frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Den Yuzu-Saft mit Puderzucker und einer Prise Salz abschmecken, mit dem Agar Agar verrühren, aufkochen und anschließend erkalten lassen. Das so entstandene Gelee in einem Mixer cremig aufmixen und durch ein feines Sieb streichen. Bohnen mit Gemüsebrühe bedeckt in einem Topf bei mittlerer Hitze weich kochen, anschließend abgießen (dabei den Fond auffangen), fein und cremig mixen (evtl. wieder etwas vom Fond zugeben), mit Salz und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken und durch ein Sieb streichen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Bimi putzen, die Spitzen abschneiden und die Stiele schräg in circa ein bis zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Mit wenig Rapsöl in einer Pfanne von allen Seiten anbraten, mit einer Prise Salz würzen, einen Esslöffel Butter zugeben und mit einem Deckel verschließen. Nach zwei bis drei Minuten den Deckel entfernen, Schalottenwürfel zugeben, kurz durchschwenken und mit 50 Milliliter Gemüsebrühe ablöschen. Mit Safran und Salz abschmecken und mit einem Esslöffel geröstetem Sesam verrühren. Die Bohnencreme auf Tellern verstreichen, die Kichererbsen und Auberginenchips darauf verteilen, den Bimi in die Tellermitte setzen, mit dem Safransud umträufeln und mit Tupfern des Yuzu-Gels garnieren.

Alexander Herrmann am 04. Juli 2014

## Gebratener Brokkoli mit Mandel-Pesto

### Zutaten für 2 Portionen

$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli	2 EL Butter	100 g Mandeln, gehobelt
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Zitrone	100 ml Rapsöl
1 Romana-Salatherz	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz, Pfeffer

Gehobelte Mandeln in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft sechs bis acht Minuten leicht hellbraun rösten und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, zusammen mit Mandeln, Rapsöl und Abrieb der Zitrone in einen Mixbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem Pesto mixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli mit einem kleinen Gemüsemesser in kleine Röschen schneiden und mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten anbraten. Butter zugeben und aufschäumen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze fertig garen. Die Brokkoliröschen auf Tellern verteilen, einzelne Blätter des Romana-Salatherzens dazwischen stecken, mit dem Mandelpesto beträufeln und mit Kerbel garnieren.

Alexander Herrmann am 23. Januar 2014



## Gebratener grüner Spargel

### Für 2 Portionen

12 Stangen grüner Spargel	2 Strauchtomaten	2 Zweige Rosmarin
1 Zitrone	3 Eigelbe	150 ml Rapsöl
3 EL Olivenöl	Weißweinessig, Salz	

Tomaten in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser (am besten Eiswasser) abschrecken, die Haut abziehen, Tomaten vierteln, Kerngehäuse und Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Vom Spargel die unteren zwei Drittel schälen, die Spargelstangen schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, mit Olivenöl in eine große beschichtete Pfanne geben, salzen und braten. Wenn die Stangen eine hellbraune Farbe erreicht haben, 1 EL Butter zugeben, aufschäumen lassen, Rosmarinnadeln darin knusprig braten und zuletzt Tomatenwürfel zugeben. Das Ganze kurz durchschwenken und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. 3 Eigelb, eine Prise Salz und einen großzügigen Spritzer Essig in einen Mixbecher füllen, mit Hilfe eines Pürierstabes zu einer Mayonnaise aufmixen und mit Salz und ggf. etwas Essig abschmecken. Rapsölmayonnaise auf zwei Tellern verstreichen, den gebratenen Spargel darauf anrichten und mit der aromatisierten Butter umtrüpfeln.

Alexander Herrmann am 02. Mai 2014

## Gefülltes Kalb-Carpaccio

### Zutaten für 2 Portionen

100 g Kalbsfilet	2 Zweige Basilikum	12 kleine, schwarze Oliven
60 g Pinienkerne	2 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
Kräutersalat	1 Zitrone	1 Prise Meersalz
Olivenöl, Pfeffer		

Das Kalbsfilet in vier Tranchen schneiden und zwischen leicht geölter Klarsichtfolie dünn ausklopfen. Basilikumblätter vom Stiel zupfen. Oliven je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Pinienkerne zugeben, goldbraun rösten und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Das Kalbscarpaccio in Halbkugelformen legen, mit je ein bis zwei Basilikumblättern auslegen, Crème-fraîche darauf streichen, mit Oliven und Pinienkernen füllen, die Enden einschlagen und vorsichtig aus der Form stürzen. Kräutersalat in einer Schüssel mit etwas Zitrone, Olivenöl und Meersalz marinieren. Die gefüllten Carpaccios kurz vor dem Servieren mit Olivenöl einpinseln, mit Meersalz und Pfeffer bestreuen und frischen Parmesan darüber hobeln. Nun je zwei gefüllte Carpaccios mit dem Kräutersalat auf einem Teller anrichten.

Alexander Herrmann am 14. Januar 2014

## Geraspeltes Hokkaido-Chutney

### Für zwei Portionen

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Hokkaido Kürbis	4 Schalotten	1 Orange
1 rote Chilischote (groß)	6 getrocknete Aprikosen	1 EL Aprikosenmarmelade
100 ml Gemüsebrühe	1 TL Curry	1 EL Zucker
Olivenöl, Salz		

Den Kürbis vierteln, Kerngehäuse auskratzen, Fruchtfleisch (samt Schale) mit einer Reibe raspeln und beiseite stellen. Die Orange schälen und filetieren. Nun die Chili längs halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die getrockneten Aprikosen vierteln, zu den Schalottenwürfeln geben, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Aprikosenmarmelade zugeben, gut vermischen und ebenfalls kurz karamellisieren lassen. Anschließend die Orangenfilets hineingeben, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Chili und Currypulver zugeben, geraspelten Kürbis einrühren, mindestens drei Minuten köcheln lassen (bis der Kürbis das Chutney bindet) und mit Salz abschmecken.

Alexander Herrmann am 04. November 2014

## Königskrabbe und Hummer

### Für zwei Portionen

1 Hummer (nicht lebend)	2 Königskrabbenbeine	2 EL Butter
1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Dill
1 Prise Kümmel	Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Die Krabbenbeine (mit einem großen Küchenmesser oder einer Schere) an den Gelenken durchtrennen, die einzelnen Segmente mit einer Schere der Länge nach aufschneiden, anschließend das Krebsfleisch auslösen und dabei die längliche Sehne mit herausziehen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, das Krabbenfleisch hineinlegen und mit einer Prise Meersalz würzen. Mit einem Sparschäler zwei Streifen Schale von der Zitrone abschälen, zusammen mit zwei Zweigen Rosmarin in die Pfanne geben und die Königskrabbe bei mittlerer Hitze garen. Einen Topf mit Wasser auf den Herd stellen, mit je einer Prise Salz und Kümmel, sowie zwei Zweigen Dill würzen und aufkochen lassen. Vom Hummer den Schwanz abdrehen und die Scheren abbrechen. Die Scheren in den vorbereiteten Topf mit kochendem Wasser geben, vom Herd nehmen und circa zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen. Den Hummerschwanz samt Panzer der Länge nach halbieren, den Darm entfernen, das Hummerfleisch leicht salzen, mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne mit einem Schuss Olivenöl legen und bei mittlerer Hitze braten. Wenn die Schnittfläche etwas Farbe angenommen hat, den Hummerschwanz wenden, eine Flocke Butter zugeben, aufschäumen lassen (ggf. mit Kräutern wie z.B. Rosmarin oder Thymian aromatisieren) und den gegarten Hummerschwanz aus der Pfanne nehmen. Hummer und Königskrabbe einzeln oder auch zusammen auf zwei Tellern anrichten und mit Salat und beispielsweise Cocktailsauce servieren.

Alexander Herrmann am 24. November 2014

## Karotten-Tatar

### Für 2 Portionen

4 Karotten	3 Schalotten	2 EL Kapern
$\frac{1}{2}$ l Karottensaft	$\frac{1}{4}$ l Wasser	1 Eigelb
1 EL Senf	4 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 Prise Cayenne	frische Kräuter	Essig, Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

Karottensaft in einen Topf füllen, mit Wasser mischen, mit Essig und einer Prise Salz abschmecken und aufkochen. Karotten schälen, grob zerschneiden, bei schwacher Hitze im Karottensud weich köcheln. Anschließend heraus nehmen, abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Schalotten schälen, in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl schwenken und zu den Karotten geben. Ein Eigelb unterrühren und anschließend mit Meersalz, Senf, Paprikapulver, Cayenne und einem kleinen Schuss Olivenöl abschmecken. Kapern auf Küchenkrepp gut abtropfen, anschließend bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Öl frittieren, wieder auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Schmand mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Karottentatar auf zwei Tellern anrichten, die Kapern darüber streuen, mit frischen Kräutern und einigen Schmand-Tupfen garnieren.

Alexander Herrmann am 29. August 2014

## Knusper-Garnele mit Curry-Mango-Dip

### Für vier Portionen

8 Garnelen	2 Eier	Frühlingsrollenteig
kleine Knoblauchzehe	2 Limetten	1 Bund frischer Koriander
1 Ingwerknolle	1 Stange Zitronengras	3 EL Austernsauce
3 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Mango	Sesamöl, Pflanzenöl, Essig
200 g Crème-fraîche	Jaypur-Curry	grüne und rote Shisokresse
Salz, Pfeffer		

Die Garnelen einschneiden und salzen. Mit dem Knoblauch, geriebenem Zitronengras, geriebenem Ingwer, etwas Austernsauce und Sojasauce marinieren. Den Frühlingsrollenteig in Dreiecke schneiden und die Garnelen einzeln im Teig einrollen. Die Garnelentaschen in reichlich Pflanzenöl kross frittieren und auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Limettensaft beträufeln. Die Eigelbe, Pflanzenöl und etwas Sesamöl mit einem Pürierstab vermengen, bis eine Mayonnaise entsteht (bei Bedarf einen Schuss Essig und ein weiteres, ganzes Ei hinzufügen). Die halbe Mango schälen, in kleine feine Stückchen schneiden und unter die Mayonnaise heben. Die Crème-fraîche und den Jaypur-Curry ebenfalls mit der Mayonnaise vermengen und gehackten Koriander sowie Limettensaft dazugeben. Anschließend mit etwas Sojasauce abschmecken. Serviervorschlag:

Die Mayonnaise auf einem Teller anrichten, die Shisokresse darüber streuen und die Garnelen darauf verteilen. Als vegetarische Alternative können die Garnelen durch Blumenkohl ersetzt werden.

Ali Güngörmüs am 23. Dezember 2014

## Mango mit Jacobsmuscheln

### Für 2 Portionen

6 Jacobsmuscheln    1 Mango                    1 Mini-Romanasalatherz  
1 Limette            1 Zehe Knoblauch    1 Schote Chili, klein, rot  
Olivenöl, Meersalz

Die Mango schälen und in ca. 0,5 bis 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Jacobsmuscheln unter fließendem Wasser gut abspülen, abtropfen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit einem Messer andrücken. Chilischote längs einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch zu geben, Muschelwürfel hineingeben, mit einer Prise Meersalz würzen, Chilischote hineingeben, durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen. Saft und Abrieb einer Limette zugeben, Mangoscheiben unterheben und ggf. mit Cayenne und Salz abschmecken. Romanasalatblätter auf zwei Tellern verteilen und das Muschelragout darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 19. August 2014

## Mixed Pickles vom Rhabarber mit Parma-Schinken

### Für 2 Portionen

2-3 Stangen Rhabarber    4 Stangen Frühlingslauch    150 ml Brühe  
1 kleine rote Chilischote    2 Zweige Thymian            10 Scheiben Parma-Schinken  
200 g Sauerrahm            1 Schale Gartenkresse        Weißweinessig  
Salz, Pfeffer

Den Frühlingslauch waschen, putzen und in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Rhabarber schälen, längs vierteln und ebenfalls in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden, damit die Stücke in etwa gleich groß sind wie der Frühlingslauch. Die Brühe in einer großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd aufkochen, den Frühlingslauch hineingeben, kurz durchschwenken, den Rhabarber zugeben und mit einer Prise Salz würzen. Eine Chilischote längs einritzen und zusammen mit einem Thymianzweig zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben. Die Flüssigkeit wegreduzieren lassen, Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse mit einem kleinen Schuss Essig und gegebenenfalls etwas Salz abschmecken. Auf zwei Tellern je fünf Scheiben Parma-Schinken anrichten, Lauch und Rhabarber dekorativ dazwischen setzen, mit Pfeffer bestreuen, Gartenkresse locker darüber fallen lassen und mehrere Nocken Sauerrahm darauf verteilen.

Alexander Herrmann am 19. Mai 2014

## Puten-Leberkäse

### Für zwei Portionen

250 g Putenfleisch	100 ml Sahne	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Paprikapulver	Salz, Pfeffer
Pflanzenöl		

Das Putenfleisch kalt abspülen, trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und im Tiefkühlfach anfrieren. Die angefrorenen Putenwürfel in einen Mixer geben, salzen, kurz anmixen, anschließend die kalte Sahne und das Ei zugeben und zu einer feinen Crème (Farce) mixen. (Wichtig ist, dass die Masse beim mixen nicht zu warm wird, damit eine homogene Farce entsteht. Deshalb werden die Zutaten möglichst kalt verarbeitet). Die Putenfarce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Zitronenabrieb abschmecken und in geölte Formen (z.B. kleine Einmachgläser oder kleine Auflaufförmchen) füllen. Eine große Auflaufform, etwa zwei Zentimeter hoch, mit Wasser füllen, die Gläser in das Wasserbad setzen und im Backofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze circa 45-60 Minuten (je nach Größe der Gläser) backen.

Tipp:

Wenn die Oberseite des Putenleberkäses noch nicht die gewünschte Bräunung erhalten haben sollte, nochmals fünf Minuten bei 180 Grad Oberhitze oder Grillfunktion bräunen.

Alexander Herrmann am 11. November 2014

## Rinder-Carpaccio

### Für 2 Portionen

250 g Rinderfilet	1 Zehe Knoblauch	50 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	1 Zitrone	100 g Parmesan am Stück
1 Prise Meersalz	Pfeffer	

Rinderfilet in möglichst dünne Tranchen schneiden und mit dem Messer auf dem Schneidebrett etwas austreichen, damit die Fasern leicht einreißen und das Fleisch zarter wird. Rucola waschen und kurz vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft und Meersalz marinieren. Knoblauchzehe halbieren, zwei Teller mit der Schnittfläche einreiben, das Fleisch darauf legen, mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln, anschließend Olivenöl darauf verteilen und mit dem Rucola anrichten. Zuletzt

Alexander Herrmann am 13. Januar 2014

## Roh marinierte, rote Riesen-Garnelen mit Couscous-Salat

### Für zwei Portionen

50 g Riesen-Couscous	50 ml Gemüsebrühe	1 Orange
1 Schalotte	4 Macadamianüsse	1 EL Sesam
0,5 g Safran	Olivenöl	Meersalz
Raz el Hanout	2 rote Riesen-Garnelen	1 Zitrone
Olivenöl	Meersalz	Cayennepfeffer

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Macadamianüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten und drei davon grob zerstoßen (eine Nuss im ganzen aufheben). Orange schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren. Die Schalotte schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren. Durch ein Sieb schütten und anschließend in Eiswasser abschrecken. Riesen-Couscous etwa zwei Stunden weich dämpfen (entweder im Dämpfer oder in einem Sieb auf einem Topf mit Wasser und Deckel) oder in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze köcheln. (ACHTUNG! Die Garzeit ist hierbei deutlich kürzer!). Anschließend den abgetropften Couscous in einem flachen Topf oder einer Pfanne zusammen mit der Brühe aufkochen, Safran hinein streuen und kurz ziehen lassen. Orangenfilets, Schalottenstreifen, gehackte Macadamianüsse und gerösteten Sesam sowie einen kleinen Schuss Olivenöl zugeben und mit Salz und Raz el Hanout abschmecken. Riesen-Garnelen aus der Schale brechen, Darm entfernen und mit kaltem Wasser abspülen. Dann längs halbieren, in dünne Carpaccio-ähnliche Tranchen schneiden und auf einem tiefen Teller mit Zitronensaft, Meersalz und einer Prise Cayenne und Olivenöl marinieren. Persischen Couscous-Salat auf zwei Tellern verteilen, die geröstete Macadamianuss mit einer feinen Reibe darüber reiben und die Carabineros darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 25. November 2014

## Roh marinierter Kohlrabi

### Zutaten für 2 Portionen

1 Kopf Kohlrabi	100 g Pinienkerne	1EL Butter
1 Zitrone	50 ml Olivenöl	Kräuter, Salz, Pfeffer

Den Kohlrabi schälen und möglichst dünn (am besten mit einer Aufschnittmaschine auf kleinster Stufe) aufschneiden oder dünn hobeln. Anschließend die Scheiben für 10 bis 15 Minuten in eine Schüssel mit kaltem, gesalzenem Wasser legen. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne mit Butter goldbraun rösten und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer in einer kleinen Schüssel zu einer Vinaigrette anrühren. Den Kohlrabi aus dem Salzwasser nehmen, abtropfen lassen und die Scheiben zu kleinen Röllchen aufrollen. Dekorativ auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen bestreuen, Kräuter darauf verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Alexander Herrmann am 21. Januar 2014

## Roh mariniertes Spargel mit Parma-Schinken

### Für 4 Personen

400 g grüner Spargel	2 EL Zitronensaft	Meersalz, Pfeffer
5 EL Olivenöl	einige schöne Salatblätter	8 dünne Scheiben Parma-Schinken
34 EL gehobelter Parmesan		

Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl verschlagen und darübergeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Salat waschen und gut trocken tupfen. In vier Portionsschalen oder gläser verteilen. Den Schinken als Rose darauf setzen und den Spargel hineingeben. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen

Cornelia Poletto am 23. März 2014

## Spargel-Salat mit pochierten Wachteleiern

### Für 2 Portionen

8 - 10 Wachteleier	6 Stangen weißer Spargel	1 Romanasalatherz
1 Strauchtomate	1 Bund Bärlauch	100 ml Rapsöl
Essig	grobes Meersalz	Zucker

Wasser mit Salz und Zucker abschmecken und in einem großen Topf auf dem Herd zum Kochen bringen. Spargel schälen, in diesem Sud bissfest kochen, abkühlen lassen und schräg in etwa zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. (Etwas vom Spargel-Kochfond aufheben!) Spargel in eine Pfanne mit etwas Spargelfond geben, aufkochen, mit einem kleinen Schuss Essig und Salz abschmecken, einen Spritzer Rapsöl zugeben, durchschwenken und die überschüssige Flüssigkeit einkochen lassen. Wasser und einen großzügigen Schuss Essig in einem Topf aufkochen. Wachteleier vorsichtig mit einem Messer aufschlagen und in eine kleine Schüssel füllen. Mit einem Kochlöffel stark im kochenden Essigwasser rühren, bis sich in der Mitte des Topfes ein Strudel bildet. Dann die Wachteleier langsam hinein gleiten lassen, den Herd ausschalten und die Wachteleier zwei Minuten im Wasser ziehen lassen. Bärlauchblätter in einen Mixbecher füllen, 100 ml Rapsöl zugeben, mit Hilfe eines Pürierstabes mixen und mit etwas grobem Meersalz abschmecken. Die Strauchtomate blanchieren (oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen), die Haut abziehen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Spargel auf zwei Tellern anrichten, pochierte Eier darauf setzen und mit den Tomatenwürfeln bestreuen. Die Blätter vom Romanasalat durch den restlichen Spargelfond aus der Pfanne ziehen, mit auf den Tellern anrichten und mit Bärlauchöl beträufeln.

Alexander Herrmann am 05. Juni 2014

## Staudensellerie Süß-Sauer

### Für 2 Portionen

8 Stangen Staudensellerie	2 Schalotten	200 ml Gemüsebrühe
50 g Tafelmeerrettich	100 g Crème-fraîche	10 Scheiben Tiroler Speck
10 Brotchips	Pflanzenöl, Essig, Salz	Zucker
schwarzer Pfeffer		

Mit einem kleinen Messer die Fäden vom Staudensellerie ziehen oder ihn mit einem Sparschäler schälen, anschließend in Dreiecke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln, in einer Pfanne mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Essig zugeben, mit Salz und Zucker süß-sauer abschmecken und aufkochen. Staudensellerie in die Pfanne mit dem kochenden Sud geben, mit einem Deckel verschließen, Pfanne vom Herd nehmen, Sellerie im heißen Sud, je nach dicke, circa drei bis fünf Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Meerrettich mit Crème-fraîche verrühren und mit Salz und gegebenenfalls einer Prise Pfeffer abschmecken. Meerrettichcreme auf zwei Teller streichen, Sellerie darauf anrichten, den Speck dazwischen setzen und mit Brotchips garnieren.

Alexander Herrmann am 13. Juni 2014

## Tatar vom Thunfisch mit Römersalat-Vinaigrette

### Für vier Personen

#### Für die Vinaigrette:

1 kleiner Römersalat	1 TL Ahornsirup	Saft von 1 Limette
1 TL Wasabi	100 ml Olivenöl	

#### Für das Tatar:

400 g Thunfisch	4 Stangen Staudensellerie	4 EL Schnittlauch
4 EL Olivenöl	Saft von 1 Limette	Meersalz, Pfeffer
1 reife Avocado	Blätter Zitronen-Verveine	

Für die Vinaigrette:

Den Römersalat putzen und waschen. Die Salatherzen für das Tatar aufbewahren. Die Salatblätter in der Küchenmaschine mit dem Ahornsirup, dem Saft der Limette, Wasabi und dem Olivenöl fein pürieren. Sollte die Masse etwas zu dick sein, einfach mit etwas Wasser verdünnen.

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch parieren und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und schälen, die Fäden abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Thunfischwürfel mit den Staudenselleriewürfeln und dem Schnittlauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, etwas Limettensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Römersalatherzen in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und würfeln. Die Salatstreifen und die Avocadowürfel mit Pfeffer, etwas Limettensaft

und Olivenöl separat abschmecken. Serviervorschlag:

Zum Anrichten das Tatar in tiefen Tellern in Ringen schichten. Zuerst die Römersalatstreifen hineingeben, danach das Tatar auffüllen und mit den Avocadowürfeln abschließen. Die Salatvinaigrette angießen und mit Blättern der Zitronen-Verveine ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 22. Dezember 2014



**Wild**

## Scharfe Kaninchen-Pfanne

### Für 2 Portionen

300 g Kaninchenrückenfilets	4 Stangen Frühlingslauch	1 rote Chilischote
2 Strauchtomaten	1 Zitrone	200 g Naturjoghurt
1 Schale Gartenkresse	2 EL Butter	Olivenöl, Salz

Die Strauchtomaten blanchieren oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen, die Haut abziehen, die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Frühlingslauch waschen, putzen und in etwa ein Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Naturjoghurt leicht mit Salz abschmecken. Das Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Kaninchenfilets hineingeben, leicht salzen und kurz braten. Anschließend den Frühlingslauch zugeben, zwei Esslöffel Butter aufschäumen lassen, eine fein geschnittene Chilischote und die Tomatenfilets zugeben, mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken und vom Herd nehmen. Die Kaninchenfilets aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und längs halbieren. Das scharfe Gemüse auf zwei Tellern verteilen, Kaninchen darauf anrichten, je zwei Esslöffel abgeschmeckten Joghurt darüber laufen lassen und mit frischer Gartenkresse bestreuen.

Alexander Herrmann am 13. Mai 2014

## Wachteln

### Für 2 Personen

2 Wachteln	1 Zweig frischer Lorbeer	$\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	100 g Panko	100 ml Sonnenblumenöl
Zimt	1 TL Wacholderbeeren	2 EL Butter
Kürbiskernöl	Koriander, Salz, Pfeffer	

Die Wachtel auslösen und die Haut abziehen. Den „Oberschenkelknochen“ aus der Keule herausnehmen, anschließend den Oberschenkel auf den Unterschenkel klappen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Nun die Keulen und die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und in die Butter geben. Lorbeer, Wacholder, Rosmarin und Petersilie zugeben, mit einem Deckel verschließen und die Wachteln bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Panko in einem kleinen Topf mit Sonnenblumenkernöl, hellbraun rösten, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend das knusprige Panko mit Zimt, Koriander und Pfeffer abschmecken. Topinambur schälen, in leicht gesalzenem Wasser weich kochen und durch ein Sieb abgießen. Nun den Topinambur zurück in den Topf, mit Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze fast vollständig reduzieren, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegarten Wachteln mit dem Gewürzpanko bestreuen und mit Kürbiskernöl umträufeln.

Alexander Herrmann am 26. März 2014

# Wurst-Schinken

# Bratwurst mit Kartoffel-Stampf und Sauerkraut

## Für 2 Portionen

12 Nürnberger Bratwürste	$\frac{1}{2}$ - 1 EL Butterschmalz	200 g Sauerkraut (gegart)
50 ml Apfelsaft	100 ml Sahne	400 g festk. Kartoffel
150 ml Milch	50 g Butter	1 roter Apfel
Schnittlauch, Salz		

Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, mit kaltem, gesalzenem, Wasser auffüllen und langsam einmal aufkochen lassen. Jetzt die Hitze so weit reduzieren, dass die Kartoffeln nur dampfen – nicht mehr wirklich kochen. Nach ca. 20-35 Minuten sind die Kartoffeln weich. Die gegarten Kartoffeln durch ein Sieb abgießen, 5 Minuten ausdampfen lassen, pellen und in einen Topf geben. Die Milch und die Butter in einem anderen Topf vorsichtig erwärmen. Und nun schluckweise die Milch- Butter-Mischung auf die Kartoffeln geben, dabei mit einer Gabel – besser natürlich noch mit einem Kartoffelstampfer – das Kartoffel-Milch-Butter-Gemisch zerstampfen. Den Kartoffelstampf mit etwas Salz abschmecken und auf dem Herd im Topf warm halten. Das vorgegarte Sauerkraut in ein Sieb schütten, mit fließendem Wasser abwaschen, mit Apfelsaft oder Brühe in einen Topf geben und bei mittlerer Herdleistung aufkochen lassen. Die Sahne zugeben und reduzieren lassen, bis das Kraut eine cremige Konsistenz hat. Jetzt in einer Pfanne die Bratwürste mit dem Butterschmalz von allen Seiten bei  $\frac{3}{4}$  der Herdleistung langsam braun braten. Nun zwei der Bratwürste auf ein Schneidebrett legen, in der Mitte zwei Scheiben für die Augen abschneiden. Die Endstücke sind nachher als Schwanz und Nase zu verwenden. Nun je fünf Bratwürste mit einem Abstand von ca. einer Daumenbreite parallel auf zwei Teller legen. Mit einem Löffel – noch besser mit einem großen Spritzbeutel – den Kartoffelstampf der Länge nach über die Bratwürste verteilen. Am Ende einen etwas größeren Löffel hingeben, der den Kopf darstellt. Diesen mit Auge und Nase ausdekorieren. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden, die Apfelstücke in dünne Scheiben schneiden und den Bratwurst-Kartoffelstampf- Drachenfüßler damit ausgarnieren. Zum Schluss, wenn gewünscht, noch mit zwei Schnittlauchhalmen zwei Fühler hineinstecken.

Alexander Herrmann am 26. Mai 2014

## Bratwurst-Salat

### Für 2 Portionen

4 Bratwürste	1 weiße Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	50 ml Rapsöl
1 Scheibe Graubrot	100 g Butterschmalz	1 Prise Brotgewürz
3 EL Senf	1 Prise Zucker	Essig, Salz, Pfeffer

Vom Graubrot die Rinde entfernen, das Brot würfeln, in einem kleinen Topf mit Butterschmalz goldbraun ausbacken, durch ein Sieb schütten und auf mehreren Lagen Küchentrepp abtropfen lassen. Die abgekühlten Croutons mit etwas Brotgewürz in einem Mixer zu knusprigen Bröseln („Brotcrumble“) mixen. Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die weiße Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser, zusammen mit einem Lorbeerblatt einmal kurz aufkochen lassen. Anschließend herausnehmen und in eine Schüssel geben. Die vom Grillen übriggebliebenen, bereits gebratenen Bratwürste, schräg in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und zu den noch warmen Zwiebeln geben. Mit zwei Esslöffel von dem Zwiebelsud aus dem Topf, sowie Salz, Pfeffer und Abrieb einer Zitrone abschmecken, einen Schuss Rapsöl zugeben und die fein geschnittene Petersilie unterrühren. Den Senf mit einer Prise Zucker, einem kleinen Schuss Essig und etwas Salz mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer Senfcreme mixen und abschmecken. Die Senfcreme auf zwei Teller streichen, das Brotcrumble darauf streuen und den Bratwurstsalat darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 24. Juni 2014

## Flambierte Wachtel-Eier

### Für 2 Portionen

8 Wachteleier	4 Scheiben Frühstücksspeck	1 Brot (vom Vortag, ca. 100 g)
$\frac{1}{4}$ Kopf Spitzkohl	100 ml Orangenlikör	100 g Butter
1 Prise Brotgewürz	Weißweinessig, Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer

50 Gramm Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze flüssig werden lassen und eine Prise Brotgewürz einrühren. Das Brot in möglichst dünne Scheiben (am besten mit einer Aufschnittmaschine) schneiden, nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der aromatisierten Butter bepinseln und im Backofen bei 160 Grad Umluft zu „Brotchips“ backen. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen und mit einer Prise Salz würzen. Spitzkohl in feine Streifen schneiden, mit Zucker, Salz, Pfeffer und einem großen Spritzer Essig würzen, mit den Händen kneten und ziehen lassen. Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl bei milder Hitze auslassen. Das Speck-Öl zum Spitzkohlsalat geben, etwas frisches Rapsöl unterrühren und ggf. nochmals mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Eine Pfanne mit Butter austreichen, die Wachteleier aufschlagen und hinein geben, auf dem Herd bei wenig Temperatur von der Unterseite stocken lassen, großzügig mit Orangenlikör ablöschen, flambieren und anschließend mit einer Prise Salz würzen. Den Spitzkohlsalat auf zwei Tellern verteilen, die Wachteleier darauf setzen und die Brotchips dazwischen stecken

Alexander Herrmann am 23. Juni 2014

# Spaghetti Carbonara

## Für zwei Portionen

150 g Spaghetti	10 Scheiben Pancetta	6 Eigelb
6 EL fein geriebener Parmesan	4 EL Sahne	Olivenöl, Salz

Den Backofen auf 40 Grad vorheizen und eine temperaturbeständige Schüssel darin warm stellen. Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze al dente kochen. Pancetta in grobe Fetzen zupfen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig braten. Anschließend die Hälfte des Pancettas aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen. Die Nudeln aus dem Kochwasser direkt in die Pfanne mit dem Pancetta geben (dabei kann auch etwas vom Kochwasser mit in die Pfanne tropfen) und durchschwenken. Die Eigelbe in eine Schüssel füllen, mit dem Parmesan vermengen und die Sahne unterrühren. (Klassisch wird auf die Sahne verzichtet; allerdings trägt sie dazu bei, die Nudeln nicht trocken werden zu lassen.) Die Spaghetti samt Pancetta aus der Pfanne in die vorgewärmte Schüssel füllen, die Eigelb-Käse-Mischung unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den restlichen, knusprig gebratenen Pancetta darauf verteilen und sofort servieren.

Alexander Herrmann am 05. November 2014

# Würstchen-Krake im Gurken- Meer

## Für 2 Portionen

4 - 6 kleine Wiener Würstchen	1 Gurke	1 Zitrone
500 g Butterschmalz	5 - 6 EL Joghurt	2 EL Schmand
2 Stangen Schnittlauch	Salz	

Butterschmalz in einem kleinen, hohen Topf erhitzen. Würstchen zwei Mal der Länge nach zu gut zwei Drittel einschneiden (damit der untere Teil jeder Wurst geviertelt ist) und im heißen Butterschmalz frittieren, bis sich die „Fangarme der Krake“ nach außen wölben. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salatgurke schälen und mit dem Schäler so lange weiter ringsum Gurkenstreifen abschälen, bis das Kerngehäuse erreicht ist. Diese „Gurkennudeln“ in eine Schüssel geben und mit Joghurt, einigen Spritzern Zitronensaft und einer Prise Salz gut schaumig rühren. Die Gurkenstreifen wellenähnlich auf zwei Tellern verteilen, nochmals mit etwas Joghurtschaum beträufeln, bis es fast wie ein Meer aussieht. Den Schmand in einen kleinen Spritzbeutel füllen und Gesichter auf die Würstchen- Kraken zeichnen. Für die Pupillen der Augen eignen sich kleine Schnittlauchröllchen besonders gut. Würstchenkraken ins „Gurkenmeer“ setzen und den Kindern servieren.

Alexander Herrmann am 04. September 2014

# Index

- Ananas, 8  
Artischocke, 29, 82  
Aubergine, 64, 92, 96  
Auflauf, 6  
Avocado, 26, 86, 95, 104
- Beeren, 6  
Bohnen, 49, 54, 96  
Brühe, 86  
Braten, 48, 73  
Bratklops, 42  
Bratwurst, 108, 109  
Brokkoli, 96  
Brot, 92  
Burger, 43
- Carbonara, 110  
Carpaccio, 97, 101  
Ceviche, 22, 24  
Couscous, 68  
Crème, 86  
Creme, 6, 8
- Dorade, 16, 17, 28  
Dressing, 88
- Eis, 9  
Ente, 34  
Enten-Brust, 33  
Erbsen, 64, 80, 96  
Erdbeeren, 7
- Fenchel, 18, 24  
Filet, 48, 63  
Fisch, 104  
Fleisch, 65, 94, 97, 101  
Forelle, 19  
Früchte, 8, 12, 13  
Frühlingsrolle, 92
- Gans, 35  
Garnelen, 58, 99, 102  
Geflügel, 46, 94, 101  
Gnocchi, 2
- Gurke, 23, 43, 88, 110
- Hähnchen, 37  
Hähnchen-Brust, 32, 38–40  
Hähnchen-Schenkel, 32  
Heilbutt, 19, 20  
Hering, 16  
Himbeeren, 9–11
- Jacobsmuscheln, 59, 100  
Johannisbeeren, 9
- Käse, 95, 101  
Kürbis, 3, 65, 98, 106  
Kabeljau, 21, 29  
Kalb, 42, 46  
Kalb-Schnitzel, 50  
Kaninchen, 106  
Karpfen, 22  
Karree, 53  
Kartoffel, 84  
Kartoffeln, 3, 92  
Keule, 54  
Kohlrabi, 102  
Kokos, 80  
Kotelett, 49  
Kraut, 49  
Kuchen, 11, 12
- Lachs, 22, 23, 95  
Lachs-Filet, 18  
Lachs-Tatar, 23  
Lamm-Lachs, 54  
Lauch, 19, 25, 32, 39, 68, 76, 86, 95, 100, 106  
Linsen, 25, 74
- Möhren, 19, 86, 99  
Müllerin, 18  
Mandarinen, 8, 12, 13  
Maronen, 35, 63  
Meeresfrüchte, 68, 93, 98
- Nougat, 12

Obst, 99, 100  
Orangen, 7, 8, 12, 13  
  
Paprika, 2, 21, 37, 53, 59, 76, 80, 99, 101  
Pasta, 83  
Pflaumen, 8  
Pilze, 39, 48, 69, 73, 76  
Pudding, 11  
Puten-Brust, 40  
  
Quark, 10, 82  
  
Räucherfisch, 24  
Radieschen, 24, 68  
Ragout, 52  
Rettich, 25, 26, 42, 65, 93, 104  
Rhabarber, 11  
Rinder-Steak, 62  
Rotkraut, 33, 94  
Rumpsteak, 64  
  
Sahne, 6, 7, 11, 12  
Saibling, 24, 25  
Saibling-Filet, 26, 27  
Salat, 109  
Sauerkraut, 37, 73, 108  
Schinken, 100, 103  
Schmarrn, 10  
Schnitzel, 72, 73  
Schoko, 9  
Schoten, 2, 22, 37, 49, 53, 59, 60, 83  
Schweine-Filet, 72, 74  
Seelachs, 28  
Sellerie, 19, 22, 86, 104  
sonstige, 2, 7, 36, 50, 55, 84, 87, 89  
Spargel, 4, 84, 97, 103  
Spinat, 18, 80  
Spitzkohl, 109  
Stampf, 3  
Steak, 65  
Strudel, 6  
  
Tatar, 99, 104  
Tintenfische, 58  
Tomaten, 17, 43, 48, 49, 52, 53, 58, 60, 64,  
65, 70, 76, 77, 83, 86, 93, 97, 103,  
106  
  
Venusmuscheln, 60  
  
Würstchen, 110  
Wachteln, 106  
  
Wein, 90  
Zitrone, 8, 10  
Zucchini, 52, 60