

**Kochrezepte von Profi-Köchen
aus Fernsehen oder Internet**

ARD-Buffer

2022 Jan. - Juni

119 Rezepte

**Andrea Safidine
Antonina Müller
Daniele Corona
Jacqueline Amirfallah
Martin Gehrlein
Sören Anders
Tarik Rose**

**Andreas Schweiger
Christian Henze
Jörg Sackmann
Kevin von Holt
Rainer Klutsch
Sybille Schönberger
Zora Klipp**

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Beilagen	1
Bayrisch Kraut	2
Fisch	3
Fisch-St?bchen mit Rahm-Spinat	4
Forellen-R?llchen mit Kr?uter-F?llung und Kopfsalat	5
Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln	6
Gebratener Saibling auf Gurken-Risotto mit Curry-Schaum	7
Lachs im Brotteig auf glasiertem Gem?se	8
Lachs mit Feldsalat-P?ree und R?stzwiebeln	9
Ofenfisch mit Rucola-So?e	10
Orangen-Chicor?e mit N?ssen und gebratenem Fisch	11
Piccata vom Zander auf Gem?se-Caponata	12
Spitzkohl-Rollen mit Zander und Meerrettich	13
Tatar von R?ucherforelle mit Schnittlauch-Vinaigrette	14
Zander in der Kartoffel-Kruste mit Rahm-Sauerkraut	15
Gefli$\frac{3}{4}$gel	17
Enten-Keule mit Wurzel-Gem?se und Bratkartoffeln	18
Fr?hling-Frikassee mit Kartoffel-Brei	19
Galette mit H?hnchen und Lauch	20
Gr?nkohl-Salat mit Zitrusfr?chten, H?hnchenbrust-Filet	21
H?hnchen im Cornflake-Mantel mit Kohlrabi	22
H?hnchen-Ananas-Spie? mit Erdnuss-So?e	23
H?hnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gem?se	24

Hähnchen-Gulasch mit Spaghetti und Frühlings-Salat	25
Hähnchen-Nuggets mit Mandel-Salsa	26
Kirschreis mit gebratenem Hähnchen	27
Pfannepizza mit Hähnchen-Brust	28
Zitronen-Hähnchen aus dem Ofen mit Kopfsalat	29
Hack	31
Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch	32
Lammhack-Spieße mit Spinat-Salat, Paprika-Hummus	33
Lasagne	34
Mangold-Röllchen	35
Innereien	37
Kalbs-Leber mit Kartoffel-Stampf und Äpfeln	38
Überbackene Rinder-Kutteln mit Camembert und Spinat	39
Kalb	41
Fleisch-Käse cordon bleu, Remoulade, Pommes Allumettes	42
Gebratener Kalb-Tafelspitz mit Butter-Bräseln	44
Gefüllte Kalb-Röllchen mit Spargel und Mozzarella	45
Saltimbocca mit Spargel und Zitronen-Kartoffeln	46
Lamm	47
Lamm-Ragout mit Möhren und Kräuter-Reis	48
Meer	49
Dreierlei Kartoffelpuffer mit Krabben, Spargel	50
Rind	53
Blitz-Rouladen mit Ofengemüse	54
Minuten-Steaks vom Rind, Pistazien-Kruste, Couscous	55
Norddeutsches Surf and Turf mit Rucher-Kartoffeln	56
Salat von Winter-Gemüse mit Rindfleisch-Streifen	57
Scharfer Rindfleisch-Topf	58
Steak mit Erdbeer-Pfeffer-Soße und Mairöbchen	59
Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln	60

Salat	61
Endivien-Salat	62
Schwein	63
Griechischer Salat mit Pfannen-Gyros	64
Kotelett mit Zwiebelcrunch	65
Paniertes Schweine-Kotelett mit Bayrisch Kraut	67
Schweine-Kotelett mit Apfel-Ingwer-Lack	68
Schweine-Medaillons mit Zitrone, Kartoffelbrei	69
Schweinehals-Steak mit Kr?uter-Butter und Barbecue-So?e	70
Tomaten-Reis mit Schweine-Nacken ? la Mama	71
Vegetarisch	73
Asia-Nudel-Pfanne	74
Balsamico-Linsen mit gebackenem Mozzarella	75
B?rlauch-Gnocchi	76
Brokkoli-Frikadellen mit warmem Endivien-Salat	77
Cannelloni mit Spinat und Feta	78
Chicken Wings ohne Chicken	79
Cr?pes-Torte mit Frischk?se und Gem?se	80
Erbsen-Kartoffel-P?ree mit pochiertem Ei	81
Flammkuchen mit Ziegenk?se, Kresse und Radieschen	82
Frittata mit gr?nem Spargel und Quark	83
Fr?hling-Pasta mit Lauchzwiebeln und Mozzarella	84
Gebratener Blumenkohl mit Estragon-So?e, Kartoffel-P?ree	85
Gef?llte Grie?kn?del mit Brunnenkresse und Frischk?se	86
Gef?llte Ofenzwiebel mit Pfifferlingen und Gem?se	87
Gef?llte S??kartoffeln aus dem Ofen, Rote Bete, Joghurt	88
Gef?llte, gebackene Teigtaschen	89
Gegrilltes K?se-Sandwich mit B?rlauch-Pesto	91
Gem?se-Strudel mit Minz-Dip	92
Gem?se-Tarte mit Estragon-Mayonnaise	94
Gnocchi in Salbeibutter und gegrillten Honigmelonen	95

Grüne-Bohnen-Ragout mit Parmesan-Knodel	96
Gurken-Röllchen mit Feta und orientalischem Risotto	97
Herzhafte Arme Ritter	98
Joghurt-Reis-Plätzchen mit süß-saurem Gemüse	99
Kartoffel-Klößchen mit Wurzel-Gemüse	100
Kartoffel-Maultaschen mit Lauch	101
Käse-Kartoffel-Soufflé mit Karotten-Salat	102
Linsen-Curry mit Naan-Brot	103
Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingsschneepflanzen	104
Makkaroni-Quiche mit Endivien-Salat	105
Panierter dicker Spargel mit Basilikum-Soße	106
Pilz-Frikadellen mit Apfel-Kohlrabi-Salat	107
Pochiertes Ei, souffliert mit Parmesan und Blattspinat	108
Rote Bete-Schupfnudeln mit Walnuss-Pesto und Grünkohl	109
Schwarzwurzeln mit Kartoffel-Plätzchen	110
Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat	111
Shakshuka	112
Spaghetti aglio e olio mit Löwenzahn	113
Spargel mit holländischer Soße und Pfannkuchen	114
Spargel-Kokos-Pasta	115
Spargel-Kresse-Salat mit Kartoffel-Puffer	116
Spinat-Falafel	117
Spinat-Tomaten-Quiche	118
Süße Arme Ritter	119
Süßkartoffel aus dem Ofen mit Ziegenkäse-Creme, Honig	119
Überbackene Pfannkuchen mit Spinat und Käse	120
Wareniki mit Dill-Schmand	121
Wirsing-Roulade mit Curry-Möhren	122

Verschiedenes 123

Germknödel mit Vanille-Soße	124
Milchnudeln mit Mandarinen-Kompott	125

Vorspeisen	127
Gemüse im Tempura-Teig mit maltesischer Soße	128
Kröuter-Schnitzel mit Polenta	129
Kröuter-Suppe mit Brot-Chips	130
Wurst-Schinken	131
Bärlauch-Speck-Tarte mit Apfel-Rettich-Salat	132
Currywurst mit scharfer Soße und Kartoffel-Chips	133
Farfalle mit Spinat, Käse und Chorizo	134
Gefüllte Buchteln mit Kröuter-Soße	135
Grünkohl-Pie	136
Herzhafte Waffeln	137
Herzhafter Kaiser-Schmarrn	138
Himmel und Erde	139
Junge Mähren mit Pfannkuchen und Speck	140
Knödelgröstl mit Speck und Gurken-Salat	141
Makkaroni-Quiche mit Endivien-Salat	142
Orecchiette mit wildem Brokkoli, Salsiccia, Ricotta	143
Ravioli Carbonara	144
Zucchini-Roulade mit Couscous	145
Index	146

Beilagen

Bayrisch Kraut

Für 4 Personen

800 g Weißkohl	1 große Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	250 ml Gemüsebrühe	1 kleiner Apfel
Salz, Pfeffer	1 EL Kümmel (ganze Samen)	2 EL Apfelessig

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Dann die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Zucker darüberstreuen und leicht bräunen.

Die Kohlstreifen zugeben und unter Rühren anschmoren. Sobald der Kohl weich zu werden beginnt, die Brühe angießen.

In der Zwischenzeit den Apfel waschen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und ebenfalls zum Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kümmel und Essig zugeben, die Hitze etwas reduzieren und den Kohl zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren. Die Hitze reduzieren und mit Deckel ca. 30 bis 40 Minuten die Kohlstreifen schmoren.

Christian Henze am 25. Januar 2022

Fisch

Fisch-Stäbchen mit Rahm-Spinat

Für 4 Personen

Für den Rahmspinat:

800 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	100 ml Milch
200 ml Sahne	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Fischstäbchen:

400 g weißes Fischfilet	Salz	Pfeffer
2 Brötchen vom Vortag	2 Eier	3 EL Mehl
80 ml Pflanzenöl	1 Bio-Zitrone	

Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.

Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Für die Fischstäbchen die Fischfilets waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in dicke Streifen oder große Würfel schneiden.

Die Brötchen grob zerteilen und im Mixer zu feinen Bröseln mixen. Anschließend in einen tiefen Teller geben.

Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.

Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben.

Die Fischstücke zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden.

Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.

Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Inzwischen die Fischstäbchen fertigstellen. Dafür das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier geben und das Fett abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben oder Spalten schneiden.

Spinat auf Teller geben, Fischstäbchen anlegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Sören Anders am 18. März 2022

Forellen-Röllchen mit Kräuter-Füllung und Kopfsalat

Für 4 Personen

2 EL Senfkörner	20 ml Weißweinessig	Salz
Zucker	1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie	4 frische Forellenfilets
20 g Sahne	1 Kopfsalat	1 EL Butter
1 Bio-Zitrone	150 g Crème-fraîche	Pfeffer
3 EL Rapsöl		

Die Senfkörner in einem Topf mit Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und noch zweimal erneut blanchieren, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Dann Essig und die doppelte Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die blanchierten Senfkörner zugeben und 10 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb geben.

Estragon, Dill, Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Forellenfilets entgräten und von jedem Filet das schmale Endstück abschneiden.

Die Endstücke mit der Hälfte der Kräuter, Sahne und eine Prise Salz zu einer feinen Farce mixen.

Die Forellenfilets trocken tupfen, salzen und mit der Farce bestreichen, aufrollen, in hitzebeständige Frischhaltefolie wickeln und in einem Topf mit simmerndem Wasser ca. 10 Minuten garen. Kopfsalat putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die festen äußeren Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

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

Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die feinen rohen Salatblätter ein Dressing mischen. Dafür etwas Zitronensaft mit Rapsöl mischen und mit Salz und Zucker würzen, die restlichen Kräuter untermischen.

Feine Salatblätter mit dem Dressing marinieren.

Die gegarten Forellentröllchen vorsichtig aus der Folie nehmen.

Gebratenen Kopfsalat (evtl. mit Hilfe eines Ausstechers schön rund) flach auf die Teller legen, darauf Forellentröllchen und restlichen Kopfsalat anrichten. Mit Senfkörnern bestreuen.

Crème fraîche dazu reichen. Dazu passt getoastetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2022

Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	3 Lauchzwiebeln	100 ml Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz	Zucker
3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	4 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	2 frische Doraden	Mehl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Für die eingelegten Zwiebeln 2 rote Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen, bzw. putzen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Lauchzwiebeln ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Essig und nahezu die gleiche Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker pikant würzen und aufkochen.

Die roten Zwiebelringe zugeben, nochmals kurz aufkochen. Dann die Lauchzwiebelstückchen untermischen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Zwiebeln im Sud ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Übrige Zwiebel in Ringe schneiden. Mit Kräutern, 2 EL Öl und den Paprikastücken vermischen.

Die Auflaufform in den heißen Backofen schieben und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Doraden gründlich kalt spülen, trocken tupfen und von innen und außen salzen.

Doraden einzeln in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Doraden darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun braten. Knoblauchhälften zugeben und mitbraten.

Paprika aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schalen der Paprika abziehen.

Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder mit den mitgerösteten Zwiebelringen und den Kräutern vermischen.

Marinierte Zwiebeln abtropfen lassen.

Doraden, Ofen-Paprika und marinierte Zwiebeln anrichten. Dazu nach Belieben knuspriges Baguette reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juni 2022

Gebratener Saibling auf Gurken-Risotto mit Curry-Schaum

Für 4 Personen

Für den Fisch:

2 Mandarinen	20 g frischer Ingwer	150 ml helle Sojasauce
1 TL Rohrzucker	800 g Saiblingsfilet mit Haut	3 EL Sesamöl

Für den Risotto:

450 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten	150 g Butter
200 g Risottoreis	50 ml trockener Weißwein	1 Salatgurke
100 g Parmesan	Salz	

Für den Curryschaum:

150 ml Fischfond	200 ml Sahne	1 EL Butter
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Der Fisch sollte mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) marinieren.

Zum Marinieren des Fisches von den Mandarinen den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

Sojasauce, Mandarinensaft, Ingwer und Rohrzucker zu einer Marinade mischen.

Fischfilet abwaschen, abtrocknen und in 4 gleichgroße Tranchen schneiden. Fischfilets mit der Hautseite nach oben in die Marinade legen, es sollte nur das Fischfleisch in der Marinade liegen, die Haut sollte trocken bleiben. Fischfilets mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.

Für den Risotto Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem weiteren Topf 2 EL Butter erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen.

Risottoreis dazugeben, kurz glasig anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Etwas von der heißen Gemüsebrühe zugeben und den Reis unter Rühren in ca. 20-22 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Dabei nach und nach jeweils etwas von der heißen Gemüsebrühe zugießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart.

In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und die Gurke in 1 cm große Würfel schneiden.

Parmesan fein reiben und mit restlicher Butter und den Gurkenwürfeln unter den gegarten Risotto heben und mit Salz abschmecken.

Fischfilets aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in der Pfanne braten, bis die Haut schön kross ist.

Für den Curryschaum den Fischfond zusammen mit der Sahne in einem Topf aufkochen.

Butter zugeben. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab luftig aufschäumen.

Risotto mittig auf Tellern anrichten. Fischfilet mit der krossen Hautseite nach oben auf den Risotto geben, den Curryschaum angießen und servieren.

Kevin von Holt am 22. Februar 2022

Lachs im Brotteig auf glasiertem Gemüse

Für 4 Personen

Für den Fisch:

2 Eier	50 g frische Hefe	500 g Mehl
100 g Butter	180 ml warme Milch	Salz
1 TL Zucker	1 Bio-Zitrone	600 g Lachsfilet
Pfeffer		

Für die Sauce:

2 Schalotten	150 g Fenchel	1 EL Butter
80 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

700 g gemischtes Gemüse	1 EL Zucker
-------------------------	-------------

Für den Teig Eier, zerbröselte Hefe, Mehl, Butter, warme Milch, ca. 1 $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker in eine Schüssel geben und kräftig zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Dann den Teig erneut verkneten (abschlagen), nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Diesen Vorgang noch insgesamt 2 mal wiederholen.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben.

Den Brotteig auf der Arbeitsfläche ausrollen.

Das Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und in mit dem Brotteig umhüllen. Ränder sorgfältig zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Schalotten schälen und fein schneiden.

Fenchel putzen, waschen und in Würfel schneiden.

In einem Topf in heißer Butter Schalotten und gewürfelten Fenchel anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe und der Sahne auffüllen. Die Flüssigkeit um ein Drittel einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Karotten, Kohlrabi und Zuckerschoten putzen/schälen, waschen und in Rauten schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser das Gemüse blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Zucker karamellisieren, das abgetropfte Gemüse zugeben und glasieren.

Den Saucenansatz mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Mixstab fein mixen.

Den Lachs im Brotteig in Portionsstücke schneiden.

Das Gemüse auf Teller anrichten, die Sauce und den Lachs draufgeben.

Kevin von Holt am 07. April 2022

Lachs mit Feldsalat-Püree und Röstzwiebeln

Für 4 Personen

Für das Püree:

400 g Feldsalat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

Salz

Für die Röstzwiebeln:

2 Gemüsezwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

Salz

Für den Fisch:

800 g Lachsfilet ohne Haut

Salz

1 EL Sonnenblumenöl

Pfeffer

1 Kresse-Beet

Für das Püree den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Den Feldsalat mit in die Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz würzen.

Sobald der Feldsalat zusammengefallen ist, die angedrückte Knoblauchzehe entfernen.

Feldsalat in einen Küchenmixer (Cutter) geben und fein pürieren.

Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe nebeneinander darin auf mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke teilen, leicht mit Salz würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und den Fisch darin kurz heiß anbraten. Danach die Temperatur reduzieren und den Fisch 2-3 Minuten weiterbraten. Dann die Herdplatte ausschalten, den Lachs wenden und in der Restwärme gar ziehen lassen.

Das Feldsalatpüree kurz erwärmen, auf Teller verteilen.

Lachsfilet darauf anrichten und ein paar Röstzwiebeln darauf geben.

Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen und mit Kresse garnieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Andreas Schweiger am 10. März 2022

Ofenfisch mit Rucola-Soße

Für 4 Personen

Für den Ofenfisch:

500 g Kirschtomaten 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter

$\frac{1}{2}$ TL Zucker 5 EL süße Chilisaucetwas Salz Pfeffer

4 frische Fischfilets à 180 g 4 Backpapierbögen

Für die Rucola-Sauce:

1 Bund Rucola 2 EL Pinienkerne 50 g Parmesan

8 EL Olivenöl Salz Pfeffer

1 EL heller Balsamico

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Ofenfisch die Tomaten waschen und halbieren.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen lassen und die Tomaten sowie den Knoblauch zufügen. Den Zucker dazugeben und alles leicht karamellisieren. Die Chilisaucetwas unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomaten etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Rucola-Sauce den Rucola waschen, trocken schütteln und etwas zerkleinern.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Parmesan fein reiben und zusammen mit Rucola und Pinienkernen in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Stabmixer zerkleinern.

Unter stetigem Mixen das Öl einlaufen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico würzen.

Vier Bögen Backpapier auf der Arbeitsplatte ausbreiten, dabei die Ränder etwas nach oben biegen. Das Tomatengemüse portionsweise auf den Papierbögen verteilen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils auf ein vorbereitetes Stück Papier setzen. Jedes Fischfilet mit 1 EL Rucola-Sauce beträufeln. Anschließend zu Päckchen falten und mit Küchengarnt oder einem Tacker/Hefter fest verschließen. Päckchen auf ein Backblech setzen.

Fischpäckchen ca. 15 Minuten im heißen Backofen garen.

Die Päckchen auf vorgewärmte Teller setzen und etwas öffnen. Dazu passt z. B. frisches, knuspriges Ciabatta-Brot.

Christian Henze am 09. Juni 2022

Orangen-Chicorée mit Nüssen und gebratenem Fisch

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

4 Chicorée-Kolben	3 Orangen	1 Zitrone
2 EL Haselnüsse	3 EL Honig	Salz
Pfeffer	30 g kalte Butter	1 EL Butter

Zusätzlich:

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

600 g weißes Fischfilet mit Haut	Salz	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und halbieren. Von den Orangen und der Zitrone den Saft auspressen.

Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Honig in einen Topf geben, erhitzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen.

Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann die kalte Butter dazugeben und mit einem Pürierstab den Fond aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anbraten, dann in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Nüsse und den Fond dazugeben. Chicorée ca. 20 Minuten im heißen Ofen schmoren.

Petersilie und Kerbel, abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch portionieren und mit Salz würzen.

Tipp: Gegebenenfalls Fischfilets vor dem Braten auf der Hautseite etwas einschneiden, das vermeidet ein Zusammenziehen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Den Knoblauch andrücken und mit in die Pfanne legen. Den Fisch mit einer Palette andrücken, damit er gleichmäßig brät.

Dann Fischfilet wenden und noch kurz auf der Fleischseite kurz fertig braten, mit Pfeffer würzen.

Die Kräuter mit dem Dressing kurz vor dem Anrichten marinieren.

Den Chicorée auf Teller verteilen. Den Fisch darauflegen. Mit den Kräutern garnieren und servieren.

Tarik Rose am 04. März 2022

Piccata vom Zander auf Gemüse-Caponata

Für 4 Personen

Für den Fisch:	1/2 Bund glatte Petersilie	80 g Pecorino
4 Bio-Eier	80 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
800 g Zanderfilet	30 g Weizenmehl, Type 405	3 EL Olivenöl
Für das Gemüse:	1 rote Paprika	1 Zucchini
2 Stangen Staudensellerie	1 Aubergine	2 Strauchtomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 EL Rohrzucker	1 EL Tomatenmark	50 ml Weißweinessig
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Stängel Basilikum
1 EL Kapern, eingelegt	Salz	Pfeffer
Zusätzlich:	2 Bund Rucola	Salz
2 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pecorino fein reiben.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Pecorino, Semmelbrösel und die Petersilie zugeben und zu einer cremigen Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Eimasse mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Gemüse Paprika, Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten abwaschen und putzen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in Streifen schneiden.

In einem Topf mit Olivenöl zuerst die Paprika mit Zwiebel und Staudensellerie anbraten, danach die Aubergine, Zucchini und den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.

Gemüse mit Zucker bestreuen, Tomatenmark hinzugeben gut verrühren und mit Weißweinessig ablöschen.

Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen und trocken schütteln.

Tomatenwürfel, Kapern, Rosmarin-, Thymian- und Basilikumzweig hinzugeben und alles langsam weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Zander abwaschen, abtrocknen und entgräten. Zanderfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils eine Fischseite leicht mit Mehl bestäuben und mit einem Löffel die vorbereitete Eimasse gleichmäßig darüberstreichen.

Eine backofengeeignete Pfanne mit Olivenöl erhitzen (oder eine Auflaufform mit Olivenöl einstreichen und kurz im Ofen erhitzen.) Die Fischfilets mit der bestrichenen Seite nach unten in die heiße Pfanne legen und für etwa ca. 7 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

In der Zwischenzeit Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Rucola in eine Schüssel geben, leicht salzen, Olivenöl, Balsamico darüber geben, vermischen.

Die Pfanne mit den Fischfilets aus dem Ofen nehmen und diese wenden (nicht mehr anbraten).

Die Kräuterzweige aus dem Gemüse nehmen. Das Gemüse abschmecken.

Zum Anrichten jeweils etwas Gemüse auf Teller geben und die Fischfilets mit der Kruste nach oben darauf geben. Marinierten Rucola locker überstreuen und servieren.

Daniele Corona am 27. Mai 2022

Spitzkohl-Rollen mit Zander und Meerrettich

Für 4 Personen

Für das Püree:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1/2 Bio-Zitrone
100 ml Milch	30 g Butter	1 Prise Muskat

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl (800 g)	1 EL Butterschmalz	Salz
12 Speckscheiben, dünn	2 EL Butter	

Für die Sauce:

1 EL Butter	1 EL Maisstärke	250 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne	1 EL Rosinen	frischer Meerrettich (20 g)

Für den Fisch:

	600 g Zanderfilet	Salz
1/2 Bio-Zitrone	2 EL Pflanzenöl	1 EL Butter

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen.

Dann etwa 12 Blätter des Kohls ablösen, dafür den ganzen Kohl kurz in kochendes Wasser legen und wieder herausnehmen. So lassen sich die Blätter leichter abnehmen. Die Spitzkohlblätter trocken tupfen und die Blattrippe herausschneiden.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen, braten.

Die Speckscheiben auf die vorbereiteten Kohlblätter legen, darauf den gebratenen Kohl verteilen und zu Rouladen wickeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrollen mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen und die restliche Butter in kleinen Flocken darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen die Kohlrollen ca. 10-15 min. garen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken.

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

Die Milch mit Butter und Zitronenschale in einem Topf erhitzen, mit Muskatnuss würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und unterrühren.

Mit etwas Zitronensaft abschmecken und das Püree warm stellen.

Für die Sauce in einem Topf Butter schmelzen, die Maisstärke zugeben, kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne unterrühren, die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Die Rosinen grob hacken und in die Sauce geben. Den Meerrettich schälen, fein reiben und untermischen, mit Salz abschmecken.

Fischfilets in Portionen schneiden, Gräten ziehen, die Filets salzen.

Die Zitrone abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets auf der Hautseite 2-3 min. braten, wenden. Die Zitronenscheiben in die Pfanne geben, alles 2 min. braten.

Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter in die Pfanne geben, schmelzen und die flüssige Butter über die Fischfilets träufeln.

Püree und Kohlrollen auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauf geben und die Sauce angießen.

Mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut servieren.

Sören Anders am 12. Januar 2022

Tatar von Räucherforelle mit Schnittlauch-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für das Schnittlauchöl: 1 Bund Schnittlauch 40 g Ingwer (frisch)
1 Stängel Zitronengras 1 Knoblauchzehe 200 ml Rapsöl

Für die Radieschen:

8 Radieschen 20 g Ingwer (frisch) 60 ml Wasser
1 EL Honig 2 EL weißer Balsamico Salz

Für Tatar und Dressing:

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone 3 geräucherte Forellenfilets 1 Schalotte
2 EL Schmand Salz Pfeffer
Zucker 50 ml Wasser 20 ml weißer Balsamico

Für die Spiegeleier:

2 EL Pflanzenöl 4 Eier Salz

Die Ölmischung muss 23 Stunden ziehen.

Für das Schnittlauchöl den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und die Halme 2 x durchschneiden.

Ingwer schälen und grob schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter abnehmen, dann Zitronengrasstange andrücken. Knoblauch schälen und andrücken.

Schnittlauch, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch mit dem Öl in einen Topf geben und auf ca. 50 Grad erhitzen (nicht aufkochen).

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Ölmischung abgedeckt bei Zimmertemperatur 2- 3 Stunden ziehen lassen.

Anschließend das Öl durch ein Sieb in ein sauberes Glasgefäß gießen und verschließen.

Für die Radieschen diese putzen, waschen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Wasser mit Honig, Balsamico, Ingwerscheiben und 1 Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen.

Die Radieschen halbieren, in Spalten schneiden, in eine Schüssel geben, mit dem heißen Fond übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Forellentatar die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Zitronensaft auspressen.

Von den Forellenfilets evtl. noch die Haut abziehen. Forellenfilets klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Schalotte schälen, sehr fein schneiden und zu den Fischstücken geben. Ebenfalls Schmand, 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb zugeben und verrühren. Das Fischtatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing restlichen Zitronensaft mit Wasser und Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Spiegeleier das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen), dann leicht salzen.

Zum Anrichten das Tatar mittig auf Tellern anrichten. Die Radieschen und das Dressing darum träufeln, dazwischen das Schnittlauchöl tröpfeln. Jeweils ein Spiegelei darauf setzen und servieren.

Antonina Müller am 14. März 2022

Zander in der Kartoffel-Kruste mit Rahm-Sauerkraut

Für 4 Personen

Für das Sauerkraut:

2 Äpfel	2 Schalotten	500 g Sauerkraut, frisch
4 Stängel Estragon	30 g Butterschmalz	100 ml trockener Wermut
300 ml Apfelsaft, naturtrüb	3 Lorbeerblätter	weißer Pfeffer
200 g Sauerrahm	100 g Sahne	2 EL Butter
1 TL Honig	Salz	

Für den Fisch:

500 g kleine Kartoffeln, festk.	2 Stängel Estragon	1 Eiweiß
4 Zanderfilets (à 180 g)	1 EL körniger Senf	Salz
80 g Butterschmalz		

Für das Sauerkraut die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann die Apfelveiertel in dünne Scheiben schneiden.

Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Das Sauerkraut in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Estragon abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Butterschmalz schmelzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Apfelscheiben zugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Wermut und Apfelsaft ablöschen, das Sauerkraut dazugeben. Estragonzweige und Lorbeerblätter zugeben und mit etwas Pfeffer würzen. Das Sauerkraut zugedeckt ca. 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für den Fisch die Kartoffeln waschen und schälen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Eiweiß leicht verquirlen.

Die Kartoffeln in 2-3 mm feine Scheiben schneiden.

Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen.

Die Zanderfilets auf einer Seite mit Senf bestreichen, Estragon darauf streuen und die Kartoffelscheiben dachziegelartig darauf legen, mit dem Eiweiß bestreichen und leicht salzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zanderfilets darin auf der Kartoffelseite goldbraun braten. Dann wenden und noch kurz auf der Fleischseite fertig garen.

In der Zwischenzeit den Sauerrahm unter das Sauerkraut mischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Sahne halbsteif schlagen.

Butter und Honig unter das Sauerkraut mischen und mit Salz abschmecken, den Estragon und Lorbeerblätter herausnehmen. Zuletzt die Sahne unterheben.

Tipp: 1/3 vom Kraut kann man mit ca. 100 ml Sahne pürieren, passieren und abschmecken, mit dem Pürierstab aufschäumen und als Sahne um den Fisch geben.

Sauerkraut auf der Tellermitte anrichten und den Fisch mit der Kartoffelkruste obenauf geben.

Jörg Sackmann am 01. Februar 2022

Geflü $\frac{3}{4}$ $\frac{1}{2}$ gel

Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln:

500 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	25 g Butter	

Für die Entenkeulen:

1 Topinambur	1 Petersilienwurzel	1 Möhre
1 Pastinake	50 g Lauch	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 Entenkeulen (à 175 g)	Salz
4 EL Rapsöl	2 EL Tomatenmark	125 ml Portwein
100 ml trockener Rotwein	125 ml Geflügelfond	4 Wacholderbeeren

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.

Für die Entenkeulen Topinambur, Petersilienwurzel, Möhre und Pastinake waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Den Lauch längs aufschneiden, waschen, trocken schütteln und in 2 bis 3 cm dicke Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und vierteln, dabei den Wurzelansatz nicht entfernen.

Den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Entenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen.

Den Backofen auf 140 Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Entenkeulen darin rundherum etwa 5 Minuten braten (in der Zeit tritt das Fett aus der Haut aus).

Dann das vorbereitete Wurzelgemüse dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten und anrösten. Tomatenmark untermischen.

Alles mit Salz würzen und den Port- und Rotwein angießen.

Den Fond hinzufügen, die Keulen mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und im Backofen etwa 35 Minuten knusprig braten.

Anschließend die Keulen herausheben und die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Das Gemüse beiseitestellen. Die Sauce sämig einkochen, dabei die angedrückten Wacholderbeeren etwa 10 Minuten mitkochen. Anschließend die Sauce nochmals passieren und abschmecken.

Für die Bratkartoffeln Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Den Knoblauch in der Schale andrücken. Die geschälten Kartoffeln in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin auf beiden Seiten goldbraun braten, Rosmarin, Thymian und Knoblauch mitbraten.

Die Kartoffeln mit Salz würzen. Die Butter dazugeben, die Kartoffeln darin schwenken und mit der Petersilie bestreuen.

Das beiseite gestellte Wurzelgemüse in die Sauce geben und erhitzen. Entenkeulen mit der Hautseite nach oben darauf legen und erwärmen.

Die Sauce und Gemüse auf Teller verteilen und jeweils eine Entenkeule sowie Bratkartoffeln dazu anrichten.

Andreas Schweiger am 24. Februar 2022

Frühling-Frikassee mit Kartoffel-Brei

Für 4 Personen

2 l Wasser	200 ml Weißwein	Salz
1 Lorbeerblatt	2 Bio-Knoblauchzehen	4 Hähnchenkeulen
2 Möhren	200 g Sellerieknolle	1 Lauchstange
2 Bund Kerbel	50 g Baby-Spinat	30 g Butter
20 g Mehl	300 ml Milch	1 Bio-Zitrone

Für den Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	200 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskat	

Für das Frikassee in einem Topf Wasser, Wein, 1 TL Salz, Lorbeerblatt und die ungeschälten Knoblauchzehen aufkochen. Die Hähnchenkeulen abwaschen und in den kochenden Sud geben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur die Keulen zunächst 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Sellerie putzen, waschen und schälen. Die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, den Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Ringe schneiden.

Nach 30 Minuten Kochzeit der Hähnchenkeulen Möhre, Sellerie und Lauch mit in den Topf geben und alles noch ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gegarte Keulen, Möhren und Sellerie aus der Brühe heben und leicht abkühlen lassen. Von den Keulen die Haut abziehen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten knusprig backen. In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Die Geflügelbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, 300 ml davon für die Sauce beiseite stellen.

Tip: Die restliche Brühe kann heiß in ein gut verschließbares Glas abgefüllt werden und nach dem Abkühlen im Kühlschrank gut 1 Woche aufbewahrt werden. Das Fleisch von den Keulen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die knusprig gegarte Haut aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, grob zerbröseln.

Für die Sauce Kerbel abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Blättchen für die Garnitur beiseitelegen. Spinat gut waschen.

Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren zugeben und kurz anschwitzen. Dann die Milch und 300 ml Hühnerbrühe unter Rühren zugießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten offen köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen.

Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Kerbel und Spinat zur Sauce geben, sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Möhren, Sellerie und Fleisch in die Sauce geben und darin erwärmen.

Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, die Sauce inklusive Fleisch und Gemüse darauf geben. Mit restlichen abgezupften Kerbelblättchen und krosser Hühnerhaut garniert servieren.

Sören Anders am 06. Mai 2022

Galette mit Hähnchen und Lauch

Für 4 Personen

30 g Butter	150 g Buchweizenmehl	1 Ei (Größe M)
230 ml Milch	230 ml Wasser, kalt	Salz
600 g Hähnchenbrustfilets	20 g frischer Ingwer	120 ml Sojasauce
Pfeffer	1 EL Honig	1 EL Speisestärke
1 Stange Lauch	2 EL Pflanzenöl	2 EL Zucker
150 ml Weißwein	12 Kirschtomaten	4 EL Crème-fraîche

Für den Galette-Teig Butter schmelzen.

Buchweizenmehl, Ei, Milch, kaltes Wasser, Butter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts glatt verquirlen.

Zugedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen und quellen lassen.

Inzwischen die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen oder Würfel schneiden.

Ingwer schälen und sehr fein hacken. Ingwer und Hähnchen mischen.

Die Hälfte der Sojasauce, Pfeffer und Honig unter das Geschnitzelte mischen.

Speisestärke und 1 EL kaltes Wasser anrühren und ebenfalls unter das Fleisch mischen und marinieren.

Für die Galettes eine flache beschichtete Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen (Gallettes) backen. Zugedeckt kurz warmhalten.

Den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, den Lauch zugeben und kurz anbraten.

Zucker über den Lauch streuen und leicht karamellisieren.

Mit Weißwein ablöschen und restliche Sojasauce zugeben, alles durchschwenken und kurz dünstten.

In einer weiteren beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze kurz anbraten, dann Temperatur reduzieren und das Fleisch etwa 4 Minuten garen.

Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Gallettes auf einem Arbeitsbrett auslegen. Lauch und Fleisch darauf verteilen.

Je 1 Klecks Crème fraîche darauf geben.

Kirschtomaten auf dem Belag verteilen. Gallettes überklappen und sofort anrichten.

Antonina Müller am 19. April 2022

Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten, Hähnchenbrust-Filet

Für 4 Personen

1 kg Grünkohl	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
2 Orangen	1 Grapefruit	1 Pomelo
1 TL Senf	1 EL Weißwein-Essig	Zucker
Anis, gemahlen	5 EL Rapsöl	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.

Grünkohle trocken schleudern.

Eine gute Handvoll gezupften Grünkohl mit etwa Salz und Sonnenblumenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu knusprigen Gemüse-Chips garen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den restlichen gezupften Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Von einer halben Orange den Saft auspressen. Grapefruit, Pomelo und Rest Orangen mit einem Messer dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Dann das Fruchtfleisch aller Zitrusfrüchte nach Belieben würfeln oder filetieren.

Für das Dressing Senf und Essig verrühren, mit Salz, Zucker, Anispulver würzen, langsam das Rapsöl zugeben und den Orangensaft hinzufügen.

Den blanchierten Grünkohl unter das Dressing mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und von beiden Seiten salzen.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln, die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Das Olivenöl in einer backofeneigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden.

Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter, Thymianzweige und die Knoblauchzehe in die Pfanne geben, die Hähnchenbrüste wenden und im heißen Ofen bei 130 Grad ca. 15 Minuten fertig garen.

Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken.

Grünkohlsalat und Hähnchenbrustfilets auf Teller geben. Die Grünkohl-Chips locker darüber streuen und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Januar 2022

Hähnchen im Cornflake-Mantel mit Kohlrabi

Für 4 Personen

Für die Kohlrabi:

4 Bio-Kohlrabi Salz Zucker
2 EL Butter

Für das Fleisch:

4 Hähnchenbrustfilets 6 Eier Salz
150 g Cornflakes 60 ml Olivenöl 1 EL Mehl

Vom Kohlrabi die Blätter lösen. Blätter abbrausen, trocken schütteln. Die kleinen zarten Blätter für die Garnitur beiseitestellen. Dann Kohlrabi putzen und schälen.

Einen Kohlrabi mit dem Gemüsehobel oder einem Messer in feine Scheiben schneiden.

Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und etwas Zucker bestreuen, vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Abschnitte beiseite stellen. Zwei Kohlrabi in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die Abschnitte ebenfalls beiseite stellen.

Einen weiteren Kohlrabi in grobe Stücke schneiden, so wie die beiseite gestellten Abschnitte. Kohlrabistücke in einem Entsafter entsaften.

Den Kohlrabisaft in einen Topf geben, mit etwas Salz sowie 1 Prise Zucker würzen und auf etwa 80 Grad erhitzen. Den Saft vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabiwürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten braten, mit Salz würzen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 2-3 cm breite Streifen schneiden. Für die Panade der Hähnchenbrustfilets die Eier und etwas Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer verquirlen. Die Cornflakes kurz untermixen, dann alles in einen tiefen Teller oder eine tiefe Schüssel geben.

Zum Braten das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Hähnchenstreifen leicht mit Mehl bestäuben, in die Cornflakesmischung tauchen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Flüssigkeit, die sich bei den Kohlrabischeiben gebildet hat, abgießen.

Kohlrabischeiben und gebratene Kohlrabiwürfel auf Teller geben. Den Kohlrabisaft angießen und zarte Blättchen darüberstreuen. Hähnchenstreifen dazu servieren.

Andreas Schweiger am 24. März 2022

Hähnchen-Ananas-Spieß mit Erdnuss-Soße

Für 4 Personen

Für den Spieß:

400 g Brokkoli	Salz	6 Champignons
250 g frische Ananas	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	4 Hähnchenbrustfilets
1 TL Erdnusspaste	4 EL Erdnussöl	Pfeffer
Piment-d´Espelette		

Für die Sauce:

3 Schalotten	10 g frischer Ingwer	1 Bio-Limette
2 EL Erdnussöl	40 ml Balsamico	3 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL Tomatenmark	250 ml Geflügelfond	1 EL Erdnussmus /-paste
1 TL Speisestärke	Salz	Piment-d´Espelette

zusätzlich:

300 g Pak Choi (Senfkohl)	100 g geröstete Erdnüsse	2 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Brokkoliröschen kurz (ca. 2 Minuten) in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Champignons putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Ananas schälen, in 1 cm große Scheiben schneiden, diese vierteln, den harten Strunk in der Mitte ausschneiden. Die Viertel in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

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

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese leicht plattieren.

Erdnusspaste mit 1 EL Erdnussöl vermischen. Die Fleischscheiben leicht salzen, mit der angerührten Erdnusspaste beträufeln und mit Koriander bestreuen, dann schneckenförmig aufrollen. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Dann jeweils 3 Hähnchenrollen, 3 Ananasstücke, 3 Brokkoliröschen und 3 Champignonscheiben abwechselnd auf Schaschlikspieße aufstecken.

Restliches Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Fleischspieße mit Pfeffer und Piment d Espelette würzen und in der Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 8 Minuten fertig garen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und die Limette auspressen.

In einem Topf Erdnussöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, Aprikosenkonfitüre und Tomatenmark einrühren. Ingwer, Limettensaft zugeben, mit Geflügelfond auffüllen, einige Minuten köcheln lassen. Das Erdnussmus unter die Sauce rühren.

Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, zu Sauce geben und kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz und Piment d Espelette würzen und abschmecken.

Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Pak Chao darin kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Erdnüsse zugeben und unterschwenken.

Zum Anrichten Pak Choi auf Teller geben, darauf je einen Spieß setzen und die Sauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. Januar 2022

Hähnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gemüse

Für 4 Personen

Salz	250 g Basmatireis	3 EL Butter
2 Zwiebeln	750 g Rhabarber	2 Hähnchenkeulen
Koriander, gemahlen	2 EL Pflanzenöl	200 ml Hühnerbrühe
1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	3 EL Butterschmalz	2 Zweige Thymian
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Kardamom	1 Prise Kurkuma	4 TL Zucker

In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten leicht sprudelnd kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Den Topf schließen und den Reis bei sehr schwacher Hitze 30-40 Minuten sacht gar dämpfen.

Eine Zwiebel abziehen. Eine Stange Rhabarber putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Rhabarber grob würfeln.

Hähnchenkeulen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Haut von den Keulen lösen.

Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch mit Salz und Koriander würzen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

Öl in einem kleinen Schmortopf erhitzen. Die Keulen darin goldbraun anbraten.

Zwiebel und Rhabarberwürfel zugeben und mit 150 ml Hühnerbrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren.

Inzwischen den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust kalt abrausen und trockentupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrust salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.

Das angebratene Fleisch auf der Hautseite in eine Auflaufform legen. Thymianzweige anlegen. Hähnchenbrust im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse den übrigen Rhabarber waschen, putzen, eventuell abziehen und in Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen Blätter fein schneiden.

Übrige Zwiebel abziehen und würfeln.

In der Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Hälfte Kräuter dazugeben. Mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma würzen und kurz anbraten.

Dann die Rhabarberstücke dazugeben, salzen, zuckern und kurz braten. Mit Rest Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Hähnchenkeulen aus dem Topf heben, das Fleisch von den Knochen lösen.

Fleisch wieder in den Schmorsud geben.

Das Rhabarbergemüse mit Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Die restlichen Kräuter untermischen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und in Portionsstücke schneiden. Fleisch auf Teller vertei-

len. Keulenfleisch, Rhabarbergemüse und Reis dazugeben. Mit übrigen Kräuterblättern garniert anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. Mai 2022

Hähnchen-Gulasch mit Spaghetti und Frühling-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

300 g Kohlrabi	250 g Möhren	1 Orange
2 EL Apfelessig	1 TL Honig	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	2 EL Pinienkerne
1 Bund Rucola		

Für das Gulasch:

Salz	600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butterschmalz
400 g Spaghetti	Pfeffer	2 EL Tomatenmark
1 EL scharfer Senf	200 g Sahne	

Für den Salat Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.

Von der Orangen den Saft auspressen.

Orangensaft, Essig, Honig, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer zu den Gemüseraspeln geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einem Topf reichlich Salzwasser für die Spaghetti aufkochen.

Für das Hähnchengulasch das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfleisch darin unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten anbraten.

Sobald das Salzwasser kocht, die Spaghetti darin bissfest kochen.

Die gebratenen Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann Senf hinzufügen, mit Sahne ablöschen und aufkochen.

Ca. 100 ml vom Pasta-Kochwasser zur Fleischpfanne geben, die Hitze reduzieren und das Hähnchenrahmgulasch ein paar Minuten sanft weiterköcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Rucola abbrausen, trocken schütteln, nach Belieben etwas kleiner schneiden und mit den Pinienkernen unter den Salat mischen.

Die Spaghetti abgießen, tropfnass auf tiefe Teller verteilen und das Hähnchenrahmgulasch darüber geben. Den Frühlingssalat dazu servieren.

Christian Henze am 17. März 2022

Hähnchen-Nuggets mit Mandel-Salsa

Für 4 Personen

Für die Salsa:

80 g geschälte Mandeln	3 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 EL Kapern	3 EL Olivenöl	4 EL heller Balsamico
200 g Tomaten	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie	100 g Fetakäse (45%)

Für die Hähnchen-Nuggets:

600 g Hähnchenbrustfilets	1 rote Spitzpaprika	1 rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln	60 g Blauschimmelkäse	80 g Mandelmehl (entölt)
2 Bio-Eier	Salz	Pfeffer
4 EL Butterschmalz		

Für die Salsa die Mandeln halbieren und in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Nuggets die Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.

Die Spitzpaprika und die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.5.

Hähnchenfleisch, Paprika, Chili, Frühlingszwiebeln, Gorgonzola, Mandelmehl und Eier mit den Händen gründlich vermengen, kräftig salzen und pfeffern. Die Masse kurz ziehen lassen.

Inzwischen für die Salsa die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Kapern fein hacken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Essig verrühren.

Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

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

Aus der Hähnchenmasse kleine, runde Nuggets formen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Feta zerbröseln und mit Petersilie sowie gerösteten Mandeln unter die Salsa mischen.

Die Hähnchen-Nuggets auf Teller verteilen und die Mandelsalsa dazu erreichen.

Rainer Klutsch am 22. April 2022

Kirschreis mit gebratenem Hähnchen

Für 4 Personen

Für den Reis:

300 g frische Sauerkirschen	Zucker	Pfeffer
250 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
1 Bund Zwiebellauch	1 EL Butterschmalz	50 g Mandelkerne mit Haut
1 Prise Kreuzkümmel		

Für das Fleisch:

1 Bund frischer Koriander	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut	Salz
2 EL Butterschmalz		

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Anschließend die Kirschen mit 3 EL Wasser, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer in einen Topf geben, einmal aufkochen und den Topf vom Herd ziehen.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig hochziehen, das Fleisch salzen, mit Korianderblättchen belegen und die Haut wieder darüber legen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und die Kirschen darauf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und sehr fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebellauch darin dünsten, mit Salz würzen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen, anschließend grob hacken.

Mandeln und Zwiebellauch kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen.

Die gebratenen Hähnchenbrüste und Reis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juni 2022

Pfannenpizza mit Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

Für den Belag:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	1 TL Harissa
4 Frühlingszwiebeln	200 g zarte Kohlrabiblätter	6 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft	200 g geschälte Pelati-Tomaten	3 Stiele Liebstöckel
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL Balsamicoessig	Pfeffer	100 g Gouda, mittelalt

Für den Teig:

400 g Dinkelmehl (630)	1 TL Backpulver	330 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Olivenöl	Salz	Mehl, Olivenöl

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Harissa würzen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen. (Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann ausgelöstes Hähnchenbrustfilet verwenden. Beim Garen auf dem Knochen bleibt das Fleisch schmackhafter und saftiger.) In der Zwischenzeit für den Teig Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.

Joghurt, Öl und Salz hinzufügen und alles am besten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazu geben. Den Teig abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen für den Belag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Die Kohlblätter waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden.

Kohlblattstreifen und Frühlingszwiebeln mit 1 Prise Salz, 3 EL Öl und dem Zitronensaft mischen, leicht durchkneten und marinieren.

Für die Sauce die geschälten Tomaten grob würfeln.

Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken.

Tomaten, Liebstöckelblätter, Zwiebel, Knoblauch und Chili mit restlichem Öl und Essig in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den geruhten Teig in 4 Stücke teilen, jedes Teigstück nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen.

Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen ausrollen.

Sobald das Hähnchen fertig gegart ist, die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite etwa 4 Minuten ausbacken.

Gebackene Fladen aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.

Währenddessen das Hähnchenfleisch vom Knochen lassen, in Stücke schneiden oder zupfen.

Die Fladen zunächst mit Tomatensauce bestreichen und einige marinierte Blattstreifen darauf geben.

Dann mit dem Hähnchenfleisch belegen, den Käse darüber reiben und die Pfannenpizza servieren.

Antonina Müller am 28. Januar 2022

Zitronen-Hähnchen aus dem Ofen mit Kopfsalat

Für 4 Personen

1 Bio Mais-Hähnchen, ca. 1,2 kg	2 Bio-Zitronen	Salz
3 EL Olivenöl	1 Zweig Zitronenthymian	150 g weiche Butter
Pfeffer	1 Kopfsalat	200 g Brioche-Brot
3 EL griech. Joghurt		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Hähnchen abwaschen, trocken tupfen und mit einer Geflügelschere (oder robustem Messer) am Rücken entlang komplett aufschneiden. Hähnchen mit der Hautseite nach oben flach auf ein Backblech legen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale (nur die gelbe Schale, nicht das Weiße) dünn abreiben.

Zitronenschale mit 1 TL Salz mischen.

Anschließend den Saft der Zitronen auspressen, 1 EL Zitronensaft für das Salatdressing beiseitestellen.

2/3 vom Olivenöl und restlichen Zitronensaft über das Hähnchen geben, darauf das Zitronensalz geben und gut einreiben.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden.

Zitronenthymian zur weichen Butter geben und mit einer Gabel untermischen. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Thymianbutter mit einem Teigschaber unter die Haut des Hähnchens schieben.

Dann das Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das Briochebrot in 4 cm dicke Scheiben schneiden, dann diese der Länge nach vierteln.

Nach ca. 20-25 Minuten Garzeit des Hähnchens schmilzt die Thymianbutter und verbindet sich auf dem Backblech mit dem Fleischsaft und der Zitrone.

Den Backofen öffnen und die Brotstücke kurz in diesem Bratfond wenden, dann in eine Pfanne geben, das Hähnchen anschließend im Ofen fertig garen.

Die Brotstücke in der Pfanne auf dem Herd goldbraun und knusprig braten.

Für den Kopfsalat Joghurt, 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft zu einem cremigen Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gezupfte Salatblätter mit dem Dressing marinieren.

Das gebratene Hähnchen tranchieren, mit den gebratenen Brotstücken und Kopfsalat servieren.

Kevin von Holt am 17. Mai 2022

Hack

Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 Kohlrabi mit Blättern
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz	300 g Kalbshackfleisch
2 Pimentkörner, gemörsert	200 ml Sahne	1/2 Bund Estragon
1 Bund Kerbel	200 ml Milch	2 EL Butter
1 Prise Muskatnuss		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

Von den Kohlrabi die Blätter abmachen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Knollen waschen und gründlich schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen und alles aufkochen.

Von dem Blattgrün die zarten Blätter beiseitestellen und die restlichen Blätter mit in den Topf geben. Blätter und Schalen ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit von den geschälten Kohlrabi jeweils einen Deckel abschneiden, und die Kohlrabi mit Hilfe eines Messers oder Kugelausstechers aushöhlen. Die Kohlrabi-Stücke, die beim Aushöhlen anfallen, klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Hackfleisch anbraten, mit Salz und gemörsertem Piment würzen, Zwiebelwürfel und kleingeschnittenen Kohlrabi zugeben, alles anbraten. Dann die Sahne angießen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Den Kohlrabisud durch ein Sieb in einen Topf abgießen, die ausgehöhlten Kohlrabis und die Kohlrabi-Deckel mit in den Topf geben und zugedeckt im Kohlrabisud ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi gar sind.

Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf die Hälfte der Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Jeweils ein paar Kerbel- und Estragon-Blätter für die Dekoration beiseite stellen.

Restliche Estragon-Blätter mit der restlichen Milch fein pürieren.

Feine Kohlrabi-Blätter und Kerbel fein schneiden.

Estragonmilch und fein geschnittene Kräuter zum Hackfleisch geben, gut unterrühren und abschmecken.

Die gekochten Kohlrabi mit dem Hackfleischragout füllen.

Gefüllte Kohlrabi zusammen mit dem Kartoffelpüree auf Teller geben, den Deckel locker aufsetzen und mit Kräutern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. März 2022

Lammhack-Spieße mit Spinat-Salat, Paprika-Hummus

Für 4 Personen

Für die Spieße:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1/2 Bio-Zitrone	550 g Lammhackfleisch	Salz, Pfeffer

Für das Paprika-Hummus:

2 Knoblauchzehen	300 g gegarte Kichererbsen	1/2 Bio-Zitrone
100 g gegrillte Paprika (Glas)	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Chilipulver	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Baby-Spinat	1 Bund Basilikum	1/2 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Außerdem:

kurze Grillspieße

Die Holzspieße (Schaschlikspieße) in kaltes Wasser legen, damit sie später beim Braten/Grillen nicht entflammen.

Für die Spieße Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenabrieb mischen.

Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für das Paprika-Hummus den Knoblauch schälen. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch, Paprika, Kichererbsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chilipulver mit dem Öl in einen Standmixer geben und auf hoher Stufe feincremig pürieren. Mit dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronenabrieb, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen.

Für die Spieße von der Hackfleischmasse kleine Portionen abnehmen und diese jeweils um einen Spieß herum zu einer flachen Rolle formen.

Die Hackspieße auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne rundum 3 bis 4 Minuten braten. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren.

Den Spinatsalat auf die Teller geben und die Lammhackspieße dazu reichen. Paprika Hummus dazu servieren.

Martin Gehrlein am 24. Juni 2022

Lasagne

Für 4 Personen

Für die Hackfleischsauce:

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
150 g Sellerie	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	600 g Rinderhackfleisch	2 EL Tomatenmark
500 g Tomaten, stückig	250 ml Rinderbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsauce:

3 EL Butter	3 EL Mehl	500 ml Gemüsebrühe
400 ml Sahne	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer, Muskat

Außerdem:

12 Lasagne-Nudelplatten	60 g Parmesan	60 g Gruyère
-------------------------	---------------	--------------

Für die Hackfleischsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Karotten und Sellerie schälen, waschen und fein würfeln.

Rosmarin- und Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und rundum anbraten.

Dann die Gemüsewürfel und Knoblauch zugeben und anschwitzen.

Tomatenmark untermischen und Tomaten zugeben. Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Thymianzweige einlegen und alles aufkochen. Die Sauce ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und gut anschwitzen. Unter Rühren die Brühe hinzufügen. Aufkochen und andicken lassen.

Dann die Sahne einrühren.

Thymian abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen.

Béchamelsauce mit Thymian aromatisieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

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

Eine Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Béchamelsauce austreichen. Eine Schicht Nudelplatten auflegen. Etwas Hackfleischsauce darauf geben, darauf etwas Béchamel geben. Eine weitere Schicht Nudelplatten darüberlegen. Hackfleischsauce und Béchamel weiter schichten wie beschrieben. Mit einer Nudelplatte enden. Diese mit Béchamel bestreichen.

Parmesan und Gruyère fein reiben und die Lasagne damit bestreuen.

Lasagne in den heißen Backofen schieben, ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Die fertige Lasagne vor dem Servieren kurz in der Form ruhen lassen.

Rainer Klutsch am 10. Februar 2022

Mangold-Röllchen

Für 4 Personen

1 ganze Mangoldstau	2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	100 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe	300 g Rinderhackfleisch	1 EL eingelegte Kapern
1 EL Senf	geräuchertes Paprikapulver	

Vom Mangold die Blätter im Ganzen vom Strunk lösen, gründlich waschen und trocknen.

Die Blätter ausbreiten und links und rechts vom Strunk abschneiden, die inneren kleinen Blätter ganz lassen.

Die Strünke und die kleinen Blätter in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einer Pfanne ein Drittel vom Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Den geschnittenen Mangold zu den Zwiebeln in der Pfanne geben, mit anbraten und auf kleiner Hitze sanft garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und sanft weitergaren, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.

Für die Füllung des Mangolds das Hackfleisch zu den Zwiebeln in der Schüssel geben.

Die Kapern grob hacken und zum Hackfleisch geben. Senf, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und gut durchmengen.

Die Mangoldblätter ausbreiten und auf jeden Streifen eine Portion der Fleischmasse legen. Die Fleischmasse länglich formen. Mangoldblatt aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. Die Enden bleiben geöffnet.

In einer großen Pfanne das restliche Öl hoch erhitzen. Die Mangoldrollen auf der Naht darin anbraten, bis der Mangold etwas Farbe nimmt. Dann wenden und die Temperatur reduzieren.

Rest der Brühe dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten sanft fertigbaren.

Das Gemüse in der Pfanne sacht durchschwenken und nochmals abschmecken.

Zum Anrichten das Gemüse auf den Teller verteilen und die Röllchen daraufsetzen.

Dazu passt Reis.

Andrea Safidine am 27. April 2022

Innereien

Kalbs-Leber mit Kartoffel-Stampf und Äpfeln

Für 4 Personen

Für den Kartoffelstampf:

600 g Kartoffeln, mehligk. 150 g Karotten Salz
3 EL Butter 1 Bund Schnittlauch

Für die Kalbsleber:

150 g Zwiebeln 2 EL Weizenmehl (405) 4 Kalbsleberscheiben (à 160 g)
2 EL Butter Salz 1 TL Zucker
2 EL Obstessig

Für die Äpfel:

2 säuerliche Äpfel 1 EL Butter 1 TL Zucker

Kartoffeln und Karotten waschen, schälen, klein schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser die Kartoffel- und Karottenstücke aufkochen und zugedeckt und etwa 15 - 20 Minuten garen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kalbsleber Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Das Mehl auf einen Teller streuen, die Leberscheiben darin wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Leberscheiben darin von beiden Seiten je 2 Minuten sanft braten.

Leberscheiben aus der Pfanne nehmen, salzen, auf eine ofenfeste Platte oder Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warm halten.

Die Zwiebelwürfel in die Pfanne mit dem Bratfett der Leber geben und goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für den Stampf die Butter in einen kleinen Topf geben, schmelzen und leicht bräunen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden.

Zucker über die gebratenen Zwiebeln streuen und mit Essig ablöschen, dann die Zwiebeln auf die gebratenen Leberscheiben geben.

Die Butter für die Äpfel in derselben Pfanne aufschäumen und die Apfelspalten darin kurz anbraten. Dann mit Zucker bestreuen, wenden und karamellisieren lassen.

Die Kartoffel-Karotten-Mischung abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Die braune Butter zum Gemüse geben, grob zerstampfen, mit Salz abschmecken und Schnittlauch darüber streuen.

Je eine Scheibe Kalbsleber mit Zwiebeln auf den Tellern anrichten, Kartoffel-Karotten-Stampf und gebratene Äpfeln anlegen und servieren.

Christian Henze am 03. Februar 2022

Überbackene Rinder-Kutteln mit Camembert und Spinat

Für 4 Personen

Für die Kutteln:

600 g Rinder-Kutteln	Salz	2 Zwiebeln
1 Lauchstange	2 Äpfel	2 EL Rapsöl
2 EL Butter	60 ml weißer Balsamico	Zucker
200 ml Weißwein	500 ml Rinderbrühe	5 Korianderkörner
5 Pfefferkörner	2 Pimentkörner	2 Knoblauchzehen
1/2 Bio-Zitrone	2 Lorbeerblätter	1 Zweig Zitronenthymian
250 g Sahne	150 g Crème-fraîche	2 Eigelbe

Für den Spinat:

800 g Blattspinat	1 kleine Zwiebel	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

zusätzlich:

250 g Camembert	4 EL Preiselbeeren	Pfeffer
1 Baguette		

Die Kutteln unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 3 cm lange und 5 mm breite Streifen schneiden.

In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser die Kuttelstreifen 2 Minuten blanchieren, abschütten, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Lauch putzen, waschen, das harte Grün entfernen. Das Weiße und Hellgrüne vom Lauch ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Die Äpfel schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf Rapsöl erhitzen und die gut abgetropften Kuttelstreifen darin kurz anbraten.

Butter, Zwiebel- und Lauchstreifen zugeben und mitanschwitzen.

Mit Balsamico ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

Kutteln mit Salz und Zucker würzen, die Apfelstreifen zugeben und den Weißwein angießen.

Diesen ebenfalls fast vollständig einkochen lassen, dann die Rinderbrühe angießen.

Koriander-, Pfeffer- und Pimentkörner im Mörser grob zerstoßen.

Knoblauch schälen und andrücken.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben.

Zitronenschale, gemörserte Gewürzkörner, Knoblauch, Lorbeerblätter und Zitronenthymianzweig in einen Papierteebeutel füllen und mit Küchengarn verschließen. Das Gewürzsäckchen zu den Kutteln geben und diese bei milder Hitze ca. 30 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 30 Minuten Kochzeit der Kutteln bei geöffnetem Deckel und etwas stärkerer Hitze die Flüssigkeit im Topf um etwa die Hälfte einkochen.

2/3 der Sahne und die Crème fraîche zugeben, weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt die restliche Sahne mit den Eigelben verquirlen. Den Topf vom Herdziehen, das Gewürzsäckchen entfernen und die Ei-Sahne unter die heißen Kutteln rühren. Die Kutteln in der Sauce abschmecken.

Vom Backofen die Grillfunktion oder Oberhitze auf 220 Grad einschalten.

Spinat in Portions-Auflauf-Formen oder tiefe Porzellanteller verteilen. Darauf die Kutteln geben.

Camembert in dünne Scheiben schneiden und über die Kutteln geben. Im vorgeheizten Ofen den Käse goldbraun gratinieren.

Anschließend aus dem Ofen nehmen, Preiselbeeren obenauf geben und mit Pfeffer bestreuen. Dazu Baguettescheiben servieren.

Tipp: Besonders fein schmeckt es mit gerösteten Brotscheiben. Dazu das Baguette in dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit etwa Butter von beiden Seiten goldbraun rösten.

Jörg Sackmann am 01. März 2022

Kalb

Fleisch-Küchle cordon bleu, Remoulade, Pommes Allumettes

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, vorw. festk. 1 l Frittier-Öl Salz, Pfeffer

Fleishküchle:

100 g Brötchen vom Vortag 130 ml Milch Salz
Pfeffer 1 Zwiebel 1 EL Butter
500 g Kalbfleisch 1 Bund glatte Petersilie 50 g gekochter Schinken
2 Eier 1 Msp. scharfer Senf Muskatnuss
60 g Raclette-Käse

Remoulade:

1 Eigelb (extrafrisch) 110 ml Olivenöl 20 ml weißer Balsamico
1/2 TL scharfer Senf Salz Pfeffer
2 Bund Brunnenkresse 2 Schalotten 2 EL Sauerrahm
1 TL Meerrettich 1 Spritzer Zitronensaft

Für die Pommes Allumettes Kartoffeln schälen und der Länge nach in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Dann in feine Stifte schneiden. Ca. 15 Minuten in reichlich kaltem Wasser wässern.

Inzwischen für die Fleischküchle Brötchen in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Milch erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Brötchenstücke träufeln.

Zugedeckt kurz ziehen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen.

Währenddessen Fleisch gegebenenfalls sauber parieren, kalt abbrausen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Schinken würfeln.

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

Zwiebeln, Schinken, Petersilie und Fleischwürfel durch den Fleischwolf in eine Schüssel drehen.

Eingeweichte Brötchenwürfel, Eier, Senf, Salz, Pfeffer und Muskat zum Fleisch geben.

Alles gründlich vermengen, bis eine Bindung entsteht und nochmals kräftig würzen.

Den Käse in 46 Stücke schneiden.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 46 Frikadellen formen. Dabei jeweils mittig ein Stück Käse mit einformen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Frikadellen dann in eine weite Auflaufform legen und im heißen Backofen ca. 8 Minuten fertig garen. Die Frikadellen sollten gar, aber innen noch schön saftig sein.

Inzwischen für die Remoulade Eigelb, 100 ml Olivenöl, Balsamico und Senf in einen hohen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab oder Schneebesen kräftig zu einer dicklichen Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brunnenkresse verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern.

Schalotten fein würfeln. Übriges Öl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Brunnenkresse, bis auf etwa 2 EL, zugeben und kurz andünsten.

Gedünstete Brunnenkresse kurz abtropfen lassen.

Brunnenkresse, fein mixen, Mayonnaise kurz untermischen. Sauerrahm und Meerrettich unterrühren. Den Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrige Brunnenkresseblätter fein schneiden und unter den Dip rühren.

Die Kartoffelstifte abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten. Mit Küchenpapier zusätzlich trocken tupfen.

Das Frittierfett/-öl in einer Fritteuse oder einem weiten Topf auf etwa 180 Grad erhitzen.

Kartoffelstifte darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren.

Kartoffelstifte auf Küchenpapier geben und kurz überschüssiges Fett abtropfen lassen.

Pommes Allumettes mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleischküchle, Brunnenkresse-Remoulade und Pommes Allumettes anrichten und sofort servieren.

Jörg Sackmann am 12. April 2022

Gebratener Kalb-Tafelspitz mit Butter-Bröseln

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

800 g Kalbstafelspitz	Salz	4 EL Rapsöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Bio-Knoblauchzehe
1 EL Butter		

Für die Perlgraupen.:

1 Bund glatte Petersilie	60 ml Traubenkernöl	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	150 g Perlgraupen	125 ml trockener Weißwein
1 Knoblauchzehe	350 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Brösel:

100 g Butter	3 EL Semmelbrösel
--------------	-------------------

Für den Tafelspitz den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleischstück trocken tupfen und mit Salz würzen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin auf jeder Seite jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dann auf ein Backofengitter setzen, darunter ein Backblech schieben. Fleisch im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 60 Minuten garen, bis die Kerntemperatur ca. 58 Grad beträgt.

In der Zwischenzeit für die Graupen die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und mit dem Traubenkernöl in einen Mixer geben und fein pürieren.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

Die Perlgraupen zugeben, kurz mitdünsten. Den Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen.

Den Knoblauch in der Schale andrücken und dazugeben.

Die Brühe angießen und die Graupen zugedeckt etwa 20 Minuten weich köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Butterbrösel die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin knusprig rösten.

Den gegarten Tafelspitz aus dem Ofen nehmen.

Rosmarin und Thymian abrausen, trocken schütteln und den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Butter in einer Pfanne mit dem Knoblauch und den Kräuterzweigen erhitzen und den Tafelspitz darin nochmal kurz nachbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und 3 Minuten ruhen lassen.

Den Knoblauch aus den Graupen nehmen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Tafelspitz in Scheiben schneiden.

Den Bratenfond auf Teller träufeln, das Fleisch darauf anrichten, mit Butterbröseln bestreuen.

Die Perlgraupen dazu anrichten und etwas Petersilienpüree darauf geben.

Andreas Schweiger am 20. Januar 2022

Gefüllte Kalb-Röllchen mit Spargel und Mozzarella

Für 4 Personen

4 Frühlingszwiebeln	200 g grüner Spargel	8 Kalbsschnitzel à 100 g
Salz	Pfeffer	100 g Mozzarella
4 EL Olivenöl	125 ml trockener Weißwein	125 ml Kalbsfond

Außerdem:

Holzspieße

Für die Füllung der Röllchen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden großzügig abschneiden. Spargelstangen evtl. längs halbieren.

Die Kalbsschnitzel trockentupfen und dünn plattieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer würzen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die vorbereiteten Fleischscheiben legen.

Spargelstangen in etwa in Breite der Fleischscheiben zuschneiden und mit den Frühlingszwiebeln auf die Fleischscheiben geben. Alles nochmals leicht mit Salz und Pfeffer würzen und fest aufrollen. Röllchen mit Zahnstochern fixieren.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Röllchen darin rundherum kräftig anbraten.

Dann mit Weißwein ablöschen und den Kalbsfond angießen. Zugedeckt bei milder Hitze die Röllchen ca. 15 Minuten garen.

Anschließend den Bratfond abschmecken.

Die Röllchen auf Teller geben, mit dem Bratfond beträufeln und servieren.

Dazu passt frisch gekochte und anschließend in einer Pfanne mit Butter geschwenkte Pasta oder frisches Ciabatta-Brot.

Kevin von Holt am 13. Mai 2022

Saltimbocca mit Spargel und Zitronen-Kartoffeln

Für 4 Personen

700 g kleine Frühkartoffeln	Salz	500 g grüner Spargel
16 Blätter Salbei	4 Kalbschnitzel, á 150 g	150 g Parmaschinken
Pfeffer	5 EL Butter	4 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Den Spargel waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden, ggf. das untere Drittel schälen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.

Die Kalbsschnitzel trockentupfen.

Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausragt. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).

Zwei Drittel der Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.

Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Die Bratpfanne zur Seite stellen. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in den Bratensatz in der Pfanne geben und bissfest garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen. Dann halbieren oder vierteln.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Dann die Schale in feine Streifen schneiden.

Knoblauch, Zitronenschale und Olivenöl in einen Mörser geben und leicht andrücken.

Knoblauch-Zitronenmix zum Spargel in die Bratpfanne geben. Mit Puderzucker bestäuben und restliche Butter zugeben, alles kurz durchmischen.

Die Kartoffeln zugeben, in der Pfanne durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Schnitzel zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles gut durchschwenken, anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 26. April 2022

Lamm

Lamm-Ragout mit Möhren und Kräuter-Reis

Für 4 Personen

600 g Lammfleisch (Keule)	2 große Zwiebeln	3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	600 ml Lammbrühe	1 Bund junge Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Bärlauch	1 Bund Estragon
300 g Basmatireis	Salz	4 EL Butter
Zucker		

Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Zimt würzen.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Dann etwa die Hälfte der Brühe angießen, Thymianzweige zugeben und alles aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.

In der Zwischenzeit von den Möhren das Grün abschneiden, gut abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Möhren waschen und schälen, nach Belieben halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Möhrenlänge schneiden.

Bärlauch und Estragon abbrausen, trocken schütteln. Vom Estragon die Blätter abzupfen.

Möhrengrün, Bärlauch und Estragon fein schneiden.

Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Reis abgießen, gründlich mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis mit der Hälfte der geschnittenen Kräuter mischen und in den Topf geben. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und dünsten. Wenn die Möhren fast bissfest gedünstet sind die Frühlingszwiebeln zugeben und noch kurz mitbraten.

Vom Lammragout die Thymianzweige entfernen, das Ragout abschmecken.

Unter den gegarten Reis die restlichen Kräuter mischen.

Lammragout mit Möhren und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. März 2022

Meer

Dreierlei Kartoffelpuffer mit Krabben, Spargel

Für 4 Personen

Für den Kräuterquark:

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

Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel	Salz	20 g Zucker
1 EL Sonnenblumenkerne	50 ml Balsamico	2 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Bund Kerbel	50 g Parmesan

Für die Kartoffelpuffer:

700 g Kartoffeln, vorw. festk	1 kleine Zwiebel	1 Ei
Salz	1 Prise Muskat	6 EL Butterschmalz

Für das Krabben-Rührei:

1 Bund Schnittlauch	4 Eier	100 ml Milch
Salz	Pfeffer	1 TL Paprikapulver
2 EL Butter	200 g Nordsee-Krabben	

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

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

Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Den Spargel waschen, untere holzige Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen.

Dicke Spargelstangen der Länge nach halbieren.

Spargel in kochendes Salzwasser geben, mit 1 Prise Zucker würzen und ca. 5 Minuten garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Seite stellen.

Den restlichen Zucker in der Pfanne goldgelb karamellisieren.

Karamellisierten Zucker unter ständigem Rühren mit Balsamico ablöschen, aufkochen und 3-4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Das Olivenölarunter rühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel mit den Sonnenblumenkernen zur Marinade in der Pfanne geben und ziehen lassen.

Den Kerbel abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen.

Parmesan fein reiben.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.

Den Kartoffelsaft abschütten und die abgesetzte Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

In einer Pfanne portionsweise reichlich Butterschmalz erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin nach und nach goldbraune Reibekuchen ausbacken.

Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffelpuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf ein Backblech geben und heißen Ofen bis zum Servieren warm halten.

Für das Krabbenrührei den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen. Schnittlauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Ei-Masse zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zu Rührei garen. Zuletzt die Krabben untermischen.

Die Kartoffelpuffer wahlweise mit Krabben-Rührei, Kräuterquark und mariniertem Spargel belegen. Über den Spargel Parmesan und Kerbel streuen und alles anrichten.

Sören Anders am 12. Mai 2022

Rind

Blitz-Rouladen mit Ofengemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

600 g Kartoffeln, festk.	300 g Pastinaken	300 g Möhren
2 rote Zwiebeln	4 Topinambur-Knollen	4 Frühlingszwiebeln
10 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
Salz	2 EL Olivenöl	2 Sternanis
1 EL Honig	Pfeffer	

Für die Rouladen:

4 dünne Sch. Rindfleisch (à 120 g)	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g blanchierte Mandeln	50 g Cashewkerne	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln		

Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in dicke Scheiben schneiden, kleine oder längliche Kartoffeln halbieren.

Pastinaken und Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Zwiebeln und Topinambur putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen.

Ingwer und Knoblauch abschaben bzw. schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Ingwer, Knoblauch, Sternanis, etwas Zitronenschale und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen, noch einige Spritzer Zitronensaft und Pfeffer darüber geben.

Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen.

Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt und gart.

Für die Rouladen die Fleischscheiben nebeneinanderlegen und dünn plattieren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Würfel, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Mandeln und Cashewkerne grob hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mandeln, Cashewkerne und die Hälfte der Petersilie unterrühren.

Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen und die Fleischscheiben darin nacheinander auf jeder Seite nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten.

Herausnehmen, salzen und pfeffern.

Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen, dabei an den Rändern etwas Platz frei lassen. Die Rouladen aufrollen, mit Holzspießen fixieren und mit 1 EL Öl beträufeln.

Die Rouladen in den letzten 7 bis 8 Minuten der Garzeit zum Gemüse in den Ofen geben und mit garen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln mit der restlichen Petersilie, 1 TL Öl und etwas Pfeffer vermengen.

Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die Rouladen darauf geben. Alles mit dem Frühlingszwiebel-Petersilien-Mix bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 04. Februar 2022

Minuten-Steaks vom Rind, Pistazien-Kruste, Couscous

Für 4 Personen

400 g Couscous	300 ml Gemüsebrühe	120 ml Orangensaft
1 TL Ras el Hanout	1 Zweig Zitronenthymian	1 EL Butterschmalz
4 Rinder-Steaks 2 cm dick	Salz, Pfeffer	50 g Pistazienkerne
80 g Butter	50 g Pankobrösel 2 Bio-Orangen	

Für Couscous und Steaks den Backofen zunächst auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, Orangensaft und Ras el Hanout in einem Topf einmal kurz aufkochen. Dann die heiße Flüssigkeit unter den Couscous rühren.

Couscous zugedeckt in den Backofen stellen und etwa 58 Minuten quellen lassen.

Thymian abbrausen und gut trocken schütteln.

Für die Steaks eine große Pfanne mit Butterschmalz erhitzen.

Steaks trocken tupfen, mit Salz würzen. Steaks in der Pfanne von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Dabei den Thymianzweig mit in die Pfanne geben.

Steaks und Thymian dann auf einen Teller geben, zugedeckt in den heißen Backofen stellen und kurz ruhen lassen.

Inzwischen Pistazien in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit 60 g Butter und Semmelbröseln kurz durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Den Couscous aus dem Ofen nehmen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf höchste Stufe vorheizen.

Zum Couscous restliche Butter geben und alles mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Mit den Orangenfilets garnieren.

Steaks auf einer ofenfesten Platte verteilen. Die Pistazienmasse als Kruste darauf geben. Die Steaks etwa 1 Minute im Ofen goldbraun gratinieren.

Gratinierte Steaks und Orangen-Couscous anrichten.

Kevin von Holt am 31. Mai 2022

Norddeutsches Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln

Für 4 Personen

1 kg Hochrippe	Salz	600 g kleine Kartoffeln
Räuchersalz	2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
frischer Meerrettich	250 g Nordsee-Krabben, gegart	2,5 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl	1 TL Honig	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	2 Salatgurken	

Das Fleisch im Ganzen lassen, waschen, trocken tupfen, großzügig salzen und etwa 10 Minuten einziehen lassen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit 1 TL Räuchersalz mit ins Kochwasser geben und die Kartoffeln noch etwa 5-10 Minuten (je nach Größe) weichkochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Meerrettich schälen und etwa 1 TL davon frisch reiben.

Zwiebel und Petersilie zusammen mit den Krabben in eine Schale geben und den frischen Meerrettich darüber geben. Mit Apfelessig, Olivenöl, Honig und Pfeffer würzen und vermengen. Bis zum Anrichten kaltstellen.

Den Backofen für das Fleisch auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Fleisch das überschüssige Salz abklopfen.

Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch in Öl anbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls schön rösten.

Anschließend das Fleisch auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch ist medium-rare, wenn es eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat. Wer das Fleisch lieber etwas mehr durchgebraten isst, lässt es bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen.

Die Gurken waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse austreichen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, abziehen und nach Geschmack mit 1 Prise Räuchersalz nachwürzen.

Die Kartoffeln auf Teller verteilen. Pro Portion 2 Gurkenhälften mit der ausgelösten Seite nach oben auf die Teller setzen. Die Gurkenhälften mit etwas Krabben-Mischung füllen.

Das Fleisch in Scheiben portionieren und auf die Teller verteilen. Die restlichen Krabben überstreuen und alles servieren.

Tarik Rose am 22. April 2022

Salat von Winter-Gemüse mit Rindfleisch-Streifen

Für 4 Personen

200 g Rosenkohl	500 g Grünkohl	Salz
2 Petersilienwurzel	200 g Topinambur	100 g Cranberrys
Zucker	1 Lorbeerblatt	1 EL Senf, mittelscharf
1 Prise Anis, gemahlen	3 EL weißer Balsamico	7 EL Rapsöl
2 EL Gemüsebrühe	50 g Cashewkerne	2 Kresse-Schälchen
300 g Rinderrücken, ausgelöst	Pfeffer	

Rosenkohl putzen und die Röschen in einzelne Blätter teilen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen, gründlich waschen.

Grünkohlblätter trocken schleudern.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, gezupften Grünkohl darin portionsweise 2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Rosenkohlblätter ebenfalls im Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilienwurzeln und Topinambur waschen, schälen und sehr fein schneiden.

Cranberrys in einem Topf mit gezuckertem Wasser und einem Lorbeerblatt 5 Minuten kochen. Anschließend aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen.

Senf mit Salz, Anis und Essig in einer Schüssel verrühren, langsam 5 EL Öl zugeben. Das Dressing mit 2 EL vom Cranberrysud und Gemüsebrühe verdünnen.

Blanchierte Grünkohlblätter in die Schüssel mit dem Dressing geben und gründlich verkneten. Dann Rosenkohlblätter, Petersilienwurzel, Topinambur und Cranberrys zugeben und locker untermischen.

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

Kresse vom Beet schneiden.

Den Rinderrücken in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.

Den Salat auf Tellern anrichten, die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen, Kresse und Cashewkerne darüber streuen. Dazu passt sehr gut Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 09. Februar 2022

Scharfer Rindfleisch-Topf

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch (Schulter)	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/4 Chilischote	3 EL Olivenöl	250 ml Rotwein
250 g Pelati-Tomaten	350 ml Tomatensaft	1 TL Baharat
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
300 g Kidneybohnen	1 Zweig Rosmarin	
zusätzlich:		
1 Baguette	3 EL Olivenöl	

Das Rindfleisch parieren und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili abwaschen, das Kerngehäuse entfernen und Chili fein schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Pelati-Tomaten grob schneiden und mit dem Tomatensaft zum Fleisch geben. Baharat, Kreuzkümmel und gehackte Chili untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist und fast zerfällt.

Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Rosmarin und Bohnen zum Rindfleischtopf dazugeben und erhitzen.

Das Baguette in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig rösten.

Den scharfen Rindfleischtopf abschmecken, in tiefe Teller verteilen und das Röstbrot dazu reichen.

Tarik Rose am 14. Januar 2022

Steak mit Erdbeer-Pfeffer-Soße und Mairübchen

Für 4 Personen

200g Erdbeeren	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
600 g Mairübchen	2 Zweige Thymian	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	4 Entrecote á ca. 200 g
1 EL Balsamico	10 rosa Pfefferkörner	

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtupfen, putzen und halbieren.

Schalotten und Knoblauch schälen.

Zwei Schalotten würfeln, eine Schalotte in Spalten schneiden. Den Knoblauch fein schneiden.

Rübchen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen. Die Schalotten-Spalten und die Rübchen darin ca. 7 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Steaks mit Salz würzen und in der Pfanne pro Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben, abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten warmhalten.

Erdbeeren, Schalotten- und Knoblauchwürfel ins Bratfett der Pfanne geben und darin ca. 3 Minuten dünsten.

Anschließend in ein hohes Püriergefäß geben, Balsamico zufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann die Pfefferkörner zufügen.

Steaks anrichten, die Sauce angießen und mit den Rübchen servieren.

Rainer Klutsch am 25. Mai 2022

Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln

Für die Bratkartoffeln:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz
Pfeffer		

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Gemüsezwiebeln	4 Scheiben Rinderrücken	Salz
Pfeffer	3 EL Sonnenblumenöl	200 ml Rotwein
50 ml Bratensauce	3 EL Butter	

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Rosmarin, Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und die Kartoffeln garkochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Die Kartoffeln kann man auch schon am Vortag kochen.

Die kalten Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln bei mittelstarker Hitze langsam unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.

Für den Rostbraten die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Fleischscheiben trocken tupfen und flachklopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Zentimeterabständen einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Hälfte Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen.

Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.

Übriges Öl zum Bratensatz gießen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mit Salz würzen.

Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf den Fleischscheiben verteilen.

Die noch heiße Pfanne wieder auf den Herd stellen. Den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen.

Die Hälfte der Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.

Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch und Zwiebeln anrichten. Die Sauce angießen und dazu die Bratkartoffeln servieren.

Rainer Klutsch am 11. Januar 2022

Salat

Endivien-Salat

Für 6 Personen

1 Endiviensalat	50 ml Olivenöl	30 ml Balsamico
2 TL Senf	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Endiviensalat putzen, die Blätter waschen und trocken schleudern. Anschließend die dickeren Blattansätze abschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Salatdressing kurz vor dem Servieren über die Salatstreifen geben und gut untermischen.

Rainer Klutsch am 17. Januar 2022

Schwein

Griechischer Salat mit Pfannen-Gyros

Für 4 Personen

Für den Dip:

½ Salatgurke	Salz	2 Knoblauchzehen
350 g griech. Joghurt (10%)	Pfeffer	

Für das Gyros:

3 Zweige frischer Oregano	600 g Schweinenacken	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	

Für den Salat:

1 Salatgurke	2 Tomaten	80 g Oliven
150 g festen Schafskäse	1 rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
Salz	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl

Für den Dip die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oregano Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Tomaten und Gurken mit Salz und Zucker würzen und grob gehackte Oliven zugeben.

Aus etwas Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen. Den gewürfelten Schafskäse untermischen.

Zwiebelscheiben darauf anrichten.

Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.

Gebratene Fleischscheiben, Salat und Dip auf Teller geben und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Sören Anders am 13. Juni 2022

Kotelett mit Zwiebelcrunch

Für 4 Personen

Für den Crunch:

2 Äpfel (Braeburn)	1 TL Puderzucker	1 TL Zitronensaft
1 TL Wasser	2 Zwiebeln	1 Zweig Thymian
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer
200 ml Pflanzenöl		

Für den Kartoffelstampf:

400 g Frühkartoffeln	Salz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	50 ml weißer Balsamico	100 ml Apfelsaft
Salz	Piment d'Espelette	

Für den Joghurdip:

1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	300 g Joghurt aus Schafsmilch
1 TL Honig	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Fleisch:

4 Schweinekoteletts (à 200 g)	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	

Für den Crunch den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und die Apfelhälften in feine dünne Scheiben schneiden.

Puderzucker, Zitronensaft und Wasser vermischen, über die Apfelscheiben geben und gut durchmischen.

Dann die Apfelscheiben auf 2-3 mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden trocknen lassen.

Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Mehl mit den Thymianblättchen, je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, über die Zwiebelstreifen geben und gut durchmischen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun und knusprig braten. Dann die Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Für den Stampf die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten zugedeckt weichkochen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.

In der Zwischenzeit für den Joghurt und den Kartoffelstampf Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und die Hälfte der geschnittenen Kräuter (Rest ist für den Kartoffelstampf), Zitronenabrieb, Knoblauch, Honig und Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gewürzten Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.

Von den Koteletts den Fettrand mit einem scharfen Messer mehrmals einstreichen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Rosmarinzweig und die Koteletts einlegen. Die Koteletts von jeder Seite jeweils ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Koteletts darin zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Kartoffelstampf die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zugeben und andünsten.
Dann mit Balsamico und Apfelsaft ablöschen. Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben und die Zwiebeln weich garen.

Die Kartoffeln mit einer Presse oder einer Gabel zerdrücken und locker unter die Zwiebeln mischen. Restliches Olivenöl untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Getrocknete Äpfel zerbrechen und knusprig gebratene Zwiebeln fein schneiden. Beides mischen. Die Pfanne mit dem Fleisch nochmals erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite ca. 1 Minute kräftig braten.

Kotelett und Kartoffelstampf anrichten, den Crunch aufstreuen und den Joghurtdip dazu reichen.

Jörg Sackmann am 03. Mai 2022

Paniertes Schweine-Kotelett mit Bayrisch Kraut

Für 4 Personen

Für das Bayrisch Kraut:

800 g Weißkohl	1 große Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	250 ml Gemüsebrühe	1 kleiner Apfel
Salz	Pfeffer	1 EL Kümmel (ganze Samen)
2 EL Apfelessig		

Für die Koteletts:

4 Schweinekoteletts mit Knochen	Salz	Pfeffer
100 g Weizenmehl (405)	2 Eier	200 g Semmelbrösel
4 EL Butterschmalz	1 Bio-Zitrone	

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Dann die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Zucker darüberstreuen und leicht bräunen.

Die Kohlstreifen zugeben und unter Rühren anschmoren. Sobald der Kohl weich zu werden beginnt, die Brühe angießen.

In der Zwischenzeit den Apfel waschen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und ebenfalls zum Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kümmel und Essig zugeben, die Hitze etwas reduzieren und den Kohl zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren.

Die Hitze reduzieren und mit Deckel ca. 30 bis 40 Minuten die Kohlstreifen schmoren.

In der Zwischenzeit die Koteletts trocken tupfen, salzen und pfeffern.

In drei tiefe Teller jeweils Mehl, die beiden Eier und die Semmelbrösel geben. Eier verquirlen.

Die Koteletts einzeln im Mehl wenden, anschließend durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten, dann Temperatur erhöhen und nochmal kurz von beiden Seiten knusprig braun braten.

Die Koteletts auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Zitrone abwaschen und in Viertel schneiden.

Das Kraut vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Das Kraut auf Teller geben, die Koteletts anlegen und mit Zitronenschnitzen garniert servieren.

Christian Henze am 25. Januar 2022

Schweine-Kotelett mit Apfel-Ingwer-Lack

Für 4 Personen

Für die Koteletts:

4 Schweinekoteletts à 200 g	2 EL Butterschmalz	400 g Bio-Heu
80 ml Weißwein	10 g frischer Ingwer	100 ml dunkle Sojasauce
100 ml Apfelsaft	50 g Rübensirup	

Für die Nudeln:

1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Zitronenthymian	3 Schalotten
60 g Parmesan	400 g breite Bandnudeln	Salz
50 g Butter	Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.

Die Koteletts kalt abwaschen und abtrocknen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schweinekoteletts darin von beiden Seiten leicht anbraten.

Anschließend das Heu in einen backofengeeigneten Bräter (inklusive Deckel) geben, so dass dieser zu 2/3 gefüllt ist. Weißwein angießen und die Koteletts direkt auf das Heu legen.

Zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für den Lack den Ingwer schälen und fein reiben.

Sojasauce, Apfelsaft, Rübensirup und geriebenen Ingwer in einen Topf geben und so lange offen einkochen lassen, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.

Für die Nudeln Blattpetersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Nachdem das fertig gegarte Schweinekotelett aus dem Ofen genommen wurde, den Backofengrill auf 220 Grad vorheizen.

Für die Nudeln reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf mit aufkochen.

Die Koteletts aus dem Bräter nehmen und rundherum mit dem Apfel-Ingwer-Lack bestreichen, dann auf ein Backofengitter geben und im heißen Ofen unter der dem heißen Backofengrill oder bei Oberhitze ca. 5 Minuten goldbraun übergrillen.

Die frischen Pappardelle ca. 2 Minuten im kochenden Salzwasser (falls getrocknete Nudeln verwendet werden, beträgt die Kochzeit ca. 8 Minuten) garen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen, Kräuter und Parmesan zugeben.

Die Nudeln abgießen und tropfnass mit in die Pfanne geben, alles bei mittlerer Hitze durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kevin von Holt am 15. März 2022

Schweine-Medaillons mit Zitrone, Kartoffelbrei

Für 4 Personen

Für den Kartoffelbrei:

600 g mehligk. Kartoffeln	Salz	50 g getrock. Öl-Tomaten
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian
60 g Parmesan	250 ml Milch	2 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne	2 EL grüne Oliven	2 TL kleine Kapern (Glas)

Für die Medaillons:

2 Bio-Zitronen	600 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer	3 EL Butter	1 EL Olivenöl
2 EL Weizenmehl, Type 405	50 ml Gemüsebrühe	

Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt weichkochen (ca. 25 Minuten).

Getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken.

Rosmarin, Estragon und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Für die Medaillons die Zitronen heiß abwaschen. Eine halbe Zitrone beiseite legen, den Rest in Scheiben schneiden.

Das Schweinefilet in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter und das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Die Medaillons leicht mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen und die Medaillons in die Pfanne geben. Die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben und alles anbraten. Die Medaillons von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Für den Kartoffelbrei die Milch in einem Topf erhitzen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Nach und nach soviel heiße Milch unterrühren, bis ein cremiges Kartoffelpüree entsteht.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und gehackte Tomaten darin andünsten. Dann die Kräuter untermischen.

Den Pinienkern-Mix und Parmesan unter den Kartoffelbrei mischen und abschmecken.

Die gebratenen Medaillons aus der Pfanne nehmen und den Saft einer halben Zitrone mit Gemüsebrühe in den Bratenansatz geben und zusammen kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffelpüree auf Teller geben, die Medaillons anlegen und die Zitronensauce darüber geben.

Christian Henze am 29. Juni 2022

Schweinehals-Steak mit Kräuter-Butter und Barbecue-Soße

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

3 EL Olivenöl	Pfeffer	2 Zweige Zitronenthymian
4 Schweinesteaks	Salz	

Für die Kräuterbutter:

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Estragon	3 Stängel Basilikum
½ Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	150 g Butter (zimmerwarm)
Salz	Pfeffer	1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Barbecue-Sauce:

1 Zwiebel	30 g Speck	1 TL Pflanzenöl
30 ml Balsamico-Essig	1 Zitrone	1 Orange
2 Chilischoten	1 TL Paprikapulver	1 TL Curry
1/2 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer	1 EL Honig
150 g Tomatenketchup		

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.

Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.

Für die Barbecue-Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Speck fein würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Speckwürfel zugeben und kurz schwenken. Dann mit Balsamico ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Von der Zitrone und der Orange den Saft auspressen, mit in den Topf geben und weiter köcheln. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili grob schneiden.

Chili, Paprikapulver, Curry, Salz, Pfeffer, Honig und Ketchup zum Saucenansatz geben, kurz erwärmen, dann alles im Mixer fein pürieren. Anschließend die Sauce abschmecken.

Eine Grillpfanne hoch erhitzen. Die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten braten.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten, wahlweise entweder etwas Kräuterbutter darauf geben oder mit der Sauce genießen.

Rainer Klutsch am 19. Mai 2022

Tomaten-Reis mit Schweine-Nacken à la Mama

Für 4 Personen

Für den Reis:

250 g Langkornreis	250 g Zwiebeln	500 g Schweine-Nacken (ausgelöst)
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
400 g passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark	2 TL Paprikapulver, edelsüß
400 ml Gemüsebrühe	1 Prise Zucker	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	2 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
1 TL Senf	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch	

Den Reis mehrmals gründlich abspülen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten, bis sie glasig sind.

Das Tomatenmark dazugeben und mitbraten; dann die passierten Tomaten dazu geben.

Paprikapulver überstreuen und alles zusammen gut vermengen.

Alles zusammen bei schwacher Hitze ca. 25-30 Minuten sacht schmoren.

Am Schluss die Brühe und den Reis in den Topf geben, eine Prise Zucker dazugeben, gut umrühren, aufkochen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den ganzen Topf nun in ein großes Handtuch einwickeln, ins Bett oder in der Sofaecke ca. 30 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Kopfsalat verlesen, waschen und trockenschleudern.

In einer Schüssel für die Vinaigrette Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker miteinander vermengen.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Vor dem Servieren das Dressing nochmals durchrühren und die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Die Salatblätter mit der Vinaigrette vermengen. Tomatenreis und Salat auf Tellern anrichten.

Andrea Safidine am 27. Juni 2022

Vegetarisch

Asia-Nudel-Pfanne

Für 4 Personen

1 Möhre	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Paprika	1 Frühlingszwiebel	300 g Weißkohl
100 g Champignons	3 Stängel frischer Koriander	4 Eier (Größe M)
Salz	Speiseöl	250 g Mie-Nudeln
75 ml Sojasauce	20 ml Fischsauce	50 g geröstete Erdnusskerne
1 Bio-Limette		

Die Möhre schälen, der Länge nach dritteln und anschließend in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen.

Paprika, Frühlingszwiebel und Weißkohl waschen und zusammen mit der Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Den Knoblauch fein hacken.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Koriander abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Für die Nudeln einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen.

Die Eier verquirlen, leicht salzen.

In einer Pfanne ca. 2 EL Öl erhitzen und die verquirlten Eier darin zu Rührei braten. Dann die Pfanne beiseitestellen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kohl- und Möhrenstreifen darin kurz anbraten.

Die Nudeln ins kochende Wasser geben. Herd ausschalten und die Nudeln noch weitere ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Zum Gemüse in der Pfanne, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Paprika geben und mit anbraten.

Die gegarten Nudeln abgießen und ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Soja- und Fischsauce würzen.

Die Erdnüsse, Rührei und den Koriander hinzufügen. Alles abschmecken und anrichten.

Die Limetten vierteln und zum Beträufeln des Gerichts dazu reichen.

Zora Klipp am 22. Juni 2022

Balsamico-Linsen mit gebackenem Mozzarella

Für 4 Personen

Für die Linsen:

200 g Berglinsen	5 EL Balsamico	2 EL Zuckerrübensirup
Salz	Pfeffer	5 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie		

Für das Pesto:

2 EL Pinienkerne	100 g getrock. Öl-Tomaten	100 g Parmesan
1/2 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	3 EL Tomatenmark
2 EL weißer Balsamico	3 EL Wasser	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	6 EL Olivenöl	

Für den Mozzarella:

250 g Mozzarella	1 Ei	Salz, Pfeffer
2 EL Dinkelmehl (630)	3 EL gemahlene Mandeln	300 g Frittierfett

Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Den Käse grob reiben Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Knoblauch schälen und grob hacken.

Tomaten, Käse, Chili, Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, Essig und Wasser in einen Zerkleinerer (Cutter) geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Olivenöl einrühren.

Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.

Für das Linsen-Dressing Balsamico, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.

Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.

Die Mozzarella gründlich abtropfen lassen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Käsewürfel panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Mandeln wälzen.

Frittierfett in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, Blasen aufsteigen.

Die panierten Würfel portionsweise je ca. 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauflegen. Das Pesto dazu reichen.

Christian Henze am 08. März 2022

Bärlauch-Gnocchi

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Bund Bärlauch
3 EL Rapsöl	1 Blumenkohl	4 EL Kartoffelstärke
2 Eier	80 g Butter	

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Bärlauchblätter gut waschen, trocken tupfen und grob schneiden.

Dann mit dem Rapsöl mischen und zu einem feinen Püree mixen.

Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und den Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden.

Jeweils für den Blumenkohl und die Gnocchi gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse auf ein tiefes Backblech drücken.

Die Kartoffelstärke darüber streuen. Die Eier aufschlagen, mit 2-3 EL vom pürierten Bärlauch verquirlen und auf der Kartoffelmasse verteilen. Mit einem Teigschaber (Schlesinger) alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Aus dem Teig Stränge von ca. 2 cm Durchmesser formen. Davon jeweils ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Gnocchi darin eventuell in Portionen garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf etwas Salzwasser aufkochen. Blumenkohlröschen und -strunkstücke darin zugedeckt bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Butter goldbraun schmelzen. Die Gnocchi zugeben und kurz durchschwenken. Gnocchi und Blumenkohl anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. April 2022

Brokkoli-Frikadellen mit warmem Endivien-Salat

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

600 g Brokkoli	1 grüne Paprika	2 Frühlingszwiebeln
Salz	80 g Pecorino (ital. Hartkäse)	100 g Haferflocken, zart
2 Eier	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Endiviensalat	3 EL Olivenöl	1 Zitrone
Salz		

Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	250 g Natur-Joghurt	Salz
Pfeffer		

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiele schälen und grob schneiden.

Brokkoli-Röschen und Stiele in mehreren Portionen in einen Cutter geben und reiskorngroß zerkleinern.

Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Dann Paprika auf der Reibe fein raspeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Alle Gemüse in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Gemüsemischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben.

Den Pecorino reiben, mit den Haferflocken und den Eiern zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen, diese auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten garen, bis sie knusprig sind.

Inzwischen den Endiviensalat putzen, den Strunk ausschneiden, die Blätter im Ganzen ablösen, waschen und nur leicht abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, die noch nassen Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Anschließend die Salatblätter auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen und den Saft mit restlichem Olivenöl mischen und mit Salz würzen.

Die abgetropften Blätter grob schneiden, in eine Schüssel geben, das Zitronendressing darüber geben und alles gut vermischen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Frikadellen aus dem Ofen nehmen, mit dem lauwarmen Salat und dem Joghurtdip servieren.

Sybille Schönberger am 07. März 2022

Cannelloni mit Spinat und Feta

Für 4 Personen

15 g getrocknete Morcheln	200 g Blattspinat	2 TL Butter
50 g Schmand	400 g Feta, mild	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	1 TL Zitronenschale	Salz
1 Schalotte	100 ml Weißwein	300 g Sahne
250 g Cannelloni	200 g Mozzarella	150 g Parmesan

Die Morcheln in eine kleine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und einweichen.

Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

In einer Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Den Spinat darin andünsten und kurz zusammenfallen lassen.

Spinat abtropfen lassen, dann mit dem Schmand in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und fein mixen.

Feta grob zerbröckeln, zugeben und kurz untermixen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Pfeffer und Zitronenschale zur Masse geben. Abschmecken und eventuell noch etwas Salz zugeben.

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 TL Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Eingeweichte Morcheln gut ausdrücken, grob hacken, zugeben und kurz mit andünsten.

Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Spinat-Feta-Masse in einen Spritzbeutel geben. Die Masse in die Cannelloni spritzen.

Cannelloni in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) schichten.

Die Morchelsauce darüber gießen.

Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen. Parmesan fein reiben. Zunächst Mozzarella, dann Parmesan über die Nudeln verteilen.

Die Form in den heißen Backofen schieben. Cannelloni 35-45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Antonina Müller am 04. April 2022

Chicken Wings ohne Chicken

Für 4 Personen

Für das Chutney:

15 g frischer Ingwer	2 Schalotten	2 kleine Chilischoten
800 g Rhabarber	3 Orangen	100 g brauner Zucker
1 EL Senf	1 Prise Salz	1 EL Weißweinessig

Für die Blumenkohl-Wings:

600 g Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	100 g Kichererbsenmehl
150 ml Milch	1 Prise Salz	5 g frischer Ingwer
2 EL Harissa	2 EL Tomatenmark	1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Apfelessig	2 EL Sojasauce	1 EL Honig

Für das Chutney den Ingwer und die Schalotten schälen und fein würfeln.

Die Chilischoten waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Den Rhabarber waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Eine Orange mit dem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleisch heraus schneiden. Von den übrigen Orangen den Saft auspressen.

Zucker in einem sehr großen Topf schmelzen und Ingwer, Schalotten und den Rhabarber darin leicht karamellisieren lassen.

Danach den Senf, 1 Prise Salz, Orangenfilets und die Chilistücke hinzugeben. Mit Orangensaft und Weißweinessig ablöschen und auf mittlerer Stufe etwa 45 Minuten köcheln lassen.

Den eingekochten Rhabarber abschmecken und noch heiß in Einmachgläser mit Twist-off-Deckel abfüllen und abkühlen lassen.

Tipp: Das Chutney hält sich im Kühlschrank gut 2 Wochen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vom Blumenkohl die Blätter entfernen. Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen.

Knoblauch schälen und klein schneiden.

Kichererbsenmehl mit der Hälfte vom Knoblauch, der Milch und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem dickflüssigen Teig vermischen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Blumenkohlroschen im Teig wenden, kurz abtropfen lassen und auf die vorbereiteten Backbleche geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Marinade Ingwer schälen und sehr fein schneiden.

Harissa, Tomatenmark, Sesamöl, Apfelessig, Sojasauce, Honig, restlichen Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Nach 25 Minuten Garzeit den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und weitere 15 Minuten garen. Zwischendurch die Röschen wenden, damit sie nicht zu dunkel werden.

Die Blumenkohl-Wings mit dem Chutney servieren.

Rainer Klutsch am 25. April 2022

Crêpes-Torte mit Frischkäse und Gemüse

Für 4 Personen

Für die Füllung:

3 Eier	1 Kopfsalatherz	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	100 g Karotte	4 getrock. Öl-Tomatenviertel
400 g Frischkäse	150 g Crème-fraîche	Salz
Pfeffer		

Für die Crêpes:

150 g Mehl	4 Eier	ca. 250 ml Milch
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	1 Bund Schnittlauch
Butterschmalz		

Für die Füllung die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

Für die Crêpes Mehl und Eier mit einem Schneebesen verrühren, dann Milch und Öl unterrühren und den Teig mit einer Prise Salz würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter den Teig mischen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig nach und nach etwa 6 dünne Crêpes ausbacken.

Für die Füllung Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Karotte abwaschen, schälen und fein raspeln.

Getrocknete Tomaten abtropfen, dann in feine Würfel schneiden.

Frischkäse und Crème fraîche zu einer cremigen Masse rühren.

1/3 der Kräuter beiseitelegen. Die restlichen geschnittenen Kräuter mit Karottenraspeln und Tomatenstücken unter 2/3 der Frischkäsemasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Frischkäsemasse für die Dekoration beiseitestellen.

Die gekochten Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Zum Schichten der Crêpes-Torte einen Crêpe mit etwas Frischkäse-Gemüsecreme bestreichen, darauf einige Eierscheiben und Salatstreifen streuen. Einen weiteren Crêpe darauf geben und genauso bestreichen und belegen. Diesen Ablauf wiederholen, bis insgesamt 5 Crêpes bestrichen sind. Den letzten Crêpe auflegen und mit beiseite gestellter Käsecreme bestreichen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen. Den Tortenrand nach Belieben ebenfalls mit Käsecreme bestreichen. Die Crêpes-Torte entweder sofort genießen oder vor dem Anschneiden eine Stunde im Kühlschrank etwas anziehen lassen.

Sören Anders am 08. April 2022

Erbsen-Kartoffel-Püree mit pochiertem Ei

Für 4 Personen

350 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1,5 kg Erbsen in Schoten
200 ml Sahne	Muskatnuss	1 Bund Estragon
Pfeffer	125 g Butter	1 Spritzer heller Essig
4 Eier		

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt zugedeckt weich kochen.

Inzwischen die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.

Tipp: Die Schoten können zu einem Fond gekocht werden, der wie eine Gemüsebrühe verwendet werden kann.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und Muskat würzen.

Die Erbsen zugeben und zugedeckt einmal aufkochen lassen.

Währenddessen Estragon verlesen, abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Erbsen in ein Sieb abgießen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Erbsen mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Zweidrittel der Estragonblättchen zugeben und untermixen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Das Erbsenpüree unter die Kartoffeln mischen. Die aufgefangene Erbsensahne nach und nach unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, warm halten.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie goldbraun ist und nussig duftet.

Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.

Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen.

Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.

Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.

Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.

Erbsenpüree und Eier auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebräunte Butter überträufeln. Mit übrigem Estragon garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juni 2022

Flammkuchen mit Ziegenkäse, Kresse und Radieschen

Für 4 Personen

Für den Teig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	300 ml Wasser
500 g Weizenmehl, Type 550	1 TL Salz	1 TL Rapsöl

Weizenmehl

Für den Belag:

1 Bund Radieschen	200 g Schmand	Salz
2 Beet Gartenkresse	80 ml Rapsöl	300 g Ziegenkäse in Salzlake

1 Bund Schnittlauch

Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.

Mehl, 1 TL Salz und Öl in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, zunächst die Blätter abschneiden, diese gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Radieschen gut waschen und abtropfen lassen.

Ein paar Radieschen-Blätter für die Dekoration beiseitelegen. Restliche Radieschenblätter mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.

Kresse abschneiden und 2/3 davon mit dem Rapsöl pürieren.

1/3 vom Ziegenkäse zerbröseln und mit dem Kresseöl mischen.

Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und vorheizen.

Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen, zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Etwas grünen Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen.

Restlichen Ziegenkäse zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein schieben.

Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen. Radieschen-Scheiben, etwas Kresse-Käse und Schnittlauch darüber streuen, mit etwas Kresse, Radieschenblättern garnieren und sofort genießen.

Mit den übrigen Fladen genau so verfahren.

Jacqueline Amirfallah am 16. März 2022

Frittata mit grünem Spargel und Quark

Für 4 Personen

Für die Frittata:

2 Tomaten	8 Stangen grüner Spargel	6 Frühlingszwiebeln
6 Blätter Bärlauch	30 g Parmesan	2 EL Crème-fraîche
6 Eier	Salz	1 Beet Gartenkresse

Für den Frühlingsquark:

1 Bund Radieschen	1 Bund Schnittlauch	400 g Speisequark (20%)
2 TL Senf	4 EL Milch	Salz

Tomaten abbrausen, trockenreiben, den grünen Stielansatz ausschneiden. Tomate in Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln, Spargel und Bärlauch abbrausen und trocken tupfen.

Spargel im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden.

Bärlauch fein schneiden.

Käse fein reiben. Mit Crème fraîche, Eiern und Bärlauch gründlich verquirlen und leicht salzen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In einer großen ofengeeigneten Pfanne etwas Öl erhitzen. Spargel, Frühlingszwiebelstücke und Tomatenscheiben darin andünsten.

Eimischung vorsichtig über das Gemüse gießen. Ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze auf dem Herd etwas stocken lassen.

Dann die Pfanne in den heißen Backofen schieben und die Frittata ca. 10-15 Minuten fertig garen.

Inzwischen für den Quark Dip Radieschen putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Stifte schneiden.

Schnittlauch verlesen, abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Quark, Senf und Milch glattrühren. Quark mit Salz und Pfeffer würzen.

Radieschen und Schnittlauch unter den Quark rühren. Dip abschmecken.

Kresse abbrausen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Frittata nach Belieben auf einen großen Teller stürzen und in 4 Portionen teilen.

Frittata, Kresse und jeweils etwas Quark Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 11. April 2022

Frühling-Pasta mit Lauchzwiebeln und Mozzarella

Für 4 Personen

2 Bund Frühlingszwiebeln	1 großer Kohlrabi	1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl	Salz	2 Kugeln Mozzarella (250 g)
300 g Lasagne-Nudelplatten	Pfeffer	50 g italienischer Hartkäse

Frühlingsvinaigrette und Salat:

40 ml kräftige Gemüsebrühe	1 TL Senf	flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	5 EL Weißweinessig
100 ml Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	2 gekochte Eier
8 Radieschen	100 g Brunnenkresse	12 Walnusskernhälften

Frühlingszwiebeln putzen. Weiße und grüne Teile der Zwiebeln trennen und jeweils in feine Ringe schneiden.

Den Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Weiße Teile der Frühlingszwiebeln, Kohlrabiwürfel und rote Zwiebelwürfel darin unter Wenden anbraten. Mit etwas Salz würzen und unter Wenden 46 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen und in feine Stücke zupfen oder in Scheiben schneiden.

Die Nudelplatten in etwa 10 cm große Rechtecke schneiden und nach Packungsbeilage in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser mit noch leichtem Biss (al dente) garen.

Für die Frühlingsvinaigrette Gemüsebrühe leicht erwärmen und mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. In eine Schüssel geben, Essig und Öl gründlich unterquirlen. Gegebenenfalls mit etwas Salz nachschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Die gekochten Eier pellen und z. B. mit einem Eierschneider zu Würfeln schneiden oder hacken.

Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Nach Belieben Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern.

Radieschen, Schnittlauch und Eiwürfel unter die Vinaigrette mischen.

Die Nudelplatten abgießen und kurz abtropfen lassen.

Die grünen Teile der Lauchzwiebeln zum gebratenen Gemüse geben und alles nochmals kurz durchschwenken. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse im Wechsel mit den Nudelplatten und Mozzarella auf Teller schichten. Hartkäse fein hobeln und überstreuen.

Gegebenenfalls Brunnenkresse anlegen. Kresse und Pasta mit der Frühlings-Vinaigrette beträufeln. Mit Nusshälften garnieren und sofort servieren.

Andreas Schweiger am 02. Mai 2022

Gebratener Blumenkohl mit Estragon-Soße, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	1 großer Blumenkohl
2 EL Butterschmalz	1 TL Fenchelsamen	6 EL Butter
30 g Maisstärke	100 ml Sahne	1 großes Bund Estragon
Pfeffer	200 ml Milch	Muskat, frisch gerieben

Kartoffeln schälen, waschen und zugedeckt in kochendem Salzwasser weich garen.

Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Dabei die feineren, direkt am Kohl anliegenden hellgrünen Blätter an den Röschen belassen.

Die übrigen Blumenkohlblätter gründlich waschen, grob zerkleinern und in einen Topf geben. Mit etwas Wasser bedecken, Salz zugeben. Blätter etwa 5-10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Blumenkohlstrunk großzügig schälen, das zarte Innere würfeln. Große Blumenkohlröschen ggf. halbieren oder vierteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkwürfel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rösten und mit noch leichtem Biss garen.

Fenchelsamen leicht mörsern. Blumenkohl mit Salz und Fenchelsamen würzen.

Etwa 550 ml vom Blumenkohlkochsud abnehmen, etwas abkühlen lassen.

In einem Topf 3 EL Butter erhitzen. Die Maisstärke darin unter Rühren anschwitzen.

Die Schwitze mit dem leicht abgekühlten Blumenkohlsud und Sahne unter Rühren ablöschen. Sacht köcheln lassen.

Estragonblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Estragon gut ausdrücken. Estragon und einige Esslöffel vom Blumenkohlkochwasser fein pürieren.

Das Estragonpüree unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse zur heißen Milchlösung drücken. Alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Gebratenen Blumenkohl, Kartoffelpüree und Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. Mai 2022

Gefüllte Grießknödel mit Brunnenkresse und Frischkäse

Für 4 Personen

Für die Knödel:

375 ml Milch	50 g Butter	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	150 g Polentagrieß
40 g Parmesan	1 Eigelb	1 Bund Brunnenkresse
150 g Frischkäse		

Für die Sauce:

100 g Babyspinat	2 Schalotten	2 EL Butter
1 Bio-Zitrone	150 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für die Panade:

2 Eier (KI. M)	3 EL Mehl	4 EL Maisgrieß
800 g Frittierfett		

In einem Topf für die Knödel Milch mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat kurz aufkochen.

Dann mit dem Schneebesen den Maisgrieß glatt unterrühren. Bei kleiner Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich mit dem Holzlöffel umrühren. Den Parmesan fein reiben.

Die Grießmasse in eine Schüssel umfüllen und nacheinander Eigelb und geriebenen Käse unter die Grießmasse rühren. Die Masse abdecken und ca. 2 Stunden abkühlen lassen.

Für die Füllung der Knödel die Brunnenkresse abbrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abnehmen. Wenige Blätter für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Blätter sehr fein schneiden.

Den Frischkäse glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die fein geschnittene Brunnenkresse unterrühren, kaltstellen.

Für die Sauce Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Die abgekühlte Grießmasse in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln flach drücken und mittig mit je 1 TL Frischkäsemasse belegen. Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen vorsichtig um den Frischkäse legen und zu Kugeln formen.

Für die Knödel-Panierung die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Mehl und Grieß jeweils in einen tiefen Teller geben.

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Frittierfett in einem hohen Topf erhitzen. Die Knödel nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Grieß wenden, dabei den Grieß leicht andrücken. Die panierten Knödel in 2 Portionen im heißen Frittierfett ca. 5 Minuten goldgelb knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen, die Knödel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Für die Sauce die Butter in einem schmelzen. Schalotten zugeben und glasig andünsten.

Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Dann die Gemüsebrühe angießen und auf ca. die Hälfte einkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Den Zitronenabrieb und Saft dazugeben zum Spinat geben und umrühren.

Die Sahne zugeben und die Sauce ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Spinatsauce auf den Teller geben, die Knödel darauf geben und mit den Blättern der Brunnenkresse dekorieren.

Sören Anders am 01. April 2022

Gefüllte Ofenzwiebel mit Pfifferlingen und Gemüse

Für 4 Personen

Für Ofenzwiebeln und Vinaigrette:

4 Gemüsezwiebeln	40 g rote Linsen	40 g gelbe Linsen
100 ml Gemüsefond	1 EL Senf	3 EL Weißweinessig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Zucchini	100 g Erbsen (frisch oder TK)	200 g Pfifferlinge
1 Bund Schnittlauch		

Für die Croûtons:

2 Vollkornbrot-Scheiben	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln waschen und auf einem Backblech oder in einer großen flachen Auflaufform verteilen. Zwiebeln in den heißen Backofen schieben. Je nach Größe etwa 40-50 Minuten weich garen. Inzwischen die Linsen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nach Packungsbeilage in einem Topf mit Wasser (ohne Salz) mit noch leichtem Biss garen.

Anschließend Linsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Gemüsefond, Senf, Essig und 50 ml Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade und Linsen mischen.

Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in feine Würfel (etwa 5 mm groß) schneiden. Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen und evtl. halbieren.

Die gegarten Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Backofentemperatur auf 80 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Zwiebeln halbieren und die Schale entfernen. Das Innere der Zwiebeln, bis auf etwa 1,5 cm, auslösen und fein hacken. Ausgelöste Zwiebelhälften im Backofen warm halten.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge im heißen Öl kurz scharf anbraten.

Zwiebelinneres, Zucchini und Erbsen zugeben und alles kurz garen. Gemüse unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons das Brot entrinden und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen, bzw. Nadeln abzupfen und fein schneiden.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin anrösten. Knoblauch und Kräuter zugeben und das Brot knusprig rösten. Mit Salz würzen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Gemüse nochmals abschmecken, Schnittlauch überstreuen.

Die Zwiebelhälften auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit der Gemüsemischung füllen und mit Kräuter-Croûtons bestreut anrichten.

Andreas Schweiger am 20. Juni 2022

Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Ofen, Rote Bete, Joghurt

Für 4 Personen

4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)	3 EL Olivenöl	4 Rote Bete, vorgekocht
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 TL Currypulver	Salz	40 g Butter
4 EL Naturjoghurt	1 Beet Kresse	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, mit 2 EL Olivenöl einreiben und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete in feine Würfel schneiden Knoblauch und Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und mit der Roten Bete in einer Auflaufform vermengen.

Die Chilischote waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Chili zur Roten Bete geben, mit Garam Masala und Salz würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 10 Minuten mit in den Ofen geben.

Gegarte Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas öffnen.

Je eine Butterflocke und etwas Salz in die Kartoffeln geben und mit einer Gabel das Innere etwas auflockern. Dann mit der Roten Bete-Mischung füllen.

Einen Esslöffel Joghurt darauf geben und mit etwas Kresse garniert anrichten.

Zora Klipp am 27. Januar 2022

Gefüllte, gebackene Teigtaschen

Für 4 Personen

Für den Salat:

150 g Feldsalat	1 Zwiebel	40 ml Himbeeressig
1/2 TL Honig	Salz	Pfeffer
50 ml Olivenöl		

Für die Samosas:

120 g Blumenkohl	100 g Karotte	50 g TK-Erbesen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	15 g frischer Ingwer
2 EL Pflanzenöl	1 TL Senfkörner	1 EL Currypulver
1 TL Koriander, gemahlen	1/2 TL Kurkuma, gemahlen	1/2 TL Cayennepfeffer
1 EL Tomatenmark	400 g Frühlingsrollenteig	Salz, Pfeffer

Für die Pakora:

200 g Kichererbsenmehl	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Koriander
1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Chilipulver	1 TL Salz
250 ml Wasser, eiskalt	600 g gemischtes Gemüse	1 EL Speisestärke

Für den Dip:

1 Bund Koriander	200 g Naturjogurt	1 TL Currypulver
Salz		

Zusätzlich:	1 kg Frittierfett	Cumberland-Sauce
--------------------	-------------------	------------------

Für den Salat den Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, anschließend in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebelstreifen zusammen mit Himbeeressig, Honig, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und die Zwiebelstreifen gut durchkneten, so dass sie weich und geschmeidig werden. Zwiebeln dann ziehen lassen.

Für die Samosas Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen.

Karotte schälen und sehr fein würfeln. Die Erbsen in ein Sieb geben und etwas antauen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Senfkörner, Currypulver, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer bei mittlerer Hitze ca. 3 darin anbraten.

Das Tomatenmark zugeben und etwa 1 Minute mitbraten.

Dann Blumenkohlröschen und Karottenwürfel dazugeben und unter Wenden etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Dann die Erbsen unterheben und die Füllung mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Teigblätter halbieren und 1-2 TL Füllung auf den Teigfladen geben und falten, so dass ein dreieckiges Päckchen entsteht.

Für das Pakora das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili und Salz würzen. Unter Rühren etwa 250 ml kaltes Wasser einfließen lassen und zu einem glatten Teig verrühren, dieser sollte dickflüssig werden, damit sich das Gemüse gut umhüllen lässt. Den Teig etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Brokkoli, Blumenkohl, Austernpilze und Pastinake waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Das Frittierfett in einem hohen Topf auf ca. 175 Grad erhitzen. Zum Prüfen einen Holzlöffelstiel in das heiße Fett halten. Steigen daran Bläschen auf, ist das heiß genug zum Frittieren.

In der Zwischenzeit für den Dip den Koriander abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Koriander, Joghurt, Curry und Salz verrühren und abschmecken.

Die Samosas portionsweise im heißen Fett ca. 3 Minuten goldbraun frittieren.

Dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Für das Pakora die Speisestärke über das Gemüse in der Schüssel sieben und untermengen.

Anschließend das Gemüse portionsweise in den Kichererbsenteig tauchen und im heißen Fett goldbraun frittieren. Dabei ab und zu wenden.

Ist das Gemüse knusprig frittiert, mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Feldsalat in eine Schüssel geben, die marinierten Zwiebeln und Olivenöl zugeben und vermischen.

Samosas, Dip und Pakora anrichten. Den Feldsalat dazu reichen. Nach Belieben noch Cumberland-Sauce dazu reichen.

Kevin von Holt am 06. Januar 2022

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Bärlauch-Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto:

100 g Sonnenblumenkerne	1 Bund Bärlauch	100 g Parmesan
200 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sandwiches:

1 rote Zwiebel	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 EL Apfelessig
300 g Graubrot	50 g weiche Butter	120 g Gruyère-Käse

Für den Salat:

1 Salatgurke	Salz	Pfeffer
2 EL Sesam	150 g Baby-Spinat	1 Bio-Limette
1 Prise Zucker	4 EL Naturjoghurt	

Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.

Den Bärlauch gut waschen, abtrocknen und grob schneiden.

Parmesan reiben.

Parmesan, Bärlauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Für die Sandwiches die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Essig untermischen.

Das Brot in Scheiben schneiden.

Die Brotscheiben auf einer Seite dünn mit Butter bestreichen, wenden und die andere Seite jeweils dünn mit Bärlauch-Pesto bestreichen.

Den Käse grob reiben und auf die Hälfte der Brotscheiben auf der Pestoseite verteilen.

Zwiebeln darauf geben und mit den übrigen Brotscheiben so bedecken, dass jeweils die Außenseiten mit Butter bestrichen sind.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Brote darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, von einer Limettenhälfte den Saft auspressen. Saft und Abrieb zu den Gurken geben.

Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat untermengen.

Goldbraun gebratene Sandwiches auf Teller geben, den Salat dazu reichen.

Zora Klipp am 28. April 2022

Gemüse-Strudel mit Minz-Dip

Für 4 Personen

Strudelteig:

250 g Mehl	Salz	60 ml Raps-Öl
125 ml lauwarmes Wasser	Butter	

Füllung:

2 Kartoffeln, mittelgroß	3 Karotten	Salz
100 g Brokkoli	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
1 Zucchini	3 Eier	Pfeffer
200 g Crème-fraîche		

Minzdip:

$\frac{1}{2}$ Bio-Limette	1 Knoblauchzehe	Salz
15 Blätter Minze	400 g Naturjoghurt	Pfeffer
Kreuzkümmel, gemahlen		

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.

Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und zugedeckt garen.

Karotten putzen, schälen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser kurz vorgaren (blanchieren). Aus dem Kochwasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden und im kochenden Salzwasser ebenfalls kurz blanchieren. Abgießen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.

Die Zucchini waschen, putzen, in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Zucchini mit anbraten.

Kartoffeln abgießen, kurz kalt abschrecken, abziehen und in Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen.

Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel vorsichtig vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Eigelb und Crème fraîche verrühren, untermischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x 30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf einen Fall einreißt.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Nun die Füllung auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen.

Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Butter schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen.

Strudel im heißen Backofen ca. 30-35 Minuten knusprig backen.

Inzwischen für den Dip Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben. Limettenhälfte auspressen.

Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Minze abrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch, Joghurt, Limettenschale und -saft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Minze unterrühren.

Den fertig gebackenen Strudel aus dem Backofen nehmen, etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Strudel in Portionsstücke schneiden, anrichten. Den Dip dazu reichen.

Antonina Müller am 16. Mai 2022

Gemüse-Tarte mit Estragon-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g kalte Butter 400 g Dinkelmehl (Type 630) 1 Ei (Größe M)
1 Prise Salz 1 EL kaltes Wasser

Für den Belag und Guss:

1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Basilikum 2 rote Zwiebeln
3 gelbe Paprika 300 g Zucchini 250 g Kirschtomaten
150 g Sahne 4 Eier 75 ml Milch
Salz Pfeffer 125 g Mozzarella

Für die Mayonnaise:

3 Stängel Estragon 1 TL Senf 3 Eigelb
150 ml Sonnenblumenöl Salz Pfeffer

Für den Salat:

150 g Pflücksalat 1 Bio-Zitrone 2 EL Olivenöl

Für den Teig die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, Ei, 1 Prise Salz und 1 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, dann zu einer Art dicken Scheibe etwas flachdrücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, die Kerne und Trennwände entfernen. Paprikahälften in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten nach Belieben halbieren.

Die Kräuterblätter grob schneiden, mit der Sahne in einen Mixbecher geben und pürieren. Kräutersahne mit den Eiern und der Milch verquirlen und diesen Guss gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Tarteform von ca. 28 cm Durchmesser oder ein Tarteblech von ca. 30 cm x 20 cm bereitstellen.

Den Teig zwischen 2 Bögen Backpapier etwas größer als die Form ausrollen. Dann das obere Papier entfernen und den Teig mit dem unteren Papier in die Form ziehen, den Rand andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten vorbacken.

Auf den vorgebackenen Teigboden die vorbereiteten Gemüse bunt verteilen. Den Guss nochmals durchrühren und darüber gießen. Den Mozzarella klein zupfen und darauf verteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten fertig backen.

Für die Mayonnaise alle Zutaten ca. 15 Minuten vor der Zubereitung bereitstellen, damit sie die gleiche Temperatur haben.

Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Eigelbe und Senf in einen hohen Pürierbecher geben, Öl und Estragonblätter zugeben.

Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat abwaschen, trocken schleudern, mundgerecht zupfen und in eine Schüssel geben.

Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen. Dann noch warm in Stücke schneiden.

Direkt vor dem Servieren den Saft der Zitrone auspressen und den Salat mit Zitronensaft und

Olivenöl marinieren.

Pflücksalat zusammen mit der Tarte und Estragon-Mayonnaise servieren.

Rainer Klutsch am 28. Juni 2022

Gnocchi in Salbeibutter und gegrillten Honigmelonen

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

800 g mehligk. Kartoffeln	Salz	8 EL Butter
5 Eigelb	Muskatnuss	250 g Weizenmehl, Type 405
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei		

Für die Honigmelone:

1 Honigmelone	Pfeffer
---------------	---------

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

In einem kleinen Topf 2 EL Butter erhitzen und sacht bräunen.

Weich gekochte Kartoffeln abschütten, etwas ausdampfen lassen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine feine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Eigelbe, 1 Prise Salz, etwas Muskat, gebräunte Butter und so viel Mehl unterkneten, dass eine formbare Masse entsteht.

Die Kartoffelmasse mit Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2 cm Durchmesser formen. In etwa 3 cm große Stücke teilen. Leicht rund rollen und anschließend mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken oder über ein kleines Gnocchi Brettchen rollen.

Fertige Gnocchi auf einem fein mit Mehl bestäubten Blech verteilen.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben und sacht köchelnd gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einem Backblech oder einer Platte verteilen.

Den Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in grobe Streifen schneiden. Die Honigmelone waschen, abtrocknen, dann halbieren und die Kerne austreichen. Nun die Melonenhälften in gleichgroße Spalten schneiden.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Melonenspalten darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Je nach Geschmack, kann man die Honigmelone auch mit etwas Pfeffer würzen.

In einer hohen Pfanne die restliche Butter erhitzen und den Salbei darin kurz braten, die gegarten Gnocchi dazugeben und in der Butter schwenken.

Gnocchi direkt aus der Pfanne auf die Teller geben und die Spalten der Honigmelone dazulegen.

Rainer Klutsch am 07. Juni 2022

Grüne-Bohnen-Ragout mit Parmesan-Knödel

Für 4 Personen

Für die Parmesanknödel:

100 g Kastenweißbrot	50 g Butter	100 g Parmesan
250 g Magerquark	2 Eier	Salz
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben	

Für das Bohnenragout:

700 g grüne breite Bohnen	Salz	4 Tomaten
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	2 TL Butter
3 Zweige Thymian	6 EL Crème-fraîche	2 EL Doppelrahmfrischkäse
2 TL Kapern	6 schwarze Oliven	1 Prise Zucker

Für die Parmesanknödel das Brot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Ragout die Bohnen putzen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, ebenfalls in Eiswasser abschrecken.

Anschließend die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen.

Die Temperatur reduzieren und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.

Die gegarten Knödel aus dem Kochfond heben und gut abtropfen.

Für das Gemüse Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und dazugeben.

Crème fraîche und Frischkäse einrühren und aufkochen.

Kapern und Oliven hacken, unterrühren und die Sauce mit Zucker und Salz abschmecken.

Abgetropfte Bohnen zugeben und in der Sauce erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zum Schluss die Tomatenwürfel untermengen, Das Bohnenragout auf Tellern anrichten, die Parmesanknödel dazu reichen und servieren.

Christian Henze am 16. Juni 2022

Gurken-Röllchen mit Feta und orientalischem Risotto

Für 4 Personen

Für den Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, geräuchert	150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsebrühe	1 Salzzitrone
80 g Pecorino	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Chiliflocken
80 g Butter		

Für die Gurkenröllchen:

2 feste Salatgurken	2 Limetten	4 EL Sojasauce
4 EL Olivenöl	1 TL Honig	1 Chilischote
200 g Feta-Käse		

Für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin farblos andünsten.

Kreuzkümmel und Paprikapulver untermischen, den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.

Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen.

Der Reis muss 20-30 Minuten mit noch leichtem Biss köcheln.

In der Zwischenzeit die Gurken putzen, waschen und der Länge nach mit einer Gemüsereibe oder einem Käsehobel 12 langen Streifen abziehen. Die Streifen sollten dünn genug sein, um sich leicht aufrollen zu lassen, dabei aber nicht durchbrechen.

Von den Limetten den Saft auspressen.

Für die Marinade Sojasauce, Limettensaft, Olivenöl und Honig verrühren.

Die Chili längs halbieren, putzen, waschen, die Kerne ausstreichen, Chili fein hacken und unter die Marinade mischen Die Gurkenstreifen 10 bis 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen Feta in feine Würfel schneiden.

Die Salzzitrone abtropfen lassen, dann in Würfel schneiden.

Pecorino fein reiben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Die Gurkenstreifen aus der Marinade nehmen und jeweils mit Feta belegen und dann wie eine Roulade fest aufrollen.

Kurz vor Ende der Garzeit vom Risotto die Salzzitrone und Chiliflocken untermischen.

Butter und Pecorino unterrühren und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie darüber streuen.

Risotto auf Teller geben und die Gurkenröllchen darauf anrichten.

Tarik Rose am 25. März 2022

Herzhafte Arme Ritter

Für 4 Personen:

8 Körnerbrot-Scheiben	200 ml Milch	3 Eier
Salz	Pfeffer	4 Emmentaler-Käse-Scheiben
60 g Räucherschinken	30 g Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Falls nötig, vom Körnerbrot die harte Kruste ablösen.

Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Käse und Schinken belegen, jeweils eine weitere Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Den Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Armen Ritter heiß servieren und mit Schnittlauchröllchen bestreut genießen.

Andrea Safidine am 28. März 2022

Joghurt-Reis-Plätzchen mit süß-saurem Gemüse

Für 4 Personen

600 g Blumenkohl	2 Karotten	1 Stange Lauch
3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Koriander	300 ml Weißweinessig
300 ml Wasser	Salz	Zucker
150 g Basmatireis	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
5 EL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
2 Lauchzwiebeln	1 TL Schwarzkümmel-Samen	1 Granatapfel
2 getrocknete Aprikosen	300 g Naturjoghurt	2 Eier
Pfeffer		

Blumenkohl putzen, waschen und kleine Röschen teilen.

Karotten waschen, schälen und fein würfeln.

Lauch putzen, waschen und fein würfeln.

Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Hälfte der Gemüse in den Essigsud geben, aufkochen lassen, die Hälfte der geschnittenen Kräuter zugeben, den Topf vom Herd nehmen und Gemüse und Kräuter darin ziehen lassen.

Für den Reis in einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Den Reis abspülen, ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch zugeben und anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben, den abgetropften Reis untermischen, den Topf vom Herd ziehen und erkalten lassen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Schwarzkümmel mörsern.

Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen.

Getrocknete Aprikosen klein schneiden.

2/3 vom Joghurt mit restlicher fein geschnittener Petersilie und Koriander vermischen, mit Salz abschmecken. Den Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Die Eier verquirlen, den restlichen Joghurt, 1 EL Granatapfelkerne, Schwarzkümmel, fein geschnittene Lauchzwiebeln und Aprikosen untermischen. Dann die Masse mit dem gewürzten Reis mischen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und das restliche vorbereitete Gemüse darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne (am besten eine beschichtete Pfanne) restliches Butterschmalz erhitzen, löffelweise die Reismasse in die Pfanne geben und daraus kleine goldbraune und knusprige Plätzchen braten.

Die Reisplätzchen mit dem gedünsteten und dem süß-saurem Gemüse anrichten, mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen und den Dip dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Februar 2022

Kartoffel-Klößchen mit Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Kartoffelklößchen:

600 g mehligk. Kartoffeln	150 g grobes Meersalz	20 g Butter
150 g Weizenmehl, (405)	4 Eigelb	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	Mehl

Für das Wurzelgemüse:

1 rote Zwiebel	1 Pastinake	1 Möhre
1 Gelbe Bete	1 Tomate	2 Schwarzwurzeln
1 Birne	2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
20 g Butter	Salz	Pfeffer
50 g Parmesan		

Für die Kartoffelklößchen den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen.

Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen, die Kartoffeln darauflegen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene weich garen (je nach Größe der Kartoffeln ca.

80 Minuten).

Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann pellen.

Die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.

Die geschälten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit der flüssigen Butter, dem Mehl und den Eigelben zu einem Teig mischen. Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelmasse halbieren und jeweils zu einer Rolle von etwa 1 cm Durchmesser formen, mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige etwa 1 ½ cm breite Stücke abschneiden und zu kleinen Klößchen rollen. Auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Kartoffelklößchen hineingeben, die Temperatur reduzieren. Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen. Sobald die Klößchen an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Für das Wurzelgemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Pastinake, Urkarotte und Gelbe Bete waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Tomate waschen, vierteln und entkernen, anschließend in Würfel schneiden.

Schwarzwurzel waschen, schälen und in dünne leicht schräge Scheiben schneiden.

Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Pastinake, Urkarotte, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.

Die Brühe angießen und aufkochen.

Die Kartoffelklößchen dazugeben und weitere 2 Minuten garen.

Die Tomate und die Birne dazugeben und 1 Minute mit garen.

Zuletzt die Butter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan zu Spänen hobeln.

Die Kartoffelklößchen mit dem Wurzelgemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den Parmesanspänen garnieren.

Andreas Schweiger am 13. Januar 2022

Kartoffel-Maultaschen mit Lauch

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig kochend	Salz	2 Bio-Orangen
Zucker	1 Lorbeerblatt	3 schwarze Pfefferkörner
3 Stangen Lauch	4 EL Butter	100 g Gruyère-Käse
2 Eier	1 TL Kardamom, gemahlen	2 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	Kartoffelstärke	3 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Dann die Orangen-Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, 2 EL Zucker, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und die Schalen weich kochen. Dann durch ein Sieb abgießen und die Orangenesten abtropfen lassen.

Von der Orangen selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen. Die Orangenfilets in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann 2 Stangen klein schneiden, die übrige Stange in hübsche Rauten schneiden und zunächst beiseite stellen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die klein geschnittenen Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Den Käse fein reiben.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Kardamom zugeben und vermischen.

Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlene Pfeffer untermischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm lange Quadrate ausschneiden.

Den gebratenen Lauch mit Orangenstücken und Käse mischen und mit einem Löffel etwas der Füllung auf die Teigstücke geben, dann zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und den in Rauten geschnittenen Lauch darin anbraten. Mit Salz würzen und zuletzt die Orangenesten untermischen.

Die gebratenen Kartoffeltaschen mit dem gebratenen Lauch anrichten. Dazu passt sehr gut Radicchio-Salat.

Jacqueline Amirfallah am 02. März 2022

Käse-Kartoffel-Soufflé mit Karotten-Salat

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 g Gouda-Käse
3 Zweige Thymian	3 Zweige Majoran	Butter
30 g Semmelbrösel	4 Eier (Größe M)	60 g weiche Butter
Pfeffer	400 g Karotten	2 EL Weißweinessig
2 EL Honig	80 ml Traubenkernöl	150 g Haselnusskerne, geschält

Die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

In der Zwischenzeit den Käse grob reiben.

Thymian und Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Vier Souffléförmchen (ca. 200 ml Inhalt) dünn mit Butter einfetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, pellen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz würzen.

Die Eier trennen.

Die Eigelbe nacheinander unter die Kartoffelmasse rühren. Die weiche Butter, grob geraspelten Käse und Kräuter unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee portionsweise unter die Kartoffelmasse heben.

Die Masse in die vorbereiteten Portionsförmchen verteilen. Soufflés im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in feine Stifte hobeln.

In einer Schüssel den Essig, Honig, etwas Salz, Pfeffer und das Traubenkernöl zu einem Dressing rühren. Die Karottenstifte hinzugeben und gut vermengen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend grob hacken.

Haselnüsse über den Karottensalat geben. Den Salat zusammen mit dem Käse Kartoffel-Soufflé servieren.

Kevin von Holt am 22. März 2022

Linsen-Curry mit Naan-Brot

Für 4 Personen

Für das Naan-Brot:

10 g frische Hefe (1/4 Würfel)	150 ml Wasser, handwarm	400 g Weizenmehl (405)
3 EL Naturjoghurt	1 TL Salz	1 EL Zucker

Für das Curry:

1 Pastinake	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Kartoffeln, festk.	1 EL Pflanzenöl	1 TL rote Currypaste
1 TL Kurkuma, gemahlen	200 g rote Linsen	400 ml Kokosmilch (Dose)
5 g frischer Ingwer	1 Chilischote	1 Zimtstange
1 Bio-Limette	Salz	

Für den Minz-Joghurt:

4 Stängel frische Minze	200 g Naturjoghurt	Salz
Pfeffer		

Für das Naan-Brot die Hefe zunächst in 150 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Joghurt, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, das Hefewasser angießen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend kleine Kugeln daraus formen. Diese erneut 10 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pastinake waschen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln.

Die Zwiebel, den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

In einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Kartoffeln und Pastinakenraspel zugeben, Currypaste unterrühren und mit Kurkuma würzen.

Die Linsen dazugeben, mit der Kokosmilch ablöschen.

Den Ingwer schälen, fein hacken und ebenfalls unterrühren.

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen. Chili fein würfeln und zum Curry geben.

Die Zimtstange einlegen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Noch kein Salz zugeben.

Den gegangenen Teig zu kleinen Kugeln formen und diese erneut ca. 10 Minuten gehen lassen.

Für den Joghurt die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Minze mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Teigkugeln zu flachen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten goldbraun backen.

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

Sobald die Linsen gar sind, das Curry mit Salz würzen, die Zimtstange entfernen, etwas Limettenschale sowie Limettensaft hinzufügen und abschmecken.

Das Curry auf Teller geben, die Fladenbrote anlegen und den Minz-Joghurt dazu servieren.

Zora Klipp am 15. Februar 2022

Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

500 ml Hühnerbrühe	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	Salz	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	2 Löwenzahn-Stauden	2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butterschmalz	Zucker	4 EL Butter
100 g Parmesan am Stück		

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann so viel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen.

Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseitelegen.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. April 2022

Makkaroni-Quiche mit Endivien-Salat

Für 6 Personen

300 g Makkaroni	Salz	200 g TK-Erbesen
400 g TK- Blätterteig	2 grobe Bauernbratwürste	1 EL Pflanzenöl
5 getrock. Tomatenviertel	100 g Bergkäse	4 Eier
150 g Crème-fraîche	150 g Sahne	Pfeffer
1 Prise Muskat	1 Bund glatte Petersilie	

zusätzlich:

1 TL Butter Mehl

Für den Salat:

1 Endiviensalat	50 ml Olivenöl	30 ml Balsamico
2 TL Senf	1 TL flüssiger Honig	Salz
Pfeffer		

Die Makkaroni in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Erbsen auf ein Sieb geben und etwas auftauen lassen.

Den Teig ebenfalls etwas antauen lassen.

Das Brät aus der Wurstpelle drücken und zu kleinen Klößchen zupfen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die kleinen Klößchen darin rundherum leicht anbraten.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden.

Den Käse grob reiben.

In einer großen Schüssel Makkaroni, Erbsen, Tomatenstücke, die Hälfte des Bergkäses und die Wurst-Klößchen miteinander vermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Spring- oder Tartform (ca. 26 cm Durchmesser) mit wenig Butter ausfetten.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und den Blätterteig rund ausrollen.

Den Teig in die Form legen und einen etwa 5 cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel den Teigboden mehrfach einstechen.

Die Nudelmischung auf den Teig geben.

Eier mit Crème fraîche und Sahne in einer Schüssel vermischen. Mit Pfeffer, etwas Salz und Muskatnuss würzen und über die Nudelmischung geben. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Quiche im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene ca. 45 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Endiviensalat putzen, die Blätter waschen und trocken schleudern. Anschließend die dickeren Blattansätze abschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Salatdressing kurz vor dem Servieren über die Salatstreifen geben und gut untermischen.

Die gebackene Quiche aus der Form nehmen, mit Petersilie bestreuen und anrichten.

Dazu den Salat servieren.

Rainer Klutsch am 17. Januar 2022

Panierter dicker Spargel mit Basilikum-Soße

Für 4 Personen

Für den Spargel:

1 Bio-Orange	Salz	Zucker
1 kg dicker weißer Spargel	2 Eier	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	Speiseöl	

Für die Sauce:

1 Bund Basilikum	1 Bio-Zitrone	50 g Crème fraîche
Salz	1 Prise Zucker	

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

In einem hohen Topf Wasser mit Salz, Zucker und den Orangenscheiben aufkochen.

Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und alle Spargelstangen und Bruchstücke auf ca. 10 cm zurechtschneiden.

Den Spargel in das Kochwasser geben und so lange kochen bis er noch leichten Biss hat.

Währenddessen für die Sauce Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Anschließend den Spargel mit der Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und etwas auskühlen lassen.

150 ml vom Spargelwasser (ohne Orangenscheiben) in einen Standmixer geben.

Basilikum und Crème fraîche dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

In drei tiefe Teller jeweils die verquirlten Eier, das Mehl und die Semmelbrösel verteilen.

Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Spargelstücke darin rundherum goldbraun braten.

Den panierten Spargel auf Teller verteilen und mit der grünen Basilikumsauce anrichten.

Andrea Safidine am 30. Mai 2022

Pilz-Frikadellen mit Apfel-Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen

Für die Pilzfrikadellen:

170 g rote Linsen	10 g getrock. Steinpilze	150 g Champignons
5 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	50 g Bergkäse	40 g zarte Haferflocken
4 EL Semmelbrösel		

Für den Apfel-Kohlrabi-Salat:

4 EL Apfelessig	1 TL Zucker	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 Apfel
1 Kohlrabi	3 Frühlingszwiebeln	4 Stängel Minze
1 Prise Chiliflocken		

Für die Frikadellen die Linsen abbrausen und in einem Topf mit reichlich Wasser weichkochen (ca. 15 Minuten).

Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Währenddessen für den Salat Essig, Zucker und Öl in einer großen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel und Kohlrabi waschen. Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Den Apfel vierteln, entkernen und in die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.

Apfel- und Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln und Minze zum Apfel-Kohlrabi-Salat geben, gut durchmischen und ziehen lassen.

Für die Frikadellen die frischen Champignons putzen und sehr fein hacken.

Die gekochten Linsen abgießen und sehr gut abtropfen lassen.

Die eingeweichten Steinpilze ausdrücken und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, frische und getrocknete Pilze darin anbraten, bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Käse fein reiben.

In einer Schüssel Linsen, Pilze, geriebenen Käse, Haferflocken und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen und in den Semmelbröseln wenden.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten knusprig braten.

Salat nochmals abschmecken, mit Chiliflocken bestreuen. Frikadellen und Salat anrichten.

Rainer Klutsch am 05. April 2022

Pochiertes Ei, souffliert mit Parmesan und Blattspinat

Für 4 Personen

Für das Brot:

150 g Baguette 60 g Butter Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

3 Schalotten 1 Knoblauchzehe 2 Tomaten
200 g Blattspinat 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die pochierten Eier:

700 ml Wasser 200 ml Weißweinessig 4 Eier (gekühlt)

Für den Parmesanschaum:

50 g sehr weiche Butter 2 Eier (Größe M) 150 g Sauerrahm
100 g Parmesan Salz, Piment d'Espelette 1 Prise Zucker

Außerdem: Butter

Das Baguette in etwa 1 cm feine Würfel schneiden. Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und leicht bräunen.

Die Baguettewürfel zugeben und knusprig braten. Auf einen mit Küchenpapier belegten Teller geben und würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten nach Belieben entkernen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenwürfel zugeben, kurz unterschwenken.

Dann den Blattspinat zugeben, unter Wenden kurz zusammenfallen lassen. Spinat Tomatenmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas abtropfen lassen.

In einem weiten Topf 700 ml Wasser und Essig bis kurz vors Sieden erhitzen.

Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder Tassen aufschlagen. Essigwasser mit einem Kochlöffel durchrühren, sodass darin ein Strudel entsteht.

Eier nach und nach in das siedende Wasser gleiten lassen. Bei etwa 90 Grad (knapp unter der Siedegrenze) ca. 5 Minuten ziehen lassen. So bleiben die Eier innen schön cremig.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze inklusive Grillfunktion vorheizen.

Währenddessen für den Parmesanschaum die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Eier trennen. Eigelbe einzeln gründlich unter die Butter rühren.

Dann Sauerrahm und Parmesan unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.

Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker cremig (nicht zu steif!) aufschlagen. Vorsichtig portionsweise unter die Parmesanmasse heben.

Die pochierten Eier mit der Schaumkelle aus dem Topf heben, in eine Schüssel mit eisgekühltem gesalzenem Wasser geben und kurz abschrecken. Eier abtropfen lassen. Nach Belieben abstehende Eiweißteile abschneiden. Vier ofenfeste Gläser oder Gratinformen (à ca. 300 ml Inhalt) mit Butter austreichen. Spinat in den Förmchen verteilen. Brotwürfel darüber streuen.

Pochierte Eier salzen und in die Förmchen verteilen. Etwa 4-5 cm hoch Parmesanschaum auffüllen. Förmchen auf dem Gitterrost in den heißen Backofen schieben. Im heißen Backofen 2-3 Minuten gratinieren. Förmchen vorsichtig aus dem Backofen nehmen, auf Teller setzen und die Soufflés sofort servieren.

Jörg Sackmann am 24. Mai 2022

Rote Bete-Schupfnudeln mit Walnuss-Pesto und Grünkohl

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

250 g Kartoffeln, mehligk.	250 g Rote Bete	Salz
50 g Parmesan	150 g Weizenmehl (405)	2 Eigelbe
Muskat	Weizenmehl	2 EL Butter

Für das Pesto:

50 g Parmesan	1 Knoblauchzehe	1/2 Limette
150 g Walnusskerne	150 ml Olivenöl	Pfeffer
Salz	1 EL Cranberrys, getrocknet	

Für den Grünkohl:

1,5 kg Grünkohl	Salz	5 g frischer Ingwer
40 g Butter	1 EL Sojasauce	Pfeffer

Zusätzlich:

50 g Walnusskerne	50 g Parmesan
-------------------	---------------

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln und die Rote Bete waschen, ungeschält in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich garen. (Je nach Größe der Rote Bete diese etwas länger kochen.) Anschließend abgießen, etwas ausdämpfen lassen und schälen.

Parmesan fein reiben.

Kartoffeln und Rote Bete noch warm durch die Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen.

Mehl, Parmesan, Eigelbe, etwas Salz und Muskat hinzugeben und alles zügig zu einem Teig vermengen. Nur so lange kneten, bis der Teig eine glatte homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Je länger man knetet, umso zäher und kleistriger wird der Teig.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem oder zwei dicken Strängen formen, davon gleichmäßige Stücke abschneiden und diese zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Pesto Parmesan reiben. Knoblauch schälen. Von der Limettenhälfte den Saft auspressen. Walnusskerne mit Knoblauch, Parmesan, Limettensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken und die Cranberrys untermischen. Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und waschen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Grünkohl darin ca. 3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend in Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer und Grünkohlstreifen zugeben. Die Sojasauce angießen, die Grünkohlstreifen kurz erwärmen und mit Pfeffer abschmecken.

Die zusätzlichen Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Für die Schupfnudeln die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schupfnudeln dazu geben und kurz in der Pfanne warm schwenken.

Grünkohl in die Tellermitte geben, darauf die Schupfnudeln und Pesto geben. Mit den gerösteten Walnüssen und etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Antonina Müller am 21. Februar 2022

Schwarzwurzeln mit Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

800 g Kartoffeln	Salz	40 g Walnusskerne
1/2 Bund Majoran	2 EL Kartoffelstärke	2 Eier
Mehl	3 EL Butterschmalz	

Für das Gemüse:

1 Spritzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	1 Lauchstange
1 Zwiebel	4 EL Butter	Salz
250 g Sahne	Zucker	Kreuzkümmel, gemahlen
8 Datteln		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und direkt in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Dann die Schwarzwurzeln in ca. 7 cm lange Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln und wieder ins Essigwasser geben.

Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann in Rauten schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Schwarzwurzeln abspülen, abtropfen, mit in die Pfanne geben, kurz mitbraten.

Schwarzwurzeln mit Salz würzen, mit Sahne ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich, aber mit noch leichtem Biss gegart sind.

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz, einer Prise Zucker und Kreuzkümmel würzen.

Die Datteln klein schneiden und zu den Schwarzwurzeln geben.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Zu den gepressten Kartoffeln eine Prise Salz, die Kartoffelstärke und die Eier geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Die Walnüsse und den gehackten Majoran unter den Teig mischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Oder zu einer etwa 6 mm dicken Rolle ausrollen und davon 2 mm dicke Scheiben abschneiden.

In einer Pfanne portionsweise das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Schwarzwurzeln in Sauce, gebratenen Lauch und die Kartoffelplätzchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 26. Januar 2022

Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat

Für 4 Personen

Für das Senf-Chutney:

2 EL Senfsaat (hell)	2 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl
100 ml Apfel-Balsamico	2 Stück Sternanis	1 EL Honig

Salz

Für die Senfsauce:

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
100ml Apfel-Balsamico	1EL Honig	200ml Gemüsebrühe
200 g saure Sahne	2EL körniger Senf	Salz, Pfeffer

Für Spinat und Eier:

1 rote Zwiebel	1 kg Blattspinat	8 Bio-Eier
1 EL Olivenöl	1EL Apfel-Balsamico	Salz, Pfeffer

Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abwaschen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.

Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.

Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen. Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren.

Tarik Rose am 24. Januar 2022

Shakshuka

Für 4 Personen

3 rote Spitzpaprikaschoten	400 g geschälte Tomaten	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
300 g Tomaten	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
1 EL flüssiger Honig	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	4 TL Harissa-Pulver
1 TL geräuch. Paprikapulver	2 Lorbeerblätter	Salz
4 Eier (M)	Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	40 g Parmesan	

Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, anschließend die Tomaten grob würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.

Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Paprika dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das weiße in dünne Ringe schneiden. Die grünen Teile zunächst beiseite stellen. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen.

Chilischote anschließend fein hacken.

Gemüseansatz mit Honig, Kreuzkümmel, Harissa, Paprikapulver, Lorbeer, Chili und 2 Prisen Salz würzen. Die frischen Tomatenwürfel und das Weiße der Frühlingszwiebel dazugeben und alles nochmals aufkochen.

Sobald die Tomaten angeschmolzen sind, das übrige Öl hinzufügen und mit einem Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse drücken.

In die Mulden je 1 Ei setzen und zugedeckt ca. 4-5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Die Petersilie hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln ebenfalls fein schneiden.

Zum Servieren Petersilie, Schnittlauch und Frühlingszwiebelgrün über die Shakshuka streuen. Nach Belieben etwas Parmesan darüber reiben. Dazu passt geröstetes Fladenbrot.

Tarik Rose am 17. Juni 2022

Spaghetti aglio e olio mit Löwenzahn

Für 4 Personen

1 Bund Löwenzahn	3 Knoblauchzehen	1 Bund Blattpetersilie
2 Chilischote	100 g Pankobrösel	150 ml Olivenöl
4 Sardellenfilets	Salz	Pfeffer
400 g Spaghetti		

Das Kraut unter kaltem Wasser gut abwaschen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 3 abgezapfte Petersilienstängel beiseitelegen. Die Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

Die Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. (Getrocknete Chili einfach nur zerbröseln.) In einem Topf die Panko-Brösel mit 2/3 vom Olivenöl vorsichtig anrösten.

Die Sardellenfilets fein hacken und mit in den Topf geben. Sobald die Brösel goldbraun und knusprig sind, den Topf vom Herd nehmen und etwa 1/3 der geschnittenen Petersilie untermischen. Die Brösel mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti in einem großen Topf in gesalzenem kochendem Wasser bissfest kochen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchscheiben und die beiseitegelegten Petersilienstängel darin vorsichtig anbraten. Sie dürfen nicht dunkel werden, da sonst das ganze Gericht bitter werden würde.

Dann die Petersilienstängel entfernen und den vorbereiteten Mönchsbart mit in die Pfanne geben und ca. 4-5 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chilischoten dazugeben.

Die gegarten Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Die heißen Spaghetti in die Pfanne mit den Mönchsbart geben, restliche Petersilienstreifen hinzugeben und alles schön unter ständigem Schwenken miteinander vermischen. Etwas Nudelwasser hinzufügen, durch die Stärke im Kochwasser wird die Sauce leicht cremig.

Spaghetti auf einen Teller anrichten und mit der Brösel Schmelze großzügig bestreuen.

Hinweis: Im Süden Italiens war die Brösel-Schmelze früher auch Parmesansatz.

Daniele Corona am 21. März 2022

Spargel mit holländischer Soße und Pfannkuchen

Für 4 Personen

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
150 g Butter	400 ml Milch	200 g Mehl
2 Eier	1 Prise Muskat	3 Zweige Estragon
3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Kerbel	3 Eigelbe
2 EL trockener Weißwein	2 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einschlagen.

Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.

Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Spargel im kochendem passierten Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten die Spargel in die Pfannkuchen einwickeln, Hollandaise darüber geben und mit Kerbel bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 04. Mai 2022

Spargel-Kokos-Pasta

Für 4 Personen

3 Schalotten	30 g frischer Ingwer	3 EL Pflanzenöl
1 TL Kurkuma, gemahlen	2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen
1 EL rote Currypaste	600 g weißer Spargel	Salz
Zucker	1 TL Butter	500 g Fusilli (Spiralnudeln)
4 St. frischer Koriander	12 Kirschtomaten	400 ml Kokosmilch
1 Limette	1 Spritzer Sojasauce	Pfeffer
50 g Parmesan im Stück		

Schalotten und Ingwer schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Ingwer zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Currypaste zugeben, untermischen und kurz mit anrösten. Dann alles in einen Küchenmixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Für den Spargel etwas Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und Butter würzen. Den Spargel darin zugedeckt ca. 6 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

Gegarten Spargel abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Die Fusilli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Kirschtomaten waschen.

Kokosmilch und Schalotten-Gewürzpaste in einen Topf geben und aufkochen.

Von der Limette den Saft auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudeln in ein Sieb abschütten.

Nudeln, Spargel und fein geschnittenen Koriander unter die Sauce mischen.

Dann die Pasta mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit den Kirschtomaten und frisch geriebenen Parmesanspänen garnieren.

Antonina Müller am 23. Mai 2022

Spargel-Kresse-Salat mit Kartoffel-Puffer

Für 4 Personen

Für den Spargel-Kresse-Salat:

200 g Spargel, grün	200 g Spargel, weiß	2 Frühlingszwiebeln
4 EL Sonnenblumenöl	1 Bio-Zitrone	1 EL Senf, körnig
2 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer
1 TL Honig	2 Gartenkresse-Beete	

Für die Kartoffelpuffer:

1 kg Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Eier (M)
2 EL Haferflocken	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	300 ml Sonnenblumenöl	

Für den Salat beide Spargelsorten und Frühlingszwiebeln putzen, bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden.

Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Spargel darin ca. 3-4 Minuten andünsten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Für das Dressing Zitrone abbrausen, trockenreiben, ca. 1 TL Schale abreiben und beiseitestellen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen Zitronensaft, Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Honig und restliches Öl verrühren.

Gebratenen Spargel und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben, das Dressing untrmischen und alles bis zum Servieren marinieren.

Für die Puffer Kartoffeln schälen, abbrausen und mittelfein reiben.

Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben.

Kartoffel- und Zwiebelmasse mit Eiern und Haferflocken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse etwa handtellergroße Taler formen. In der Pfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.

Puffer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 80 Grad warm halten.

Salat nochmal abschmecken, Kresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen. Puffer und Salat anrichten.

Martin Gehrlein am 10. Juni 2022

Spinat-Falafel

Für 4 Personen

Für die Falafel:

100 g getrock. Kichererbsen	250 g gegarte Kichererbsen	20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	100 g junger Spinat
1 TL Sojasauce	Salz	Kartoffelstärke
100 ml Olivenöl		

Für den Dip:

2 Stängel Minze	3 Stängel Koriander	½ Bio-Zitrone
400 g griech. Joghurt	1 Prise Kreuzkümmel	Salz

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.

Die gegarten Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie und Spinat putzen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden.

Eingeweichte und gegarte Kichererbsen mit Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Petersilie und einer guten Prise Salz in einer Küchenmaschine nicht zu fein mixen. Etwas Kichererbsenmehl zugeben, sodass die Masse nicht zu feucht ist, dann lässt sie sich besser formen.

Aus der Masse 10-12 runde Bällchen formen und abgedeckt beiseitestellen.

Für den Dip Minze und den Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Minze und Koriander fein schneiden.

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

Joghurt mit Minze, Koriander, etwas Zitronenschale und -saft vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel-Bällchen darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten rundherum knusprig braun anbraten, dabei alle 1-2 Minuten wenden.

Bällchen und Dip anrichten.

Rainer Klutsch am 05. Mai 2022

Spinat-Tomaten-Quiche

Für 4 Personen

350 g Dinkelmehl, Type 630	Salz	½ TL Backpulver
180 g kalte Butter	1 Ei (Größe M)	300 g Blattspinat
2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
Pfeffer	1 TL Honig	250 g Kirschtomaten
100 g Gouda, mittelalt	300 g Ziegenfrischkäse	1 getrock. Chilischote
3 Stiele glatte Petersilie		
Außerdem:		
Dinkelmehl	Hülsenfrüchte	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Mürbeteig Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.

Butter in Stückchen und Ei zugeben und alles mit den Händen oder einem Handmixer mit Knet-
haken rasch glatt durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt etwa 20 Minuten im
Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch unterrüh-
ren, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Alles mit etwas Pfeffer, Salz und Honig abschmecken, zum Abkühlen in ein Sieb geben.

Eine Quiche-Form (Ø ca. 28 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und die Backform
damit auslegen. Den Teig mit einer Gabel öfter einstechen. Dann ein Backpapier darauf geben
und die Hülsenfrüchte zum Beschweren darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10-15 Minu-
ten blind vorbacken.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Gouda fein reiben.

Spinat unter den Ziegenfrischkäse heben.

Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers
entfernen.

Die Spinat-Ziegenkäse-Masse auf den vorgebackenen Teig geben und glattstreichen.

Die halbierten Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht mit
Pfeffer und Salz bestreuen.

Dann den geriebenen Käse darüber streuen. Quiche im heißen Ofen ca. 20 Minuten fertig ba-
cken.

In der Zwischenzeit ein Chili-Petersilien-Öl herstellen. Dazu die getrocknete Chilischote fein
schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
Chili und Petersilie mit restlichem Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken.

Die gebackene Quiche aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig aus der Form heben, das Chili-Petersilien-
Öl darüber träufeln und servieren.

Tarik Rose am 09. Mai 2022

Süße Arme Ritter

Für 4 Personen

8 Weißbrot-Scheiben 200 ml Milch 3 Eier
50 g Erdbeermarmelade 30 g Butterschmalz 10 frische Erdbeeren
3 EL Zucker

Von den trockenen Weißbrotscheiben die harte Kruste ablösen.

Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Erdbeermarmelade bestreichen, jeweils eine unbestrichene Brotscheibe darauf drücken.

Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Die Erdbeeren waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Die Armen Ritter heiß servieren, mit Zucker bestreut genießen. Die Erdbeerscheiben dazulegen.

Andrea Safidine am 28. März 2022

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Ziegenkäse-Creme, Honig

Für 4 Personen

4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g) 2 EL Olivenöl 200 g Ziegenfrischkäse
150 g Doppelrahm-Frischkäse Salz 4 EL Honig
4 Zweige Thymian 100 g Pekannüsse 40 g Butter

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, trocken reiben und mit Olivenöl einreiben. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit den Ziegenfrischkäse, Frischkäse und 1 Prise Salz cremig rühren.

Den Honig in einem kleinen Topf etwas erwärmen.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abstreifen. Thymianblätter zum Honig geben.

Die Pekannüsse in den letzten 10 Minuten mit auf das Backblech zu den Süßkartoffeln geben und mitrösten.

Anschließend die gerösteten Pekannüsse grob hacken.

Gegarte Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas auseinander drücken.

Je eine Butterflocke und etwas Salz in die Kartoffeln geben und mit einer Gabel das Innere etwas auflockern. Dann mit Käsecreme füllen. Etwas Thymianhonig darüber träufeln, und die Nüsse darauf verteilen.

Zora Klipp am 27. Januar 2022

Überbackene Pfannkuchen mit Spinat und Käse

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl (405)	300 ml Milch	1 Päck. Weinsteinpackpulver
70 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

1 kg Blattspinat	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl	250 g Ricotta	Salz,
Pfeffer	Muskat	150 g Gouda, mittelalt

Außerdem: Öl

Für den Pfannkuchenteig Mehl mit Milch, Backpulver und Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

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

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Etwas Pflanzenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.

Anschließend den Spinat dazugeben und in der Pfanne zusammenfallen lassen und die Flüssigkeit etwas einkochen.

Den Ricotta dazugeben und einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zum Ausbacken der Pfannkuchen eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin ohne Fett nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseite stellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.

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

Gebackene Pfannkuchen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Spinat-Ricotta-Masse darauf verteilen und Pfannkuchen aufrollen.

Eine Auflaufform mit etwas Pflanzenöl ausstreichen und die Rollen nebeneinander hineingeben. Den Käse grob reiben.

Die Käsespäne großzügig über die aufgerollten Pfannkuchen geben. Pfannkuchen im heißen Ofen ca. 20 Minuten überbacken und sofort servieren. Dazu passt Salat.

Sybille Schönberger am 07. Februar 2022

Wareniki mit Dill-Schmand

Für 4 Personen

Für den Teig:

400 g Weizenmehl (405) 1 Prise Salz 1 Ei (Größe M)
100 ml Wasser

Für die Füllung:

300 g Kartoffeln, mehlig. Salz 1 Zwiebel
2 EL Butter Pfeffer Muskat

Zusätzlich:

1 Bund Dill 300 g Schmand Salz, Pfeffer
3 EL Butter

Für den Teig Mehl, Salz, Ei und Wasser zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben. Ist er zu weich, noch etwas Mehl unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schmand mit dem Dill mischen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer sehr fein zerstampfen. Restliche Butter und die angeschwitzten Zwiebeln unter den Kartoffelschnee mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Teig portionsweise mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je 1 Teelöffel Kartoffelfüllung geben. Die Teigränder mit Wasser einpinseln. Teigkreise überklappen, die Ränder andrücken und so zu Wareniki (ähnlich wie Prioggen) formen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Wareniki im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. In einer Pfanne die übrige Butter schmelzen.

Die gegarten Wareniki mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. In der Pfanne in der heißen Butter kurz schwenken.

Dann die Wareniki auf Teller verteilen und den Dill-Schmand dazu reichen.

Sören Anders am 11. März 2022

Wirsing-Roulade mit Curry-Möhren

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Wirsingkohlkopf
4 EL Butterschmalz	Pfeffer	100 g rote Linsen
3 Stiele glatte Petersilie	30 g Butter	1 Eigelb (Kl. M)
20 g Hartweizengrieß	30 g Kartoffelstärke	Muskat

Für die Currymöhren:

300 g Möhren	10 g frischer Ingwer	20 g Butter
Salz	1 TL Curry	150 ml Orangensaft
150 ml Mineralwasser		

Außerdem:

Küchengarnt

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und noch warm pellen.

Inzwischen vom Wirsingkohlkopf den mittleren harten Strunk keilförmig mit einem Messer ausschneiden. Eventuell angetrocknete, unschöne Außenblätter entsorgen. 8 schöne, große Außenblätter vorsichtig ablösen.

Die großen Wirsingblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und zwischen sauberen Geschirrtüchern gut trocken tupfen.

Das Innere des Wirsingkopfes in feine Streifen schneiden. Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingstreifen darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Pfanne vom Herd ziehen.

Die Linsen in einem Topf mit leicht kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten leicht knackig garen. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen.

Die gepellten Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Zerlassene Butter, Linsen, Petersilie, gebratene Wirsingstreifen, Eigelb, Grieß und Stärke zu den Kartoffeln geben und vermischen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Die blanchierten Wirsingblätter zusätzlich mit einem Nudelholz flach rollen. Auf die Wirsingblätter jeweils etwas Kartoffel-Linsen-Masse geben, die Seiten leicht über die Füllung klappen und Wirsing zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarnt fest zusammenbinden.

Restliches Butterschmalz in einem backofentauglichen Schmortopf mit passendem Deckel schmelzen. Die Rouladen bei mittlerer Hitze rundum anbraten, dann zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, dabei zwischendurch wenden.

Für die Currymöhren Möhren waschen, putzen, schälen und längs in ca. 4 cm lange Stifte schneiden.

Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Ingwer zugeben und kurz andünsten. Dann die Möhrenstifte zugeben und etwa 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Currypulver würzen.

Orangensaft und Mineralwasser zu den Möhren geben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten garen, zum Ende der Garzeit die Temperatur erhöhen.

Rouladen aus dem Backofen nehmen. Rouladen und Curry-Möhren auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 18. Februar 2022

Verschiedenes

Germknödel mit Vanille-Soße

Für 6 Personen

Für den Hefeteig:

500 g Weizenmehl (405)	1 Prise Salz	75 g weiche Butter
1 Prise Zucker	2 Eier (Größe M)	20 g frische Hefe
200 ml Milch		

Für die Füllung:

10 getrock. Pflaumen	200 g Zucker	250 ml Rotwein
1 Bio-Zitrone	2 Sternanis	1 Zimtstange

Zum Garen:

500 ml Milch	50 g Butter	1 Prise Salz
50 g Zucker		

Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote	800 ml Milch	150 g Zucker
5 Eigelb		

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz untermischen. Butter, Zucker und Eier darauf geben. Die Hefe darüber bröseln und zuletzt die Milch angießen. Alles mit der Hand oder dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 5 Minuten gut durchkneten, dann ca. 1 Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Pflaumen in Stücke schneiden.

Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann mit Rotwein ablöschen und die getrockneten Pflaumen zugeben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Sternanis und der Zimtstange mit in den Topf geben und so lange kochen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.

Dann Sternanis und Zimtstange herausnehmen. Den Rest mit dem Pürierstab fein mixen und abkühlen lassen.

Den gegangenen Hefeteig in 6 gleich große Kugeln formen und flach drücken. Etwas Füllung darauf geben, verschließen und wieder zu Kugeln formen.

Die Kugeln auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche (oder Backblech) setzen und nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Anschließend zum Garen der Germknödel die Milch mit der Butter, 1 Prise Salz und Zucker in einen breiten, beschichteten Topf (mit passendem Deckel) geben, einmal aufkochen.

Dann die gefüllten Teigkugeln nebeneinander in die Milch setzen und die Germknödel zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten dämpfen. Dabei darf der Deckel nicht geöffnet werden, sonst fallen die Germknödel zusammen.

In der Zwischenzeit für die Vanillesauce die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herausstreichen. Milch mit Zucker, Vanillemark und der ausgestrichene Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen.

Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die heiße Milch dazugeben und unterrühren. Dann die Masse über dem heißen Wasserbad zur Rose abziehen, also unter Rühren die Vanillesauce bis zur gewünschten Konsistenz andicken lassen.

Die Sauce vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb passieren.

Die gegarten Germknödel anrichten und die warme Vanillesauce dazu servieren.

Antonina Müller am 10. Januar 2022

Milchnudeln mit Mandarinen-Kompott

Für 4 Personen

Für die Nudeln:

1,5 l frische Vollmilch	1 Vanilleschote	50 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 Sternanis	80 g Sultaninen
1 EL Butter	400 g Eier-Bandnudeln	

Für das Kompott:

8 Mandarinen	1 Apfel	2 EL Zucker
100 ml Mandarinenensaft	1 EL milder Honig	1 Prise Zimt

Für die Nudeln die Milch in einen großen Topf geben.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schote für das Kompott zur Seite legen.

Vanillemark, Zucker, Zimt und Sternanis in die Milch geben und bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen, dabei öfter umrühren.

Sobald die Milch kocht, den Herd ausschalten und die Gewürze ca. 3 Minuten in der Milch ziehen lassen.

Dann Sternanis entfernen, die Milch erneut aufkochen, die Rosinen und die Butter dazugeben.

Sobald die Milch wieder kocht, die Bandnudeln einrühren und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem vorsichtigen rühren weichkochen. Dabei darauf achten, dass die Milch nicht überkocht.

In der Zwischenzeit die Mandarinen schälen und grob vierteln.

Den Apfel schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und den Apfel grob vierteln.

In einem Topf den Zucker karamellisieren lassen. Mandarinen- und Apfelstücke dazugeben und mit dem Mandarinenensaft ablöschen.

Den Honig, den Zimt und die beiseitegelegte ausgekrazte Vanilleschote dazugeben.

Alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Saft fast vollständig eingekocht ist.

Die Vanilleschote aus den Fruchtmix nehmen, dann die Früchte mit dem Stabmixer grob mixen.

Die Milchnudeln in einem tiefen Teller servieren und das Kompott dazu reichen.

Nach Geschmack geröstete, gehackte Walnüsse darüberggeben und für die Frische etwas Abrieb von der Zitrone reiben.

Andrea Safidine am 31. Januar 2022

Vorspeisen

Gemüse im Tempura-Teig mit maltesischer Soße

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

400 g kl. neue Kartoffeln Salz 80 g Butter

Für das Gemüse:

1 Ei (Gr. M) 150 ml kaltes Mineralwasser 1 EL Weißwein
100 g Weizenmehl, Type 405 1 TL Paprikapulver, rosenscharf Salz
300 g Blumenkohl 3 Karotten 300 g grüner Spargel
500 g Frittierfett

Für die Sauce Maltaise:

200 g Butter 1 Bio-Blutorange 1 Schalotte
5 weiße Pfefferkörner 2 EL Weißweinessig 80 ml trockener Weißwein
2 EL Wasser Salz 3 Eigelbe

Die Kartoffeln gut waschen und bürsten. Die ungeschälten Kartoffeln, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser knapp weich garen. Dann abgießen.

In einem Topf Butter schmelzen und die Kartoffeln darin langsam bei niedriger Hitze fertig garen.

Für den Ausbackteig Ei, Mineralwasser, Weißwein, Mehl, Paprika und eine gute Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und diesen 20 Minuten kaltstellen.

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Die eventuell trockenen und holzigen Enden vom Spargel abschneiden, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen.

Die Blutorange heiß abwaschen, abtrocknen und mit einer Zestenreibe etwas Schale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Schalotte schälen, fein schneiden und in einen Topf geben.

Pfefferkörner, Essig, Weißwein, Wasser und eine Prise Salz zur Schalotten geben, aufkochen und die Flüssigkeit auf einen 1 EL einkochen.

Dann den Ansatz durch ein Haarsieb in einen Schlagkessel absieben und kurz abkühlen lassen. Die Eigelbe zur Reduktion im Schlagkessel geben und unterrühren. Dann über dem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren die geschmolzene Butter langsam zugeben und zu einer cremigen Sauce aufschlagen.

Den Schlagkessel vom Wasserbad nehmen. Blutorangensaft unterrühren und die Sauce mit den Orangenzesten abschmecken.

Für das Gemüse das Frittierfett in einem breiten Topf oder Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Blumenkohl, Karotten und Spargel portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in 3-4 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knuspriges Gemüse sofort mit der Sauce und den Kartoffeln servieren.

Kevin von Holt am 14. Juni 2022

Kräuter-Schnitzel mit Polenta

Für 4 Personen

3 Schalotten	4 EL kalte Butter	1 Bund Rucola
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	8 Kalbsschnitzel
Salz	Pfeffer	100 ml Weißwein
200 ml Fleischbrühe	1 EL Balsamico	1 TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl		

Für die Polenta:

1 Schalotte	1 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe
160 g Maisgrieß	50 g Parmesan	Salz
Pfeffer		

Außerdem:

Zahnstocher

Schalotten schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Rucola, Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln.

Die Kräuter und 3 Blätter Rucola fein schneiden und unter die angeschwitzten Schalotten mischen.

Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterschalotten auf den Schnitzeln verteilen. Die Schnitzel fest aufrollen und nach Belieben mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Röllchen darin zunächst auf der Naht anbraten, dann rundherum bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 10 Minuten braten.

Für die Polenta Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen.

Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze Polenta quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten).

Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Involtni aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller oder in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 60 Grad warm halten.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen. Die Fleischbrühe dazu gießen und alles um die Hälfte einkochen lassen. Die restliche Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Sauce damit binden.

Aus Balsamico, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Rucola mit der Vinaigrette marinieren.

Involtni mit der Sauce beträufelt servieren, dazu den Rucolasalat und Polenta servieren.

Sören Anders am 21. Juni 2022

Kräuter-Suppe mit Brot-Chips

Für 4 Personen

Für die Brotchips:

100 g Bauernbrot am Stück 2 EL Speiseöl

Für die Suppe:

1 kleine Zwiebel 1 EL Butter 400 ml Rinderbrühe

100 g Sahne 100 g Bärlauch 150 g Schmand

1 Bio-Zitrone Salz, Pfeffer 1 Prise Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Brotchips das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl bestreichen, auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten goldgelb rösten.

Währenddessen für die Suppe die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen.

Brühe und Sahne angießen, zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Bärlauch zusammen mit Schmand in den Standmixer geben und zu einer feinen Paste mixen.

Alternativ einen Stabmixer verwenden.

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

Die Kräuterpaste zur Suppe geben und untermixen, dabei nicht mehr kochen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken und nochmals kurz mixen.

Die Kräuter-Suppe auf vier tiefe Teller verteilen und mit den Brotchips garnieren

Christian Henze am 10. Mai 2022

Wurst-Schinken

Bärlauch-Speck-Tarte mit Apfel-Rettich-Salat

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl, Type 405 1 Prise Salz 150 g Butter, kalt in Würfel
1 Ei (Größe M) Butter

Für die Füllung:

100 g Kartoffeln, festk. Salz 100 g Bacon
100 g Gouda 10 Bärlauch-Blätter 200 g Sahne
4 Eier Pfeffer

Für den Salat:

2 grüne Äpfel 50 g weißer Rettich 4 EL Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl 2 EL weißer Balsamico Zucker
Pfeffer

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. Butter in feinen Stückchen und das Ei zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser garkochen, anschließend kurz ausdampfen lassen und pellen.

Den Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Dann auf Küchenpapier geben und das Fett abtropfen lassen.

Den Gouda fein reiben.

Bärlauch abwaschen, abtropfen lassen.

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und in die gefettete Tarteform geben und den Teig auch am Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel öfter einstechen.

Sahne und Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch klein schneiden, in einen Pürrierbecher geben, etwas von der Eier-Sahne zu geben und mit dem Stabmixer kurz durchmischen. Dann zur restlichen Eier-Sahne geben.

Speck, Käse und Kartoffeln ebenfalls untermischen und alles in die mit dem Teig ausgelegte Tarteform geben.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30- 40 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für den Salat die Äpfel und den Rettich abwaschen, schälen und ganz fein in eine Schüssel reiben.

Sojasauce, Sesamöl und Essig in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über die geriebenen Äpfel und Rettich geben und untermischen.

Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen, dann aus der Form nehmen.

Die Tarte in Stücke schneiden, anrichten. Den Salat dazu servieren.

Antonina Müller am 29. März 2022

Currywurst mit scharfer Soße und Kartoffel-Chips

Für 4 Personen

Für die scharfe Sauce:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 Chilischoten
2 EL Rapsöl	3 TL Paprikapulver, edelsüß	800 g Pelati-Tomaten
1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren	Salz
Pfeffer	3 TL Honig	3 TL Curry-Pulver

Für die Kartoffelchips:

6 Kartoffeln, mehlig	3 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 TL Paprikapulver	1 TL Chilipulver

Für die Bratwurst:

1 EL Pflanzenöl	4 nackte Bratwürste
-----------------	---------------------

Für die Sauce die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Die Chilis waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und Chili in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Paprikapulver kurz mitrösten.

Die Pelati-Tomaten, Lorbeerblatt, Chiliwürfel und Wacholderbeeren mit in den Topf dazugeben, leicht salzen und alles ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen.

Den Backofen auf ca. 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kartoffelchips die Kartoffeln abwaschen, schälen und in 1 mm dünne Scheiben hobeln oder mit einem Messer schneiden.

In einer Schüssel das Öl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver mischen. Die Kartoffelscheiben zugeben und gut mit dem Würz-Öl vermischen.

Die Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen. Die Chips sind fertig, wenn der Rand leicht bräunlich ist und die Kartoffelscheiben nicht mehr weich sind.

Für die Bratwurst etwas Öl in eine Pfanne geben und die Bratwürste darin rundherum braten bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben.

Aus der Sauce das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren entfernen. Die Sauce mit Pfeffer, Honig und Currypulver würzen und mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.

Nochmals abschmecken.

Gebratene Würste aus der Pfanne nehmen und mit einem Messer in Stücke schneiden.

Würstchenstücke auf den Teller legen und üppig mit der Sauce überziehen. Dazu die Kartoffelchips reichen.

Rainer Klutsch am 23. März 2022

Farfalle mit Spinat, Käse und Chorizo

Für 4 Personen

3 EL Rosinen	40 g Pinienkerne	800 g frischer Blattspinat
250 g Chorizo-Würste	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehe
Salz	3 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Chilipulver	1 Msp. Zimt	400 g Farfalle
100 ml Hühnerbrühe	2 EL Butter	100 g Pecorino

Die Rosinen in heißem Wasser einweichen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Blattspinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Chorizo aus der Pelle lösen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Für die Pasta in einem Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

Chorizo dazugeben und Paprikapulver, Chili und Zimt unterrühren. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Sobald das Pastawasser kocht, Farfalle darin ca. 8-10 Minuten bissfest garen.

Eingeweichte Rosinen abtropfen und mit in die Pfanne geben. Brühe angießen und einige Minuten köcheln lassen.

Zuletzt Butter unter die Sauce mischen und abschmecken.

Manchego grob reiben.

Gekochte Farfalle abgießen und mit der Sauce mischen, eventuell noch etwas salzen.

Farfalle und Sauce auf Teller verteilen, mit Pinienkernen und Manchego bestreut servieren.

Rainer Klutsch am 31. März 2022

Gefüllte Buchteln mit Kräuter-Soße

Für 4 Personen

Für die Buchteln:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	150 ml Milch
400 g Weizenmehl, Type 405	Salz	2 Eier
50 g flüssige Butter	1 TL Butter	

Für die Füllung 1:

150 g Chorizo	1 EL Olivenöl	1 TL Majoran, getrocknet
---------------	---------------	--------------------------

Für die Füllung 2:

1 Bund Basilikum	6 getrock. Tomatenviertel	100 g Fetakäse
1 Prise Paprikapulver		

Für die Kräutersauce:

1 Bio-Zitrone	200 g Naturjoghurt	150 g Ricotta (ital. Frischkäse)
Salz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund glatte Petersilie		

Hefe mit einer Prise Zucker in der Milch auflösen. Mehl, 1 Prise Salz, Eier und die flüssige Butter in eine Schüssel geben. Die Milch mit gelöster Hefe zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl unterkneten. Die Teigschüssel zudecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.

Für die erste Füllung Chorizo fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotten darin anschwitzen. Gewürfelte Chorizo und Majoran untermischen und etwas abkühlen lassen.

Für die zweite Füllung Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Getrocknete Tomaten fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden, mit gehackten Tomaten, Basilikum und einer Prise Paprikapulver mischen.

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

Den Hefeteig in ca. 12 Portionen teilen und rund formen.

In jede Kugel eine Kuhle eindrücken, jeweils 6 Teigkugeln mit einer der Füllungen füllen.

Den Teig darüber ziehen und die Kugeln dicht an dicht in eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) setzen und dann ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen.

Die Buchteln im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Für die Sauce die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Joghurt mit Ricotta, etwas abgeriebener Zitronenschale und etwas Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls untermischen.

Die gebackenen Buchteln vorsichtig aus der Form lösen und mit der Kräutersauce anrichten.

Rainer Klutsch am 03. März 2022

Grünkohl-Pie

Für 6 Personen

Für den Teig:

250 g kalte Butter 400 g Dinkelmehl, Type 630 1/2 TL Salz
1 TL Apfelessig 100 ml Wasser, eiskalt

Für die Füllung:

600 g Grünkohl 1 rote Zwiebel 80 g Bauchspeck
1 EL Butterschmalz 200 ml Apfelsaft 400 ml Gemüsebrühe
1 EL scharfer Senf Salz Pfeffer

zusätzlich:

1 TL Butter Mehl 1 Eigelb
2 EL Milch

Für den Teig die Butter in Stücke schneiden und mit Mehl, Salz, Essig und ca. 80-100 ml eiskaltem Wasser von Hand oder in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zügig zu einem glatten Teig verkneten.

Anschließend den Teig in zwei Portionen teilen, davon sollte eine Portion etwas größer sein. Zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Grünkohl putzen, waschen, trockenschütteln und in Stücke zupfen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Speck fein würfeln.

Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Speckwürfel dazugeben und knusprig auslassen.

Dann geputzten Grünkohl, Apfelsaft und die Gemüsebrühe dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 40-50 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Grünkohl mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Spring- oder Tartform von 28 cm Durchmesser mit Butter ausfetten.

Den Teig aus der Kühlung nehmen und die größere Teigportion auf wenig Mehl rund ausrollen, in die gefettete Form geben und den Rand hoch ziehen.

Die Grünkohlfüllung auf dem Teig in der Form verteilen.

Die zweite Portion Teig ebenfalls ausrollen und als Teigdeckel auf die Füllung legen. Die überstehenden Teigränder von Teigboden und -deckel mit den Fingern etwas verdrehen und dabei fest zusammendrücken. Überschüssigen Teig abschneiden. In die Teigdeckelmitte ein etwa 1 cm großes Loch schneiden, damit beim Backen entstehender Dampf entweichen kann.

Die restlichen Teigstücke erneut ausrollen und Blätter oder ähnliche Muster mit Ausstechern ausstechen.

Zum Bestreichen das Eigelb mit der Milch verquirlen und den Teigdeckel damit bestreichen, die ausgestochenen Motive auflegen und ebenfalls bestreichen.

Den Pie im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten goldbraun backen.

Vor dem Anschneiden den Pie etwas abkühlen lassen.

Sybille Schönberger am 03. Januar 2022

Herzhafte Waffeln

Für 4 Personen

Für die Waffeln:

100 g Knäckebrötchen	130 g weiche Butter	2 Eier
300 g Weizenmehl, (405)	1 TL Backpulver	250 ml Buttermilch
Salz	Pfeffer	100 g Bergkäse
100 g gekochter Schinken	1 Bund glatte Petersilie	weiche Butter

Für den Salat:

1 Bund Radieschen	1 TL Honig	1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch

Für die Waffeln das Schüttelbrot fein hacken.

Die Butter mit den Eiern in einer Rührschüssel schaumig schlagen.

Das Mehl mit dem Backpulver vermengen.

Butter-Eier-Mischung, Mehl-Mischung und Buttermilch zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Das Schüttelbrot unterheben und den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Käse würfeln oder reiben, Schinken in feine Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Käse, Schinken und Petersilie zum Teig geben und noch einmal gut untermengen.

Das Waffeleisen aufheizen. Sobald die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig weicher Butter bepinseln. Ca. 3 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 4 Min. goldgelb backen.

Weitere Waffeln backen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist. Die Waffeln schmecken heiß und ebenso gut abgekühlt.

Für den Salat die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen und die Radieschen damit marinieren.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Radieschen heben.

Waffeln und Radieschensalat anrichten.

Christian Henze am 14. April 2022

Herzhafter Kaiser-Schmarrn

Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	3 rote Zwiebeln	80 g geräucherter Speck
150 g Bergkäse	300 g Weizenmehl (405)	375 ml Milch
3 Eier (M)	1/2 TL Salz	80 g Butterschmalz
Pfeffer		

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Speck in feine Würfel schneiden.

Käse fein reiben.

In eine Pfanne die Speckwürfel geben und knusprig auslassen, die Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Für den Schmarren-Teig Mehl, Milch, Eier und Salz mit einem Schneebesen nur kurz verquirlen, es können ruhig noch einige Mehlklümpchen vorhanden sein.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hälfte Teig in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und den Teig bei schwacher bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbacken, bis die Oberfläche leicht gestockt ist. Dann den Teig wenden und nochmals ca. 3- 4 Minuten zugedeckt backen und dabei luftig aufgehen lassen.

Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Goldgelb gebackenen Teig mit zwei Pfannenwendern oder Kochlöffeln in der Pfanne in Stücke zupfen.

Kaiserschmarrn in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Aus dem übrigen Teig in restlichem Butterschmalz einen weiteren Schmarren backen.

Den warm gehaltenen Schmarren aus dem Ofen nehmen, den gerieben Käse und die Speckzwiebeln darauf verteilen. Etwas pfeffern, den Schmarrn aus der Pfanne dazu geben, alles locker vermischen und servieren.

Rainer Klutsch am 23. Februar 2022

Himmel und Erde

Für 4 Personen

Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln, vorw. festk. Salz 125 ml Vollmilch
1 Prise Muskatnuss 1 EL Butter

Für die Äpfel:

4 säuerliche Äpfel 2 EL Zucker

Für die Zwiebeln:

300 g Zwiebeln 50 g Mehl 3 EL Butterschmalz

Für die Blutwurst:

400 g Blutwurst, geräuchert 3 EL Mehl 3 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, nicht schälen. Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen und in dünne Apfelringe schneiden.

In einer Pfanne Zucker goldgelb karamellisieren, die Apfelscheiben hineinlegen, Temperatur auf Minimum reduzieren. Apfelringe kurz schwenken, dann die Pfanne beiseitestellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder auf dem Küchenhobel in Scheiben hobeln.

Mehl in einen Teller geben und die Zwiebelringe mit den Händen leicht durch das Mehl ziehen und wieder abklopfen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebelringe hineingeben und bei kleiner Hitze goldbraun braten.

Die Blutwurst in 1 cm dicke Scheiben abschneiden, ebenfalls in Mehl, z. B. dem restlichen Mehl von den Zwiebeln, wenden.

Erneut Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die mehlierten Blutwurstscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross braten.

Die gekochten Kartoffeln abgießen.

Für den Stampf in einem Topf die Milch, Muskatnuss, Butter und 1 Prise Salz aufkochen und dann von der Herdplatte ziehen.

Die vorgekochten Kartoffeln in die Milch geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Kartoffelstampf drücken. Bei Bedarf Milch und Butter nachgeben, bis ein luftiger Stampf entstanden ist.

Die Zwiebeln und die Blutwurst auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf einem flachen großen Teller die Apfelscheiben aus der Pfanne nebeneinanderlegen.

Darauf Kartoffelstampf und die Zwiebeln geben. Die gebratenen Blutwurst-Scheiben anlegen und servieren.

Andrea Safidine am 28. Februar 2022

Junge Möhren mit Pfannkuchen und Speck

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

400 ml Milch	200 g Mehl	2 Eier
1 Prise Salz	3 EL Sonnenblumenöl	

Für die Möhren:

2 Bund zarte Frühlingsmöhren	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	5 EL Butter
2 TL Honig	Salz	Pfeffer
1 Ei (extra frisch)	100 ml Sonnenblumenöl	1 TL Senf
150 g Natur-Joghurt	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Kerbel
80 g Bacon		

Für den Salat:

100 g Löwenzahnsalat	2 EL Apfelessig	1 TL Senf
$\frac{1}{2}$ TL Honig	3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig vermischen, den Teig 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren putzen, sodass noch etwas zartes Grün an den Möhren verbleibt. Etwas vom feinen Möhrengrün, abbrausen, trocken schütteln und zugedeckt beiseitelegen. Möhren abbrausen, gut abtropfen lassen.

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

In einer großen Pfanne 3 EL Butter erhitzen, die Möhren darin unter Wenden andünsten.

Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren. Möhren mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Möhren gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Inzwischen Ei, Öl, Senf, etwas Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Einen Pürierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer dicklichen Creme mixen. Joghurt unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter unter die Sauce rühren.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Bacon darin unter Wenden bei mittlerer Hitze sacht knusprig rösten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zartes Möhrengrün grob hacken. Möhren abschmecken, Grün überstreuen.

9 Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig kleine, dünne Pfannkuchen ausbacken.

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Für den Salat den Löwenzahn putzen, abwaschen, abtropfen lassen.

Für das Dressing Essig, Senf und Honig in einer Schüssel mischen, das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Löwenzahnsalat mit dem Dressing marinieren.

Pfannkuchen und Möhren auf Teller verteilen. Speckscheiben darauf geben und mit dem Bratfett beträufeln. Die Kräutersauce und Löwenzahnsalat dazu reichen.

Sören Anders am 03. Juni 2022

Knödelgröstl mit Speck und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	Salz	1 Bio-Zitrone
30 ml Olivenöl	1 Prise Piment-d´Espelette	1 Prise Zucker
Pfeffer		

Für das Gröstl:

1 Zwiebel	100 g geräucherter Bauchspeck	8 Semmelknödel vom Vortag
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Butter
4 Eier	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, trocken reiben und mit einem Spiral- oder Julienne-schneider in Gurkenspaghetti schneiden. Die Gurkenspaghetti salzen und für 15 Minuten ziehen lassen, damit das Gurkenwasser austritt und die Marinade später nicht verwässert.

Für das Gröstl die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Speck ebenfalls würfeln.

Die Semmelknödel halbieren und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne (oder zwei mittelgroßen Pfanne) schmelzen und die Knödel-scheiben darin anbraten.

Zwiebeln und Speck zugeben und weiterbraten, dabei die Knödelscheiben ab und zu wenden und knusprig braten.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Schnittlauch zugeben und die Eier über die Knödel gießen. Alles ab und zu wen-den, bis die Eier gestockt sind.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Piment d Espelette, Zucker und Pfeffer zu einer Marinade vermischen.

Von den gesalzenen Gurkenspaghetti die Flüssigkeit abgießen, die Gurken gut abtropfen lassen. Dann die Gurken in der Marinade schwenken.

Das Knödelgröstl auf Teller verteilen, den Gurkensalat dazu servieren.

Christian Henze am 18. Januar 2022

Makkaroni-Quiche mit Endivien-Salat

Für 6 Personen

300 g Makkaroni	Salz	200 g TK-Erbesen
400 g TK- Blätterteig	2 grobe Bauernbratwürste	1 EL Pflanzenöl
5 getrock. Tomatenviertel	100 g Bergkäse	4 Eier
150 g Crème-fraîche	150 g Sahne	Pfeffer
1 Prise Muskat	1 Bund glatte Petersilie	

zusätzlich:

1 TL Butter	Mehl
-------------	------

Für den Salat:

1 Endiviensalat	50 ml Olivenöl	30 ml Balsamico
2 TL Senf	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Strudelteig:

300 g Mehl	1 Ei	3 EL Öl
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	Mehl

Die Makkaroni in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Die Erbsen auf ein Sieb geben und etwas auftauen lassen.

Den Teig ebenfalls etwas antauen lassen.

Das Brät aus der Wurstpelle drücken und zu kleinen Klößchen zupfen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die kleinen Klößchen darin rundherum leicht anbraten.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Den Käse grob reiben.

In einer großen Schüssel Makkaroni, Erbsen, Tomatenstücke, die Hälfte des Bergkäses und die Wurst-Klößchen miteinander vermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Spring- oder Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit wenig Butter ausfetten.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und den Blätterteig rund ausrollen.

Den Teig in die Form legen und einen etwa 5 cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel den Teigboden mehrfach einstechen. Die Nudelmischung auf den Teig geben.

Eier mit Crème fraîche und Sahne in einer Schüssel vermischen. Mit Pfeffer, etwas Salz und Muskatnuss würzen und über die Nudelmischung geben. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Quiche im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene ca. 45 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Endiviensalat putzen, die Blätter waschen und trocken schleudern. Anschließend die dickeren Blattansätze abschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Salatdressing kurz vor dem Servieren über die Salatstreifen geben und gut untermischen.

Die gebackene Quiche aus der Form nehmen, mit Petersilie bestreuen und anrichten.

Dazu den Salat servieren.

Zubereitung Strudelteig:

Mehl, Ei, 3 EL Öl, 1 Prise Salz und Zucker zu einen Strudelteig verkneten.

Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Den Teig sehr dünn ausrollen, beliebig füllen und bei 220 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 3) backen.

Rainer Klutsch am 17. Januar 2022

Orecchiette mit wildem Brokkoli, Salsiccia, Ricotta

Für 4 Personen

Salz	300 g wilder Brokkoli	1 Knoblauchzehe
1 frische Chilischote	3 Sardellenfilets	320 g Orecchiette
150 g frische Salsiccia	100 ml Olivenöl	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	100 g gesalzener Ricotta	

In einem Topf reichlich gesalzenes Wasser zugedeckt aufkochen.

Inzwischen Brokkoli putzen, dabei eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Dann im kochenden Wasser 57 Minuten garen.

Inzwischen Knoblauch abziehen und in feine Scheibchen schneiden.

Chili putzen, dabei die Kerne entfernen. Chili waschen und fein schneiden.

Sardellenfilets trocken tupfen und hacken.

Brokkoli aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Orecchiette ins Gemüsekochwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren nach Packungsanleitung bissfest (al dente) kochen.

Das Salsiccia-Brät aus den Därmen drücken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Salsiccia-Brät darin unter Wenden anbraten.

Knoblauch, Chili und die Sardellenfilets zugeben und alles goldbraun anbraten.

Brokkoli zugeben und alles unter vorsichtigem Wenden sacht schmoren, bis der Brokkoli zerfällt und eine Art cremige Sauce entsteht.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Nudeln mit in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.

Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Petersilie überstreuen und vor dem Servieren den Ricotta fein darüber bröseln.

Daniele Corona am 29. April 2022

Ravioli Carbonara

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

2 Schalotten	150 g geräucherter Speck	1 EL Olivenöl
2 Eier	40 g Sahne	80 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

zusätzlich:

80 g Parmesan	1 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter
Pfeffer		

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben. Ist der Teig zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Schalotten schälen und fein schneiden.

Speck fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen, Speckwürfel zugeben und kurz braten.

Eier mit der Sahne verquirlen. Den Parmesan fein reiben.

Dann die Pfanne mit dem Speck vom Herd ziehen, die Ei-Sahne und den Käse zugeben und unter den Speck mischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 EL Speck-Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In der Zwischenzeit den restlichen Parmesan fein reiben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

In einer Pfanne Butter schmelzen und etwa 80 ml vom Raviolikochwasser zugeben. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen, in die Pfanne mit Butter und Kochwasser geben und einmal kurz schwenken. Mit Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Ravioli auf Teller geben und mit Parmesan bestreut servieren.

Rainer Klutsch am 21. April 2022

Zucchini-Roulade mit Couscous

Für 4 Personen

Für den Couscous:

250 ml Gemüsebrühe	250 g Couscous	2 Stängel Estragon
60 g schwarze Oliven	20 ml Olivenöl	10 ml weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für die Roulade:

2 Zucchini, mittelgroß	Salz	Pfeffer
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	500 g Wurstbrät (vom Metzger)	40 g Bacon, in feinen Scheiben
1 EL mittelscharfer Senf	100 g Erdnüsse, geröstet	

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit der kochenden Brühe übergießen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.

Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.

Die Oliven in Scheiben schneiden.

Mit einer Gabel den gequollenen Couscous vorsichtig durchrühren, damit er schön locker wird. Estragon, Oliven, Olivenöl und Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Roulade die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die erste und letzte Scheibe in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchinischeiben ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anbraten, damit sie biegsam werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Stück hitzebeständige Frischhaltefolie (z.B. Mikrowellenfolie) auslegen und die Zucchinischeiben leicht überlappend nebeneinander darauf auslegen, sodass eine Art Matte entsteht.

Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die kleinen Zucchiniwürfel und den abgebrausten Thymianzweig dazu geben. Etwas abkühlen lassen.

Wurstbrät in eine Schüssel geben. Thymianzweig aus der Pfanne entfernen.

Angeschwitzte Schalotte mit Zucchiniwürfeln zum Brat geben und untermischen.

Den Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Anschließend ebenfalls unter das Wurstbrät mischen.

Senf unter die Brätmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse auf die Zucchiniplatte geben und dann mit Hilfe der Folie stramm aufrollen.

Mit einem sauberen Geschirrtuch stramm umwickeln und an den Seiten fest zuschnüren.

Die entstandene Rolle in einen weiten Topf mit siedendem Wasser geben. 15-20 Minuten sacht garen.

Erdnüsse fein hacken oder mahlen.

Zum Anrichten die Rolle auswickeln, in den gehackten Nüsse wenden. Zucchinirolade aufschneiden und zum Couscous servieren.

Antonina Müller am 30. Juni 2022

Index

- Aubergine, 12
- Bacon, 145
- Birne, 100
- Bl?tterteig, 105
- Blumenkohl, 76, 79, 85, 89, 99, 128
- Blutwurst, 139
- Bohnen, 58, 96
- Bratkartoffeln, 18, 60
- Bratwurst, 133, 142, 145
- Brokkoli, 23, 77, 92, 143
- Brot, 130
- Butter, 124, 125
- Carbonara, 144
- Chicoree, 11
- Chorizo, 134, 135
- Cordon-bleu, 42
- Couscous, 55, 145
- Crepes, 80
- Curry, 88, 89, 103, 115, 122
- Curry-Wurst, 133
- Dorade, 6
- Eier, 74, 76, 77, 80, 81, 83, 84, 86, 92, 94, 96, 98, 99, 101, 102, 105, 106, 108, 110–112, 114, 116, 119
- Enten-Keule, 18
- Entrec?te, 59
- Erbsen, 33, 79, 81, 87, 89, 105, 117, 142
- Falafel, 117
- Filet, 69
- Fisch-Filet, 4, 10, 11
- Fisch-St?bchen, 4
- Flammkuchen, 82
- Fleisch, 42, 44, 48, 54, 57, 58, 129, 130
- Forellen-Filet, 5
- Frikassee, 19
- Frischk?se, 80, 86, 96, 118, 119
- Gnocchi, 76, 95
- Gr?nkohl, 21, 57, 109, 136
- Gurke, 7, 56, 64, 91, 97, 141
- H?hnchen, 29
- H?hnchen-Brust, 20–28
- H?hnchen-Schenkel, 19, 24
- Himmel-und-Erde, 139
- Hochrippe, 56
- Huhn, 18
- K?se, 75, 78, 83, 84, 91, 97, 98, 100–102, 104, 105, 107–109, 112, 115, 120, 129
- Kalb, 32, 38
- Kartoffel, 76, 81, 85, 88, 92, 95, 100–103, 109, 110, 116, 117, 119, 121, 122
- Kartoffeln, 128
- Kn?del, 86, 96, 124, 141
- Kohlrabi, 22, 25, 28, 32, 84, 107
- Kotelett, 65, 67, 68
- Krabben, 50
- Kraut, 2, 67
- Kuchen, 82, 114, 120
- Lachs-Filet, 8, 9
- Lamm, 33
- Lasagne, 34, 84
- Lauch, 20, 27, 101, 110
- Linsen, 75, 87, 103, 107, 122
- M?hren, 18, 19, 25, 34, 38, 48, 54, 74, 80, 89, 92, 99, 100, 102, 122, 128, 140
- Mangold, 35
- Medaillons, 69
- mit-Alkohol, 124
- Mozzarella, 75, 78, 84, 94
- Nacken, 64, 71
- Nudeln, 25, 68, 74, 78, 84, 113, 115, 125, 143
- Obst, 124, 125, 128
- Pak-Choi, 23
- Paprika, 6, 12, 26, 74, 77, 94
- Pastinaken, 18, 54, 100, 103
- Pfannkuchen, 114, 120

Pilze, 23, 74, 78, 87, 107
 Pizza, 28
 Polenta, 86, 129

 Quark, 83, 96

 R?ben, 59, 68, 75
 R?cken, 57, 60
 R?llchen, 45
 R?ucherfisch, 14
 Radieschen, 14, 82–84, 137
 Ragout, 48, 96
 Ravioli, 89, 101, 144
 Reis, 7, 24, 27, 48, 71, 97, 99, 104
 Rettich, 13, 42, 56, 132
 Rind, 39
 Rinder-Hack, 34, 35
 Rippen, 56
 Rosenkohl, 57
 Rostbraten, 60
 Rote-Bete, 88, 100, 109, 116
 Roulade, 54
 Rucola, 10, 12, 25, 129

 Saibling-Filet, 7
 Salat, 132, 140–142
 Salsiccia, 143
 Saltimbocca, 46
 Sauerkraut, 15
 Schinken, 137
 Schnitzel, 46
 Schoten, 6, 70, 79, 81, 112, 133
 Schwarzwurzeln, 100, 110
 Schweine-Hals, 70
 Sellerie, 12, 19, 34
 sonstige, 62
 Spaghetti, 113
 Spargel, 45, 46, 50, 83, 106, 114–116, 128
 Speck, 132, 136, 138, 140, 141, 144
 Spinat, 4, 19, 33, 39, 78, 86, 91, 108, 111,
 117, 118, 120, 134
 Spitzkohl, 13
 Steak, 55, 59, 70
 Strudel, 92
 Suppe, 130
 Surf-and-Turf, 56

 Tafelspitz, 44
 Tatar, 14
 Teig-Taschen, 101, 144
 Topinambur, 18, 54, 57

 Vegan, 87, 113

 Wei?kohl, 2, 67, 74
 Wirsing, 122

 Zander-Filet, 12, 13, 15
 Ziegenk?se, 82, 119
 Zucchini, 12, 87, 92, 94, 145