

**Kochrezepte von Profi-Köchen
aus Fernsehsendungen
von ARD oder ZDF**

Kerners Köche

2018

43 Rezepte

Alexander Herrmann	Alexander Kumptner
Alfons Schuhbeck	Brian Bojsen
Christian Lohse	Cornelia Poletto
Johann Lafer	Lea Linster
Maria Groß	Mario Kotaska
Meta Hildebrand	Ralf Zacherl
Sarah Wiener	Sebastian Lege
Tarik Rose	Tom Franz

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), akt.: 16. Oktober 2019.

Inhalt

Beilagen	1
Blumenkohl 'Couscous'	2
Steirischer Kartoffel-Gurken-Salat	2
Dessert	3
'Cannolo siziliano', gefüllt mit Ricotta auf Obst-Ragout	4
'Pavlova' mit Passionsfrucht und Mango	5
Abgeschmolzener Almkäse	6
Apfelkuchen	7
Arme Ritter mit Beerenfrüchten	8
Geschmorte Birnen mit Biskotten und Vanille-Eis	9
Orangen-Soufflé, Zitrusfrucht-Salat und Joghurt-Eis	10
Rahm-Schmarrn mit Earl-Grey-Pflaumen	11
Schoko-Eis mit Gummibärchen-Espuma und Kiwano-Quark	12
Süße Polenta mit Zitronen-Thymian, Portwein-Zwetschgen	13
Fisch	15
Fischfilet in pikanter Tomaten-Soße pochiert	16
Kabeljau mit Kräuterbutter und Gemüse	17
Lachs mit Feige und Baumnuss-Oliven-Pesto, Knusperbrot	18
Hack	19
Spitzkohl-Roulade, Speckbrösel, Zwiebel-Soße, Brot-Knöpfle	20
Kalb	21
Kalb-Filet mit Moghrabieh und Safran-Orangen-Karotten	22
Wiener Schnitzel mit steirischem Kartoffel-Gurken-Salat	24

Lamm	25
Lamm Senf Grünzeug	26
Meer	27
Jakobsmuscheln, Carabineros, Risotto, Apfel, Schaum	28
Rind	29
Burger Deluxe à la Alfons	30
Soßen	31
Zwiebel-Soße	32
Suppen	33
Erbsen-Suppe mit Räucher-Bachsaibling, Apfel, Sellerie	34
Vegetarisch	35
Pasta mit cremigen Waldpilzen und Burrata	36
Vorspeisen	37
Blumenkohl 'Couscous' mit Lamm-Schaschlik	38
Bresse Taube Borschtsch mit Koriander-Smetana	39
Fisch-Stäbchen, Kartoffel-Gurken-Salat, Joghurt-Remoulade	40
Forelle, Limone, Gurke	41
Geflügel-Leber, Feldsalat mit Walnüssen, Vanille-Birne	42
Jakobsmuscheln, Kiwi-Gurken-Salat, Joghurt-Limetten-Dip	43
Kalb-Zunge mit Nuss-Brot-Schmelze, Kürbis, Curry-Milch	44
Lauch-Vinaigrette mit Cashew-Kernen	45
Miesmuscheln in Lemongras-Vanille-Sud	46
Muscheln in Curry-Sahne-Soße	47
Orientalischer Blumenkohl mit Granatapfel-Kernen	48
Pastrami-Snack	49
Rinder-Tatar, gebratene Kartoffeln, Kaviar, Wachtelei	50
Smörrebröd, Heilbutt, Spinat, Radieschen, Erbsen, Algen	51
Straußen-Rührei mit Räucherlachs, Apfel-Sellerie-Salat	52
Sylter Makrele-Ceviche, Watt-Bohnen, Knusper-Brot	53
Toskanisches Brot-Kompott	54
Vegetarische indische Gemüse-Krapfen mit Gurken-Minz-Dip	55

Wild	57
Wild-Spitzkohl-Röllchen mit Cranberry-Soße	58
Index	59

Beilagen

Blumenkohl 'Couscous'

Für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	Honig
Harissa Gewürzmischung	1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
50 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

Für das Lammschaschlik:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 Lammlachse	4 holzige Zweige Rosmarin
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 EL Sojasauce
1 EL Rohrohrzucker	1 EL Olivenöl	1 Bund Frühlingslauch

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und je nach Geschmack eine Zehe Knoblauch und eine Schalotte zusammen mit Currypulver in die Küchenmaschine geben und so lange zerkleinern, bis es feinkrümelig ist.

Den Blumenkohl in eine Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl anrösten. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unter das Blumenkohlcouscous rühren. Mit etwas Honig, Essig, Harissa und einer gehackten Chilischote und Koriander würzen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten oder die ganzen Kerne im Ofen rösten und im Anschluss grob hacken.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Cashewkernen zum Blumenkohl geben.

Johann Lafer am 03. März 2018

Steirischer Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen

800 g festk. Salatkartoffeln	1 TL Salz	1 TL Kümmel
3 Schalotten	75 g Frühstücksbacon	1 Salatgurke
2 EL Rapsöl	250 ml Fleischbrühe	30 ml Balsamico bianco
1 EL Senf	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken.

Das Salz und den Kümmel zugeben und die Kartoffeln etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und pellen. In dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Das Kerngehäuse mithilfe eines Esslöffels auskratzen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Frühstücksbacon würfeln und in einer Pfanne ohne Fettzugabe auslassen. Sobald der Bacon goldbraun ist, das Rapsöl und die Schalotten mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Unter die Kartoffeln mengen.

Die Brühe, den Balsamico und den Senf in eine Pfanne geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die heiße Brühe über die Kartoffeln gießen und unterheben. Den Salat beiseite stellen und durchziehen lassen.

Je nach Geschmack mit Kümmel würzen.

Johann Lafer am 28. April 2018

Dessert

'Cannolo siziliano', gefüllt mit Ricotta auf Obst-Ragout

Für 4 Personen

Für die Cannoli:

125 g Butter
100 g Orangensaft

250 g Zucker
65 g Mehl

Für das Ricottamousse:

2 Eigelb
250 g Ricotta
1 Limwette, Abrieb

70 g Zucker
300 g geschlagene Sahne

2 Blatt Gelatine
1 Orange, Abrieb, Saft

Für das Obstragout:

250 g gemischtes Obst, fein
1 Limwette, Abrieb

50 ml Moscato-d'Asti
1 Orange, Abrieb, Saft

Für das Limoncello-Granité:

250 ml Limettensaft
150 g Zucker

100 ml Limoncello
4 Limetten, Abrieb

350 ml Wasser
Puderzucker

Für die Cannoli:

Für die Cannoli die Butter zerlassen. Zucker, Mehl und Orangensaft nach und nach in die Butter rühren. Diese Hippenmasse erkalten lassen. Auf einem beschichteten Backblech oder einer Backmatte den Teig flach in der gewünschten Form aufstreichen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 5-10 Minuten goldgelb backen. Die noch warmen Hippen vom Blech lösen und um ein Metallrohr legen. Die erkalteten Cannoli trocken und luftdicht aufbewahren.

Für das Ricottamousse:

Für das Ricottamousse den Zucker in etwas Wasser auflösen und kochen, bis er 120 Grad erreicht hat. Die Eigelbe in der Küchenmaschine schaumig aufschlagen. Den kochenden Zucker in einem dünnen Strahl einfließen lassen.

Den Saft der Orange erwärmen, die Gelatine darin auflösen und anschließend in den Eigelbschaum geben. Den Ricotta und den Orangen- und Limettenabrieb unterrühren. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben und am besten über Nacht erkalten lassen.

Für das Obstragout:

Für das Obstragout das Obst waschen, in feine Würfel schneiden und mit dem Moscato d'Asti marinieren. Saft und Abrieb von Orange und Zitrone mit dem Obst vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Für das Limoncello-Granité:

Für das Limoncello-Granité Wasser, Limettensaft und Limettenabrieb aufkochen. Den Zucker einstreuen und darin auflösen. Den Limoncello zugeben und die Masse im Gefrierfach in einer Schale gefrieren lassen. Mit einer Gabel die Eisschichten abkratzen.

Die Cannoli mit der Ricottamousse füllen und mit Puderzucker bestäuben. Mit dem marinierten Obst und dem Granité servieren.

Dazu passt Joghurteis.

Cornelia Poletto am 20. Januar 2018

'Pavlova' mit Passionsfrucht und Mango

Für 6 Personen

Für die Baiser:

2 Eiweiß (Gr. M) $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke $\frac{1}{2}$ TL Weißweinessig
100 g Zucker

Für die Füllung:

2 Blatt Gelatine 1 Bio-Limette 1 reife Mango
100 g Mangopüree 2 EL weißer Rum 2 Passionsfrüchte
250 g Ricotta 4 EL Zucker 100 g Sahne

Für das Mango-Sorbet:

500 ml Mangopüree 70 g Wasser 70 g Zucker
Limette Kokoschips

Für die Baiser:

Den Backofen auf 125 Grad vorheizen.

Das Eiweiß halbsteif schlagen, dann den Zucker einrieseln lassen und nun das Eiweiß steif und glänzend schlagen. Die Stärke in den Eischnee sieben, Essig zugeben und beides vorsichtig unterrühren.

7 Häufchen Eischnee auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Mit einem Löffel oben jeweils eine flache Mulde hineindrücken. Auf der mittleren Schiene im besten Fall für ca. 2 Stunden langsam trocknen lassen. Anschließend noch eine Stunde im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Für die Füllung:

Die Limette waschen und trocken reiben. Im Anschluss die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Das Mangofruchtfleisch jeweils an den abgeflachten Seiten links und rechts vom Kern abschneiden und das Fruchtfleisch schälen und würfeln. Die Passionsfrüchte halbieren und das Innere herauskratzen.

Das Mangopüree mit 2 EL Limettensaft verrühren. Alles gut vermischen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den restlichen Limettensaft leicht erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Mit der abgeriebenen Limettenschale, Ricotta, ggf. Rum und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Kalt stellen.

Für das Mango-Sorbet:

Das Wasser mit dem Zucker aufkochen, bis der Zucker komplett aufgelöst ist. Mit dem Mangopüree vermischen und den Saft und Abrieb der Limette unterrühren. In der Eismaschine gefrieren lassen.

Die Baisers samt Papier vom Blech ziehen, 6 Baisers auf Teller geben, die Creme und das Mango-Passionsfrucht-Ragout darauf verteilen. Restliches Baiser grob zerbröckeln darüber geben. Eine Kugel Sorbet daneben anrichten und mit Kokoschips garnieren.

Dieses Dessert kann sehr gut vorbereitet werden: Die Baisers schon am Vortag backen und lose mit einem Bogen Küchenpapier bedeckt aufbewahren (nicht kalt stellen oder luftdicht verpacken, sonst werden sie weich). Die Mango-Sauce einige Stunden vorher zubereiten und abgedeckt kalt stellen. Die Ricottacreme kann ebenfalls schon zubereitet werden, allerdings ohne die Sahne – diese erst unterheben kurz bevor das Dessert angerichtet wird.

Cornelia Poletto am 31. März 2018

Abgeschmolzener Almkäse

Für 4 Personen

Für die Käsecreme:

500 g Taleggio entrindet	250 g würziger Almkäse	50 g Weißlacker, klein geschnitten
75 g Sahne	25 ml Brühe	1 EL Kümmelsamen
1 EL Fenchelsamen	1 Prise Puderzucker	Zimt, Anis
Pfeffer	Koriander	1 Tropfen Trüffelöl

Für die Brotwürfel:

2 Minibaguettes	Butter oder Öl	mildes Chilisalz
bayerisches Brotgewürz		

Nach Belieben:

gepellte, heiße Minikartoffeln	Pane Carasatu	Olivenöl
Birne	Trauben	Trüffelhonig
Chutneys	Zimt, Kümmel	Anis, schwarzer Pfeffer

Für die Käsecreme:

Die Käsesorten mit der Sahne, der Brühe und dem Kümmel in einem Schlagkessel mischen. Auf dem Wasserbad bei sanfter Hitze auf max. 60 bis 70 Grad erhitzen, dabei immer wieder rühren. Vorsicht, der Käse darf nicht zu heiß werden, da er sonst gerinnt.

Mit Zimt, Anis, schwarzem Pfeffer und einem Tropfen Trüffelöl würzen. Die Fenchel und Kümmelsamen in einer Pfanne fettfrei anrösten.

Anschließend mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen.

Für die Brotwürfel:

Das Brot in große Würfel oder Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter oder Öl goldbraun rösten. Mit Chilisalz und Brotgewürz würzen.

Nach Belieben:

Kartoffeln längs halbieren. In einer Pfanne mit Öl durchschwenken und mit Zimt, Kümmel, Anis und schwarzem Pfeffer würzen.

Das dünne Brot kurz aufbacken und anschließend mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer würzen.

Die Käsecreme in 4 warme Schalen oder Töpfchen füllen. Die Brote, die karamellisierten Samen und nach Belieben Honig, Chutney und kleingeschnittene Früchte dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 27. Januar 2018

Apfelkuchen

Für einen Kuchen

Für den Kuchen:

5 Eier	250 g Butter	250 g Mandelgrieß
80 g Zucker	Zimt	Backpulver
1-3 EL Mehl	5 Äpfel	

Für die Karamellsoße:

125 g Butter	Zucker
--------------	--------

Für die Äpfel:

1 Apfel	Zucker, Wasser	evt. Vanilleeis
---------	----------------	-----------------

Für den Kuchen:

Eine Springform fetten und mehlen und den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Aus Butter, Mandelgrieß, Zucker, Eiern, Zimt und Backpulver einen Teig erstellen. Je nachdem, wie feucht der Teig ist, entsprechend Mehl in den Teig einrühren und anschließend in die Springform geben. Die Äpfel in grobe Stücke schneiden und darüber verteilen.

Im Ofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen.

Für die Karamellsoße:

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Zucker nach Gefühl dazugeben und karamellisieren lassen.

Für die Äpfel:

Einen guten Schuss Wasser erhitzen und Zucker darin schmelzen. Das Wasser-Zucker-Gemisch einreduzieren lassen und die geschälten, kleingeschnittenen Apfelstückchen dazugeben. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, etwas erkalten lassen und aus der Form lösen. Mit Puderzucker und Mandelplättchen bestreuen.

Etwas Karamellsauce dekorativ auf die Teller geben. Ein Kuchenstück darauf setzen, die marinierten Äpfel daneben geben. Das Ganze mit Puderzucker bestreuen. Wer mag, kann eine Kugel Vanilleeis dazu servieren.

Maria Groß am 06. Januar 2018

Arme Ritter mit Beerenfrüchten

Für 4 Personen

Für das Toastbrot:

1 Dinkel-Toastbrot	2 Eier	250 g saure Sahne
100 ml Vollmilch	1 Vanilleschote	Zitronenabrieb
100 g Zucker	200 g Semmelbrösel	100 g brauner Zucker

Für die Beerenfrüchte:

100 g Himbeeren	100 g Johannesbeeren	100 g Brombeeren
100 g Stachelbeeren	100 ml Brombeermark	2 EL Cassis
1 Vanilleschote	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	2-3 Zweige Basilikum

Für das Vanilleeis:

0,5 l Milch	0,5 l Sahne	12 Eigelbe
150 g Zucker	2 Vanilleschoten	

Für das Toastbrot:

Das Toastbrot von der Rinde befreien und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten vermengen und das Brot darin einweichen. Nach ca. 10 Minuten Einweichzeit, das Brot herausnehmen und in einer Pfanne in etwas ausgelassener Butter von beiden Seiten anbraten. Die Zutaten mischen und im Ofen bei 160 Grad rösten. Anschließend die gebratenen Toastbrote darin wenden.

Für die Beerenfrüchte:

Die Beerenfrüchte waschen und vermengen.

Das Brombeermark mit dem Cassis, dem Mark der Vanilleschote und dem Zitronensaft mixen. Die Beerenfrüchte mit der Marinade vermengen.

Für das Vanilleeis:

Die Milch, das Vanillemark und die Sahne zusammen mit der Hälfte des Zuckers aufkochen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker leicht aufschlagen. Nun die heiße Flüssigkeit zu den Eiern geben und zur Rose abziehen. Das Eis in den Kühlschrank geben und ruhen lassen. Danach in der Eismaschine frieren.

Zum Anrichten zuerst die Armen Ritter auf einen Teller geben. Mit den Beerenfrüchten dekorieren und dann das Eis dazugeben. Einige Basilikumblätter darauf drapieren.

Tarik Rose am 28. April 2018

Geschmorte Birnen mit Biskotten und Vanille-Eis

Für 4 Personen

Für die Birnen:

1 Vanilleschote	1 Zitrone	3 Birnen
50 g Honig	1 Zimtstange	2 Sternanis

200 ml Apfelsaft

Für das Vanilleeis:

250 ml Milch	250 ml Sahne	75 g Zucker
2 Eier	2 Eigelbe	2 cl Strohrum

Für die Biskotten:

3 Eier	125 g Puderzucker	1 Prise Salz
30 g Zucker	100 g Weizenmehl 405	

Für die Birnen:

Für die Birnen die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark auskratzen und beiseite stellen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Birnen waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse ausschneiden und die Hälften in Spalten schneiden. Die Spalten mit dem Honig, der ausgekratzten Vanilleschote, dem Zitronensaft, der Zimtstange und dem Sternanis in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis der Honig kocht. Den Apfelsaft angießen und die Birnen bei milder Hitze abgedeckt etwa 30 Minuten schmoren. Währenddessen einmal wenden.

Für das Vanilleeis:

Für das Vanilleeis die Milch, die Sahne, das Vanillemark und den Zucker aufkochen. Die Eier und die Eigelbe in einer Schlagschüssel verquirlen. Etwas heiße Vanillemilch unterrühren. Nach und nach die restliche Milch und den Strohrum zugeben, verrühren und die Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen. Unter Rühren auf etwa 70 Grad erhitzen. Sobald die Masse eine sämige Bindung bekommt, vom Herd nehmen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Abkühlen lassen und in der Eismaschine cremig gefrieren.

Für die Biskotten:

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit 3 EL Puderzucker schaumig schlagen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker einrieseln lassen und zu steifem Schnee weiter schlagen. Den Eischnee und das gesiebte Mehl abwechselnd unter den Eigelbschaum heben. Die Masse in einem Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Etwa 6 cm lange Biskotten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Mit dem restlichen Puderzucker bestäuben und im Ofen 12-14 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die geschmorten Birnen mit dem Sud in tiefen Tellern anrichten. Die Biskotten und das Vanilleeis dazu servieren.

Johann Lafer am 07. April 2018

Orangen-Soufflé, Zitrusfrucht-Salat und Joghurt-Eis

Für 4 Personen

Für das Orangensoufflé:

250 ml Orangensaft	25 g Kartoffelstärke	20 ml Orangenlikör
240 g Eiweiß	100 g Zucker	Butter
1 Orange		

Für den Zitrusfrucht-Salat:

1 Orange	1 Pink Grapefruit	1 Zitrone
Puderzucker	5 Blätter Basilikum	2 EL Kirschlikör

Für das Joghurt-Eis:

500 g griechischer Joghurt	100 g Puderzucker	115 g Quark
50 g Sahne	80 g Milch	

Für das Orangensoufflé:

Für das Orangesoufflé den Orangensaft mit Stärke und Orangenlikör und den Zesten einer Orange zu einer dicken Creme einkochen. Die Eiweiße steif schlagen und nach und nach den Zucker dazugeben. Die Soufflé- Formen leicht ausbuttern und mit Zucker bestreuen. Jetzt nach und nach den Eischnee unter die lauwarmer Orangencreme heben. Diese Masse in die Soufflé-Formen füllen und bei 175 Grad (Umluft) ca. 10 Minuten backen.

Für den Zitrusfrucht-Salat:

Für den Zitrusfrucht-Salat alle Früchte fein filetieren und mit etwas Kirschlikör, Puderzucker und fein geschnittenem Basilikum marinieren.

Für das Joghurt-Eis:

Für das Eis alle Zutaten miteinander verrühren, in die Eismaschine füllen und cremig frieren lassen.. Den Zitrusfrucht-Salat in Dessertschalen geben und eine Nocke Eis daraufsetzen. Das Orangensoufflé separat servieren.

Alexander Kumptner am 03. März 2018

Rahm-Schmarrn mit Earl-Grey-Pflaumen

Für 4 Personen

Für den Rahm-Schmarrn:

4 Eier	300 ml Sauerrahm	2 TL Vanillezucker
60 g glattes Mehl	110 ml Sahne	Schale von 1 Zitrone
100 g Zucker	Butter	2 EL Zucker

Für die Earl-Grey-Pflaumen:

200 g Pflaumen	3-4 EL Zucker	5-10g Earl Grey Tee
150 ml Rum	100 ml Pflaumensaft	1 EL Butter
Puderzucker		

Für den Rahm-Schmarrn:

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Sauerrahm, Vanillezucker, Mehl, Sahne und der Zitronenschale verrühren. Die Eiweiße zu einem steifen Schnee schlagen und nach und nach den Zucker dazugeben und zu einem steifen Eischnee verarbeiten. Nun langsam den Eischnee unter die Eigelbmasse heben. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen, den Teig langsam eingießen und kurz am Herd stehen lassen, bis man merkt, dass er auf der Unterseite stockt und Farbe nimmt. Dann bei 180 Grad in den Ofen schieben und so lange backen, bis er durch, aber noch immer flaumig ist. Aus dem Ofen nehmen und in einer weiteren Pfanne 2 EL Zucker in etwas Butter karamellisieren und den Schmarrn von beiden Seiten darin wenden.

Für die Earl-Grey-Pflaumen:

Die Pflaumen halbieren, entkernen und in einer Pfanne mit dem Zucker und dem Earl Grey Tee leicht anschwanken. Mit dem Rum ablöschen und diesen leicht einreduzieren. Nun den Pflaumensaft dazu gießen und mit der kalten Butterflocke das Ganze binden. Den Schmarrn mit Puderzucker bestreuen und zusammen mit den Pflaumen anrichten.

Alexander Kumptner am 14. April 2018

Schoko-Eis mit Gummibärchen-Espuma und Kiwano-Quark

Für 4 Personen

Für die Cannelloni:

6-8 Cannelloni

Kakaopulver

Für das Gummibärchen-Espuma:

200 g Gummibärchen

5-6 cl Wasser

250 ml Milch

$\frac{1}{2}$ Rebe rote Trauben

Schuss Sahne

Für das Schokoladeneis:

250 g dunkle Schokolade

500 ml Sahne

Zucker

Für die Kiwano:

2 Kiwano

$\frac{1}{2}$ Rebe rote Trauben

Für den Quark:

250 g Magerquark

Orangensaft

Zucker

Schuss Sahne

Für die Cannelloni:

Etwas Kakaopulver in Wasser lösen und die Cannelloni darin kochen. Sind die Cannelloni al dente, abgießen und in kleine Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen und im Ofen bei ca. 160 Grad kross werden lassen.

Für das Gummibärchen-Espuma:

Die roten, gelben und orangenen Gummibärchen in einem Topf mit etwas Wasser schmelzen lassen. Anschließend Milch nach Gefühl und etwas Flüssigkeit von einigen gemörserten Trauben angießen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Etwas Sahne dazugeben und abkühlen lassen. Die Masse in eine Espuma-Flasche füllen, eine Kapsel aufdrehen und kalt stellen.

Für das Schokoladeneis:

Die Schokolade in gezuckerter warmer Sahne schmelzen lassen, bis eine schön cremige Konsistenz erreicht ist. Die Masse in eine Eismaschine füllen und zu Eis gefrieren.

Für die Kiwano:

Die Kiwanos halbieren und das Fruchtfleisch herauskratzen. Mit dem Saft von 1-2 Handvoll Trauben mischen.

Für den Quark:

Den Quark mit etwas Orangensaft, Zucker und Sahne nach Gefühl und Geschmack anrühren.

Zum Anrichten eine Kugel Schokoladeneis in Dessertschälchen füllen. Das Gummibärchen-Espuma darüber geben und einige dünn geschnittene Traubenscheiben darüber verteilen. Mit einigen Schokoraspeln bestreuen. Einen Cannelloni-Chip anstecken.

Lea Linster am 21. April 2018

Süße Polenta mit Zitronen-Thymian, Portwein-Zwetschgen

Für 4 Personen

Für die Polenta:

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

Für die Portwein-Zwetschgen:

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

Für die Polenta:

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

Die Eier trennen und das Eiklar zu Eischnee schlagen.

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

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

Für die Portwein-Zwetschgen:

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

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

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

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

Sarah Wiener am 17. März 2018

Fisch

Fischfilet in pikanter Tomaten-Soße pochiert

Für 6 Personen

Für Tomatensauce, Fischfilet:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 orange Paprika
1-2 Pfefferschoten	200 g Tomatenmark	8 Knoblauchzehen, geschält
300 ml heißes Wasser	1 Bund Koriander	1 Dose Kichererbsen
2 EL Paprikapulver, süß	2 TL Kurkuma	Sonnenblumenöl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	1200 weißes Fischfilet

Für das Tahini:

200g Tahini	Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Salz	Fladenbrot

Für Tomatensauce, Fischfilet:

Die Paprika in Streifen, die Pfefferschote in dünne Ringe und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.

Paprika und Pfefferschote in reichlich Öl anbraten. Den Knoblauch aber erst später in die Pfanne geben, damit er nicht verbrennt.

Das Tomatenmark dazugeben und einige Minuten mitbraten. Ca. 200 ml heißes Wasser angießen und 5-10 Minuten kochen. 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Koriander ohne die dicken Stiele klein hacken. Die Hälfte des Korianders in die Tomatensauce geben und einrühren. Weiter köcheln lassen.

In einer Schüssel 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma in einen Teil des Öls einrühren. Den Fisch darin wälzen und anschließend in die Sauce legen. Den Rest Öl darüber verteilen und die Fischfilets salzen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Filets fast bedeckt sind. Kurz zum Kochen bringen und den Fisch 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze pochieren.

Vor dem Servieren den restlichen Koriander darüber streuen.

Für das Tahini:

Eine Handvoll Petersilienblätter sehr fein, eine Handvoll Petersilienblätter grob hacken. Die Petersilie unter die Tahini-Sauce rühren. Das Chraime mit frischem Brot servieren. Tahini zum Dippen dazu reichen.

Tom Franz am 07. April 2018

Kabeljau mit Kräuterbutter und Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gemüsebeilage:

5-6 Kartoffeln Zuckerschoten Butter, Öl

Für die Kräuterbutter:

50 g Butter 3 EL Wasser 1 EL Zitronensaft

2 dl Leinöl Meersalz Pfeffer

Piment-d'Espelette 1 EL Petersilie 1 EL Estragon

1 EL Kerbel 1 EL Minze Pernod

Für den Kabeljau:

800 g Kabeljau Meersalz 6 – 8 EL Olivenöl

150 ml Riesling 50 ml Wasser 1 Bio-Zitrone

Pfeffer Thymian Korianderkresse

Für die Gemüsebeilage:

Die Kartoffeln schälen und kochen. Anschließend mit etwas Butter, Öl und gegebenenfalls etwas Kartoffelwasser vermischen und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Die Zuckerschoten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Man kann das Gericht auch mit blanchiertem Gemüse nach Belieben zubereiten.

Für die Kräuterbutter:

Die zimmertemperierte Butter schlagen und nach und nach mit dem Wasser und dem Zitronensaft vermengen, bis die Masse weiß wird. Danach das Leinöl hinzufügen und mit dem Küchengerät alles gut verrühren. 2 Prisen Meersalz, etwas Pfeffer, etwas Piment d'Espelette, fein gehackte Petersilie, fein gehackter Estragon, fein gehackter Kerbel, Minze und ein bisschen Pernod hinzufügen und alles wieder gut miteinander vermengen.

Für den Kabeljau:

Die Zitrone in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Den Kabeljau in portionierte Stücke geschnitten darauf legen und das Öl darüber geben. Den Fisch nun mit gehacktem Thymian, Salz und einem Schuss Weißwein würzen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und bei etwa 80 Grad im Dampfgarer für etwa 20 Minuten dünsten.

Den gedünsteten Kabeljau auf einer tiefen Platte auf der Kartoffel anrichten. Eine Nocke der Kräuterbutter daraufsetzen. Die Zuckerschoten um die Kartoffel legen. Mit etwas Korianderkresse fertigstellen.

Lea Linster am 27. Januar 2018

Lachs mit Feige und Baumnuss-Oliven-Pesto, Knusperbrot

Für 4 Personen

Für den Lachs:

4 Tranchen Lachsfilet	Olivenöl	Salz
Pfeffer	4 Feigen	0,5 dl Portwein
Meersalz	1 EL Honig	

Für das Knusperbrot:

1 Baguette	Olivenöl	Kräuter
------------	----------	---------

Für das Pesto:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	80 g Baumnüsse (Walnüsse)	80 g schwarze Oliven
40 g Parmesan, gerieben	100 ml Olivenöl	1 EL Honig
Salz		

Für den Lachs:

Das Lachsfilet in Olivenöl kurz anbraten, sodass es in der Mitte roh bleibt. Etwas salzen und pfeffern.

Die Feigen in Tranchen schneiden. Den Portwein und den Honig in eine beschichtete Pfanne geben. Etwas Meersalz dazugeben und aufkochen.

Die Feigenscheiben hineinlegen und zur Seite ziehen.

Für das Knusperbrot:

Das Brot schneiden, mit Olivenöl beträufeln und die Kräuter darüberstreuen. Im Ofen bei 180 Grad für etwa 10 Minuten backen.

Für das Pesto:

Die Nüsse in einer Pfanne anrösten.

Anschließend die Nüsse mit den Oliven, dem Parmesan, dem Olivenöl, Honig, Salz und der Petersilie in einen Mixer geben und pürieren.

Den Fisch auf einen Teller legen und die Feigen darauf geben. Aus dem Pesto Nocken formen und ebenfalls auf den Fisch geben. Mit Petersilie garnieren, das Salz darüber geben und sofort servieren.

Dazu kann man das Knusperbrot servieren. Nach Geschmack passen auch Butternudeln oder man isst den Fisch einfach ohne eine Beilage.

Meta Hildebrand am 03. März 2018

Hack

Spitzkohl-Roulade, Speckbrösel, Zwiebel-Soße, Brot-Knöpfle

Für 4 Personen

Für die Spitzkohl-Roulade:

1 Spitzkohl	100 ml Milch	1 $\frac{1}{2}$ altbackene Brötchen
1 kg Hackfleisch halb/halb	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
Senf, Butter	10 Scheiben Bacon	1 Zweig Rosmarin

Für die Brotknöpfle:

3 Eier	175 g Mehl	25 ml Mineralwasser
2 EL Butter	1 Stück Sauerteigbrot	4 EL Butter
1 Zwiebel	50 g Speck	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 EL Öl	Salz, Butter	

Für die Bierzwiebelsauce:

4 kleine Zwiebeln	0,3 l Malzbier	0,1 l Helles Bier
0,4 l Brühe	Weizenstärke	1 EL Schnittlauch
30 g Butter	Salz, Pfeffer	Kümmel gemahlen

Für die Speckbrösel:

Paniermehl

Einige Blätter von dem Spitzkohl lösen und kurz blanchieren.

Die Milch erwärmen, über die in Würfel geschnittenen Brötchen geben und etwas einarbeiten. Das Hackfleisch zu der Brotmischung geben und gut durchkneten. Die Petersilie hacken und ebenfalls zu der Hackfleischmasse geben. Nach Geschmack würzen. Anschließend die Hackmasse in die blanchierten Spitzkohlblätter rollen und mit einer Speckscheibe umwickeln. Die Spitzkohl-Roulade in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Reichlich Butter dazugeben und den Deckel der Pfanne schließen – in Butter dünsten. Sind die Spitzkohlrouladen gut gedünstet, die restlichen Speckscheiben und einen Zweig Rosmarin mit in die Pfanne geben. Die Rouladen mit der flüssigen Butter immer wieder übergießen.

Für die Brotknöpfle:

Aus den Eiern, dem Mehl, Mineralwasser und 2 EL Butter einen Spätzleteig anfertigen.

Das Sauerteigbrot würfeln und in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und die Zwiebel und den Speck fein würfeln. Zwiebeln und Speck in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten und anschließend den Schnittlauch unterrühren. Nun die Brotwürfel und die Speckmischung zu dem Spätzleteig geben und vorsichtig unterheben. Mithilfe eines Esslöffels den Teig portionieren, Brotknöpfle formen und in Salzwasser bei mittlerer Hitze für etwa 3 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Butter durchschwenken.

Für die Bierzwiebelsauce:

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, salzen und in einem Topf anschwitzen. Das Malzbier, das Bier und die Brühe angießen. Das Ganze zur Hälfte einkochen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Etwas Stärke anrühren und damit die Sauce abbinden. Zum Schluss den Schnittlauch in Röllchen geschnitten und kalte Butter einrühren.

Für die Speckbrösel:

In die Bratenpfanne Paniermehl geben und gut durchrühren, dass Brösel entstehen.

Die Kohlrouladen auf einem Teller anrichten, Brotknöpfle daneben legen und das Ganze mit der Bierzwiebelsauce übergießen. Mit Speckbröseln garnieren.

Alexander Herrmann am 06. Januar 2018

Kalb

Kalb-Filet mit Moghrabieh und Safran-Orangen-Karotten

Für 4 Personen

Für das Kalbsfilet:

20 g Kaffeebohnen, gemörsert	200 g Salz	200 g Zucker
Ras el-Hanout	12 g arab. Kaffeegewürz	500 g Kalbsfilet

Für den Moghrabieh:

4 EL Moghrabieh	Salz	1 Lorbeerblatt
1 halbierte Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	2 getr. rote Chilischoten
1/4 TL Kurkuma	50 ml Geflügelbrühe	

Für die Karotten:

10 Safranfäden	500 g Karotten	125 ml Gemüsebrühe
2 Scheiben Ingwer	1 EL kalte Butter	1 Msp. Curry mild
1 Msp. Orangen-Abrieb	mildes Chilisalz	

Für die Sauce:

300 ml Kalbsfond	1 TL Speisestärke	50 g kalte Butter
1/4 TL arab. Kaffeegewürz	Salz	

Für das Kalbsfilet:

Die Kaffeebohnen in einem Mörser mittelfein zerstoßen und mit Salz, Zucker, Kaffee und Gewürzen vermischen. Das Kalbsfilet damit rundherum einhüllen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 5 Stunden im Kühlschrank marinieren. Die Marinade abnehmen, das Filet kurz waschen und trocken tupfen. Bis zum weiteren Gebrauch in Folie gewickelt kalt stellen und bestenfalls 2-3 Tage durchziehen lassen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Steaks einseitig anbraten.

Wer mag, kann das Filet nach dem Anbraten auch in den Backofen schieben. Dazu den Backofen auf 100 Grad vorheizen, im unteren Drittel ein Ofengitter mit Abtropfblech schieben. Das Filet in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig in der Pfanne anbraten. Auf das Ofengitter legen und in ca. 20 Minuten rosa durchziehen lassen.

Für den Moghrabieh:

Den Moghrabieh in Salzwasser mit Lorbeer, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten und Kurkuma je nach Sorte ca. 40 Minuten weich kochen, auf einem Sieb abgießen, mit fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

(Beim Moghrabieh gibt es große Unterschiede in der Kochzeit, die von 15 Minuten bis zu 1 1/2 Stunden reichen. Erfahrungsgemäß sind die meisten Sorten jedoch nach 35 bis 45 Minuten gar, wobei auch hier innerhalb des gleichen Kochvorganges manche Perlen etwas fester und andere etwas weicher werden.)

Mit der Brühe erhitzen, die Butter unterrühren und mit Chilisalz und ggf. auch mit dem Arabischen Kaffeegewürz, Curry und frisch geriebenem Ingwer würzen.

Für die Safran-Orangen-Karotten:

Den Safran in 2 EL heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen.

Die Möhren schälen, in 4 bis 5 cm lange schmale Spalten oder schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier belegen und bei kleiner Hitze in etwa 10 Minuten weich dünsten lassen.

Ingwer mit hineingeben, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Die Butter mit dem eingeweichten Safran, Curry und Orangenabrieb hinein rühren, mit Chilisalz würzen.

Für die Sauce:

Den Kalbsfond auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in den köchelnden Fond rühren, bis sie leicht sämig bindet. Die Butter in kleinen Stückchen untermixen, mit arabischem Kaffeegewürz und Salz würzen.

Die Sauce auf Tellern verteilen, den Moghrabieh daraufgeben und das Kalbsfilet darauf anrichten. Die Safran-Karotten daneben legen.

Alfons Schuhbeck am 17. März 2018

Wiener Schnitzel mit steirischem Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

800 g festk. Salatkartoffeln	1 TL Salz	1 TL Kümmel
3 Schalotten	75 g Frühstücksbacon	1 Salatgurke
2 EL Rapsöl	250 ml Fleischbrühe	30 ml Balsamico bianco
1 EL Senf	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Schnitzel:

4 Kalb-Schnitzel à ca. 160 g	Öl	50 g Sahne
2 Eier	100 g Mehl	250 g feine Semmelbrösel
leicht gebräunt	200 g Butterschmalz	1 Zitrone
4 Kapern	4 Sardellen	1 Zweig Petersilie
4 EL Kürbiskernöl	2 EL Kürbiskerne	

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken.

Das Salz und den Kümmel zugeben und die Kartoffeln etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und pellen. In dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Das Kerngehäuse mithilfe eines Esslöffels auskratzen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Frühstücksbacon würfeln und in einer Pfanne ohne Fettzugabe auslassen. Sobald der Bacon goldbraun ist, das Rapsöl und die Schalotten mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Unter die Kartoffeln mengen.

Die Brühe, den Balsamico und den Senf in eine Pfanne geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die heiße Brühe über die Kartoffeln gießen und unterheben. Den Salat beiseite stellen und durchziehen lassen.

Je nach Geschmack mit Kümmel würzen.

Für die Schnitzel:

Die Kalbsschnitzel zwischen zwei geölten Klarsichtfolien dünn ausklopfen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne in einer Schale halbsteif schlagen. Die Eier, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe einer Gabel verquirlen. Das Mehl vorsichtig über die Schnitzel sieben. Durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel nacheinander schwimmend von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Während des Bratens die Pfanne schwenken. Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Kürbiskernöl zum Kartoffelsalat geben, unterheben und gegebenenfalls nochmal abschmecken. Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit je einer um eine Kaper verschlungenen Sardelle und einem Blatt Petersilie belegen. Die Schnitzel mit den Zitronenscheiben anrichten und den Kartoffel-Gurken-Salat dazu servieren.

Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Johann Lafer am 28. April 2018

Lamm

Lamm Senf Grünzeug

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

3 große Kartoffeln	Sahne	Butter
Salz, Pfeffer, Muskat		

Für das Lamm:

4 Lammhälften	Olivenöl	einige Zweige Rosmarin
---------------	----------	------------------------

Für die Sauce:

200 ml Portwein	50 ml Ketjap Manis	1 Knoblauchzehe
Sahne	kalte Butter	

Für das Gemüse:

1 lila Karotte	1 gelbe Karotte	150 g Bohnen
1 Karotte	Babymangold	1 Limette
Salz, Zucker	Olivenöl	

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln aufsetzen und weich kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, durch eine Presse drücken. Mit Sahne, Nussbutter (erhitzte, schäumende Butter) und Sahne verfeinern. Würzen.

Für das Lamm:

Das Lamm zerteilen in etwa 5 mal 5 cm große Würfel. Das gewürfelte Fleisch in Öl anbraten. Alternativ kann man die Lammhälften auch im Stück lassen und in einer Auflaufform mit etwas Öl und Rosmarin in den Ofen geben. Bei 80 – 90 Grad langsam gar ziehen lassen.

Für die Sauce:

In die Bratenpfanne etwas Portwein geben und daraus eine Sauce herstellen. Etwas Ketjap Manis, eine geviertelte Knoblauchzehe und etwas Wasser nach Gefühl angießen und einreduzieren lassen. Anschließend noch die Sahne angießen. Man kann die Sauce auch mit kalter Butter abbinden.

Für das Gemüse:

Die lila und die gelbe Karotte in grobe Stücke schneiden und blanchieren. Die Bohnen ebenfalls in S

alzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Karotte mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Mit dem Babymangold mischen mit Limette, Olivenöl, Salz und Zucker marinieren. Alles auf einem Teller anrichten.

Maria Groß am 14. April 2018

Meer

Jakobsmuscheln, Carabineros, Risotto, Apfel, Schaum

Für 4 Personen

Für das Risotto:

1 Zwiebel	100-200g Muskatkürbis	300 g Risottoreis
1 EL Tomatenmark	200 ml Weißwein	1 L Fleischfond
200 g Butter	Salz, Pfeffer	100g Parmesan
Chili		

Für den grünen Apfel:

1 Granny Smith Apfel	1 EL Honig	weißer Balsamico
----------------------	------------	------------------

Für den Petersilienschaum:

2 Bund Petersilie	250 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
Butter	Salz	

Für Jakobsmuscheln, Carabineros:

12 Stk. Jakobsmuscheln	8 Stk. Carabineros	Salz, Pfeffer
Olivenöl	3 Radieschen	

Für das Risotto:

Für das Risotto die Zwiebel fein schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Kürbis in etwas Butter oder Öl glasig schwenken. Mit Salz und Chili würzen. Nun den Risottoreis dazugeben, tomatisieren und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein wegreduzieren lassen. Nach und nach mit warmen Fond aufgießen, bis das Risotto bissfest ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen kalten Butter und Parmesan schön cremig vollenden.

Für den grünen Apfel:

Den Apfel in feine Scheiben schneiden und nach Geschmack mit etwas Honig und weißem Balsamico marinieren.

Für den Petersilienschaum:

Die Petersilie in kochendem Wasser blanchieren und in kaltem Salzwasser abschrecken. Zusammen mit Sahne und Gemüsefond aufkochen, durch ein Sieb mixen und diesen Fond mit etwas kalter Butter zu einem Schaum aufmontieren.

Für Jakobsmuscheln, Carabineros:

Die Carabineros aus der Schale brechen, entdarmen und dann zusammen mit den leicht gesalzten Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl schön glasig braten.

Das Risotto auf einem Teller anrichten. Die Carabineros in Stücke schneiden, die Jakobsmuscheln halbieren und darauf setzen. Die Apfel- und Radieschenscheiben darüber geben. Anschließend mit etwas Petersilienschaum beträufeln.

Alexander Kumptner am 20. Januar 2018

Rind

Burger Deluxe à la Alfons

Für 4 Personen

Für die Brezeln:

4 Brezeln Olivenöl

Für den Speck:

12-15 Scheiben Speck 2-3 Pflaumen 1 Wirsingkohl

Für das Rinderfilet:

4 dünne Scheiben Rinderfilet Öl

Für die Sauce:

1-2 rote Zwiebeln 50 g Backpflaumen Thymian
BBQ Gewürz Salz, Pfeffer Bier, Zucker

Für die Brezeln:

Die Brezeln aufschneiden und mit Olivenöl beträufeln. In den Ofen schieben und bei ca. 160 Grad kross backen.

Für den Speck:

Den Speck in einer Pfanne anrösten. Frische Pflaumen vierteln und zu dem Speck in die Pfanne geben.

Wirsingblätter lösen und frittieren. Anschließend abtropfen und salzen.

Für das Rinderfilet:

Das Filet mit der Pfanne plattieren, salzen und pfeffern und kurz in der Pfanne anbraten.

Für die Sauce:

Die roten Zwiebeln würfeln, je nach Größe 1-2 Stück.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die gewürfelten roten Zwiebeln hineingeben.

Die Backpflaumen schneiden, Thymian und BBQ Gewürz dazugeben und nach Geschmack würzen. Das Ganze mit etwas Bier ablöschen.

Die Unterseiten der Brezeln mit Speck belegen, darauf die Wirsingblätter legen. Anschließend das Rinderfilet in Streifen schneiden und ebenfalls auf den Burger legen. Die Sauce darüber geben und die Oberseiten der Brezeln auflegen.

Cornelia Poletto am 21. April 2018

Soßen

Zwiebel-Soße

Für 4 Personen

4 kleine Zwiebeln	0,3 l Malzbier	0,1 l Helles Bier
0,4 l Brühe	Weizenstärke	1 EL Schnittlauch
30 g Butter	Salz, Pfeffer	Kümmel gemahlen

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, salzen und in einem Topf anschwitzen. Das Malzbier, das Bier und die Brühe angießen. Das Ganze zur Hälfte einkochen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Etwas Stärke anrühren und damit die Sauce abbinden. Zum Schluss den Schnittlauch in Röllchen geschnitten und kalte Butter einrühren.

Alexander Herrmann am 06. Januar 2018

Suppen

Erbsen-Suppe mit Räucher-Bachsaibling, Apfel, Sellerie

Für 4 Personen

Für die Suppe:

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

Für das Tatar:

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

Für die Suppe:

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

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

Für das Tatar:

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

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

Mit dem Leinsamenöl, den Borretschblüten und frischem Pfeffer garnieren.

Sarah Wiener am 03. März 2018

Vegetarisch

Pasta mit cremigen Waldpilzen und Burrata

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Semola Rimacinata ca. 8 Eigelb Nudelmaschine

Für die Waldpilze:

200 – 250 g gemischte Pilze 2-3 Knoblauchzehen 100 ml Portwein
100 ml Weißwein $\frac{1}{4}$ l Geflügelfond 1 Zweig Rosmarin
Pflanzenöl Salz, Pfeffer 20 ml Sahne
Parmesan Petersilie

Für die Butterbrösel:

Butter Semmelbrösel 1 Burrata

Das Semola Rimacinata mit den Eigelben verkneten, bis der Teig eine schöne Konsistenz hat - nicht klebrig, aber auch nicht zu trocken. Den Teig mindestens eine halbe Stunde in Folie gewickelt im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig ausrollen und mit einer Nudelmaschine zum Beispiel zu Fettuccine verarbeiten. Die Fettuccine zu kleinen Nestern aufrollen.

Für die Waldpilze:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die klein geschnittenen Pilze in die Pfanne geben. Sind die Pilze angeröstet, den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Die Pilze mit Portwein und Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond aufgießen, salzen, gehackten Rosmarin dazugeben und einkochen. Zum Schluss die Sahne in die Sauce geben und Parmesan nach Geschmack frisch hineinreiben, dass die Sauce schön sämig wird. Etwas gehackte Petersilie unterrühren.

Für die Butterbrösel:

Butter in einer Pfanne aufschäumen und Semmelbrösel darin anrösten. Nun die Fettuccine in Salzwasser für 1-2 Minuten garen. Anschließend in die Sauce geben, durchschwenken und auf Tellern anrichten. Den Burrata in Stückchen reißen und unterheben (oder einfach auf die Pasta geben). Nun einige rohe Champignons darüber hobeln, Parmesan darüber reiben und das Ganze mit den Butterbröseln bestreuen.

Alexander Kumptner am 06. Januar 2018

Vorspeisen

Blumenkohl 'Couscous' mit Lamm-Schaschlik

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	Honig
Harissa Gewürzmischung	1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
50 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

Für das Lammschaschlik:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 Lammlachse	4 holzige Zweige Rosmarin
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 EL Sojasauce
1 EL Rohrohrzucker	1 EL Olivenöl	1 Bund Frühlingslauch

Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und je nach Geschmack eine Zehe Knoblauch und eine Schalotte zusammen mit Currypulver in die Küchenmaschine geben und so lange zerkleinern, bis es feinkrümelig ist.

Den Blumenkohl in eine Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl anrösten. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unter das Blumenkohl Couscous rühren. Mit etwas Honig, Essig, Harissa und einer gehackten Chilischote und Koriander würzen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten oder die ganzen Kerne im Ofen rösten und im Anschluss grob hacken.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Cashewkernen zum Blumenkohl geben.

Für das Lammschaschlik:

Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die Lammlachse längs in dünne (etwa 0,5 - 1 cm) Scheiben schneiden und etwas platt drücken. Das holzige Ende der Rosmarinzwiege schräg anschneiden. Die Fleischscheiben eng auf die Rosmarinzwiege stecken und in eine flache Schale legen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel zusammen mit der Sojasauce, dem Zucker und dem Olivenöl verrühren. Die Schaschliks damit marinieren. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die gut abgetropften Schaschliks von jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten. Die Marinade angießen, unterschwenken und einkochen lassen.

Den Blumenkohl »Couscous« abschmecken und mit den Lammschaschliks anrichten. Den Sud darüber träufeln und mit dem Koriander und frischem Frühlingslauch bestreuen.

Johann Lafer am 03. März 2018

Bresse Taube Borschtsch mit Koriander-Smetana

Für 6 Personen

Für das Gemüse:

12 Mini-Rote-Beete	12 Mini-Navette	12 Mini-Karotten
Öl, Pyramidensalz	Pfeffer, Zucker	

Für die Tauben:

6 Bresse Tauben	Olivenöl	Butter
Pyramidensalz, Pfeffer		

Für das Borschtsch:

1 Gemüsezwiebel	2 Rote Bete, halbiert	1 Knoblauchkopf, halbiert
1 Karotte	1 Navette	1 g Ascorbinsäure
Zucker	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl
Rote-Bete-Blätter	Zitrone	1 Bund Koriandergrün
$\frac{1}{2}$ Bund Dill		

Für das Koriandersmetana:

250 g Smetana (20 %)	1 überreife Avocado	Ascorbinsäure
Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Bund Koriander
Olivenöl	Essblüten	

Zutaten für 6 Personen Das Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen für 15 bis 20 Minuten etwas mehr als bissfest garen.

Für die Tauben:

Zunächst die Tauben zerlegen in Brust, Keulen und Innereien (eventuell bereits zerlegt kaufen).

Für das Borschtsch:

Die Taubenkarkassen säubern und mit Wasser aufkochen (Verhältnis 1 kg Karkassen zu 2 Liter Wasser). Zusammen mit der Gemüsezwiebel, Rote Bete, dem Knoblauchkopf, der Karotte, der Navette, der Ascorbinsäure, einer Prise Zucker und zerstoßenem schwarzen Pfeffer aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden mit den kleinen Blättern von der Roten Bete vermischen. Zusammen mit etwas Zitronensaft, Salz, Olivenöl, Dill und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Nun die Taubenbrust und die Keulen würzen und in Pflanzenfett rosa braten.

Taubenherz und Leber würzen und in schäumender Butter rosa braten.

Für das Koriandersmetana:

In einem Multizerkleinerer eine überreife Avocado mit Smetana, Salz, einer Prise Ascorbinsäure, Zucker, grob gehacktem Dill und Koriander mixen und mit Olivenöl vermengen.

Das gedämpfte Gemüse auf einem Teller anrichten. Die Taubenbrüste, Keulen und Innereien darauf legen. Die Koriandersmetana in Kleksen dazwischen setzen und mit Essblüten dekorieren.

Christian Lohse am 17. März 2018

Fisch-Stäbchen, Kartoffel-Gurken-Salat, Joghurt-Remoulade

Für 4 Personen

Für die Fischstäbchen:

500 g Kabeljauloins	2 TL Senf	2 Eier
100 g Mehl	150 g Panko	Salz, Pfeffer
1 Zitrone	100 ml Sonnenblumenöl	1-2 Zweige Estragon

Für den Kartoffel-Gurkensalat:

200 g gekochte Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	4 EL grober Senf
50 ml heller Balsamico	150 ml heller Kalbsfond	1 Salatgurke
100 ml Rapsöl		

Für die Joghurtremoulade:

100 g Joghurt 10%	2 kleine Cornichons	1 Schalotte
1 TL Kapern, gehackt	1 TL Petersilie, gehackt	1 TL Estragon, gehackt
1 Ei, hart gekocht	4 Zweige Frisee	2 Zitronen
4 Röschen Feldsalat	1 Blatt Radicchio	

Für die Fischstäbchen:

Den Kabeljau in portionsgerechte Stäbchen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Das Ei verquirlen und das Panko mit etwas kleingeschnittenem Estragon vermischen. Die Fischstücke nun in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in dem Panko wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin ausbacken. Die Fischstäbchen auf Küchenpapier entfetten und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für den Kartoffel-Gurkensalat:

Für die Vinaigrette die Roten Zwiebeln sehr fein würfeln und in Rapsöl farblos anschwitzen. Senf hinzugeben und mit Essig ablöschen. Mit dem Fond auffüllen und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Auf die geschnittenen Kartoffelscheiben gießen und zugedeckt ziehen lassen. Die Gurke schälen, entkernen und mit einem Hobel dünn aufschneiden. Salzen, ziehen lassen, anschließend ausdrücken und unter die Kartoffeln heben. Abschmecken.

Für die Joghurtremoulade:

Für die Joghurtremoulade alle gehackten und gewürfelten Zutaten mit dem Joghurt vermengen und mit Saft und Abrieb einer Zitrone abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit etwas Salat anrichten, die Fischstäbchen draufsetzen und mit je einem Zitronenschnitt servieren. Die Joghurtremoulade dekorativ daneben setzen.

Mario Kotaska am 06. Januar 2018

Forelle, Limone, Gurke

Für 4 Personen

Für die Forelle:

400 g Forellenfilets
Pyramidensalz

Olivenöl	Limettenabrieb
----------	----------------

Für die Gurke:

2 Salatgurken
30 g Chia-Samen

Butter	Salz, Pfeffer
--------	---------------

Für die Sauce Hollandaise:

50 g Butter
3 Eigelb

2-3 EL süßer Wein

Für den Limonen-Sauerrahm:

100 g Sauerrahm
50 g Estragon
1 Gewürztagetes

1 Zitrone	Zucker
20 g Dill	20 g Dillblüten
100 g Litschis	

Für die Forelle:

Die Hälfte der Forelle portionieren, auf ein Backblech legen und mit etwas Öl beträufeln. Mit Frischhaltefolie abdecken und bei 35 Grad Umluft in den Ofen schieben. Der Fisch ist fertig, wenn er eine „wachsige“ Konsistenz erreicht hat. Zum Vergleich am besten den rohen Fisch einmal leicht drücken.

Den anderen Teil des Fisches hauchdünn aufschneiden und mit etwas Salz und Limettenabrieb überträufeln.

Für die Gurke:

Eine Gurke in grobe Stücke schneiden und fettfrei in einer Pfanne mit viel Hitze anbraten. Anschließend ein gutes Stück Butter dazugeben. Salzen und pfeffern und die Chia Samen darüberstreuen.

Für die Sauce Hollandaise:

Die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie Farbe angenommen hat und vom Herd ziehen. Nun die Eigelbe über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach den Wein angießen dabei stetig weiterschlagen. Zum Schluss die Butter langsam dazugeben und weiter schlagen, bis eine abgebundene Sauce entsteht.

Für den Limonen-Sauerrahm:

Aus Sauerrahm, Zitronenabrieb und –saft einen Dip anrühren.

Zum Anrichten eine Gurke halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Diese erneut längs halbieren. Nun einige Kräuter in die Gurkenstreifen einrollen und zwischen den angerichteten Fisch auf Teller setzen. Mit der Sauce übergießen.

Wer mag, kann aus Litschis mit dem Pürierstab ein Püree herstellen und dieses einfrieren. Je nach Geschmack auf dem Teller mit anrichten.

Maria Groß am 28. April 2018

Geflügel-Leber, Feldsalat mit Walnüssen, Vanille-Birne

Für 4 Personen

Für die Geflügelleber:

300 g Geflügelleber Öl Brühe
Stück Butter

Für den Feldsalat:

125 g Dinkel 150 g Feldsalat 1-2 EL Wasser
1 Chili Zucker 1 EL Holunderblütensirup
3-4 EL neutrales Öl Salz

Für die Vanille-Chili-Birne:

1-2 Birnen Butter 2 Chilis
1 Vanilleschote 1 Handvoll Walnüsse

Für die Geflügelleber:

Die Leber putzen und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne etwas Brühe und Butter erhitzen und die Leber bei geringer Temperatur wieder in die Pfanne geben.

Für den Feldsalat:

Den Dinkel in einer Pfanne anrösten, anschließend in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und köcheln lassen.

Aus Wasser, gehackten Chilis, Zucker, Holunderblütensirup und neutralem Öl nach Gefühl und Geschmack eine Marinade anrühren. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen.

Für die Vanille-Chili-Birne:

Die Birnen in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter, zwei ganzen Chilis und einer Vanilleschote dünsten. Den Salat in die Mitte der Teller geben und mit Nüssen und Dinkel bestreuen. Die Leber und die Birnen daneben anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 21. April 2018

Jakobsmuscheln, Kiwi-Gurken-Salat, Joghurt-Limetten-Dip

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 Salatgurke

Wasser

mildes Chilisalز

Essig

Salz

1 EL Limettensaft

Pfeffer

Holunderblütensirup

4 Kiwis

1 EL Olivenöl

Zucker

Für den Joghurt-Limetten-Dip:

100 g griechischer Joghurt

1 Spritzer Limettensaft

1 EL Milch

mildes Chilisalز

Limetten-Abrieb

1 Prise Zucker

Für die Jakobsmuscheln:

10 Jakobsmuscheln

Mildes Chili-Vanille-Salz

$\frac{1}{2}$ bis 1 TL Öl

Dillspitzen

1 bis 2 EL Olivenöl

Erdnüsse

Für den Salat:

Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und die Gurkenhälften in 5 bis 7 mm große Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 1 Minute kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kiwis schälen, in gleichgroße Würfel schneiden und mit den Gurken vermischen.

Aus Wasser, Öl, Limettensaft, Zucker, Salz, Chilisalز, Essig, ggf. Pfeffer und Holunderblütensirup eine Marinade herstellen und die Kiwi- und Gurkenwürfel darin einlegen.

Für den Joghurt-Limetten-Dip:

Den Joghurt mit der Milch glattrühren. Den Limettenabrieb mit einem Spritzer Limettensaft hineinrühren und mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen.

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln trocken tupfen und längs in der Mitte halbieren. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Jakobsmuschelscheiben in die Pfanne legen. Darin 1 bis 2 Minuten auf einer Seite anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit der ungebratenen Seite in Öl legen, etwas salzen und sofort anrichten.

Den Gurkensalat daneben geben, einige Erdnüsse darüberstreuen. Die Jakobsmuschelscheiben anlegen und mit Dillspitzen garnieren. Den Dip dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 31. März 2018

Kalb-Zunge mit Nuss-Brot-Schmelze, Kürbis, Curry-Milch

Für 4 Personen

Für die Kalbszunge:

1 gekochte Kalbszunge	250 ml Kalbsbrühe	Zitronenschale
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	4 EL Butter	

Für die Nuss-Brotschmelze:

3-4 EL Erdnüsse	200 g Panko	
-----------------	-------------	--

Für den Kürbis:

1 Hokkaidokürbis, klein	4 Schalotten	1 EL Honig
1 Prise Cayennepfeffer		

Für die Currymilch:

0,5 L Milch	1 EL Curry	Salz
Macadamianüsse		

Für die Kalbszunge:

Die Kalbszunge in zwei bis drei Stücke zerteilen, in der Kalbsbrühe mit Zitronenschale und etwas von dem Thymian vorsichtig lauwarm erwärmen, herausnehmen abtropfen lassen. Anschließend in fingerdicke Tranchen schneiden und in Butter und dem restlichen Thymian von beiden Seiten leicht braun anbraten.

Für die Nuss-Brotschmelze:

Währenddessen alle Nüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft braun rösten und anschließend grob zerstoßen. Dann mit der restlichen Butter und dem Panko in der Pfanne zu einer Bröselchmelze rösten.

Für den Kürbis:

Den Kürbis schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Zunächst die Schalotte in etwas Fett anschwitzen, anschließend den Kürbis dazugeben. Etwas von der Brühe angießen und mit geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Honig abschmecken. Nicht zu viel Brühe dazugeben, lieber erst weniger und bei Bedarf immer wieder etwas angießen.

Für die Currymilch:

Die Milch erwärmen, nicht kochen, mit Salz und Curry abschmecken und mit dem Pürierstab fein schaumig aufschlagen.

Den geschmorten Kürbis auf einem Teller anrichten, die Kalbszunge darauf setzen, mit der Nuss-Brotschmelze bestreuen und die schaumige Currymilch um den Kürbis herumträufeln. Etwas von der Macadamianuss darüber raspeln.

Alexander Herrmann am 14. April 2018

Lauch-Vinaigrette mit Cashew-Kernen

Für 4 Personen

Für den Lauch:

6 Stangen Lauch 1 Bund Frühlingszwiebeln

Für das Lauchstroh:

1 Stange Lauch Sonnenblumenöl

Für die Vinaigrette:

Olivenöl Rotweinessig Dijon-Senf, fein

Pyramidensalz brauner Rohrzucker Wasser

Knoblauch, gerieben

Für die Cashewkerne:

Zucker 200 g Cashewkerne 1 Bund Schnittlauch

Für den Lauch:

Den Lauch putzen, die ersten beiden Schichten ablösen und in etwa 15 cm lange Stücke schneiden. Nun den Lauch in gesalzenem Wasser blanchieren.

Die Frühlingszwiebel putzen und schmutziges vom Grün abschneiden. Zu dem Lauch geben und ebenfalls blanchieren.

Anschließend den Lauch und die Frühlingszwiebel in einem Tuch ausdämpfen.

Für das Lauchstroh:

Von der geputzten Lauchstange das Weiße in sehr feine Streifen schneiden und in reichlich Öl bei eher niedriger Temperatur frittieren.

Anschließend bei 50 Grad im Ofen trocknen lassen.

Für die Vinaigrette:

Aus dem Öl, Essig, Senf, Salz, Zucker, Wasser und geriebenem Knoblauch nach Gefühl und Geschmack eine Vinaigrette anrühren.

Für die Cashewkerne:

Zucker dunkel karamellisieren lassen (auf 150 Grad) und die Cashewkerne dazugeben, bis sie mit einer Karamellschicht überzogen sind. Die karamellisierten Cashewkerne z.B. mit einem Nudelholz grob zerkleinern.

Von dem blanchierten Lauch und den Frühlingszwiebeln eventuell harte äußere Blätter entfernen. Den Lauch der Länge nach halbieren und auf einem Teller anrichten. Die Frühlingszwiebeln quer darüber legen. Die Vinaigrette darüber geben und das Ganze mit Lauchstroh und Schnittlauchröllchen garnieren.

Christian Lohse am 20. Januar 2018

Miesmuscheln in Lemongras-Vanille-Sud

Für 2 Personen

Für die Muscheln:

800 g Miesmuscheln

Für den Sud:

2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ gehackte Zwiebel	2 Stängel Zitronengras
3 Limettenblätter	1 Vanilleschote	100 ml Kokosmilch

Für die Muscheln:

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Anschließend mit der Schaumkelle herausholen.

Für den Sud:

Die Zitronengrasstangen mit dem Pfannenboden zerquetschen und einmal halbieren, so kommt das Aroma besser zur Geltung.

Die Zwiebeln mit dem Zitronengras, den Limettenblättern und der ausgekratzten Vanilleschote in Olivenöl in einem großen Topf andünsten. Anschließend die Muscheln, das Mark der Vanilleschote und die Kokosmilch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Gut durchrühren.

Die Muscheln aus dem Sud nehmen und in Schalen anrichten. Den Sud darüber geben. Wer es sämiger mag, kann den Sud noch einreduzieren lassen und erst dann über die Muscheln geben.

Meta Hildebrand am 20. Januar 2018

Muscheln in Curry-Sahne-Soße

Für 4 Personen

Für die Muscheln:

2 kg Muscheln

Für die Curry-Sahne-Sauce:

1 Schalotte

3 Eigelb

125 g Sahne

feines Meersalz

Butter

Lauchgrün

Butter

Currypulver

$\frac{1}{4}$ rote Paprika

frischer Zitronensaft

Öl

100 ml Weißwein

3 Safranfäden

$\frac{1}{4}$ grüne Paprika

Speisestärke

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Für die Muscheln:

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten kochen lassen.

Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen und entbarten (säubern).

Für die Curry-Sahne-Sauce:

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotte darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und 2 – 3 Minuten köcheln lassen.

Butter und Öl in einem Topf erwärmen und feinen Curry dazugeben.

Mit etwas von dem Weißwein-Sud aufgießen. Sahne und etwas angerührte Stärke dazugeben. Würzen.

Die Paprika schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in die Sauce geben. Zum Abbinden noch etwas Butter hineingeben.

Die Muscheln auf die Teller verteilen und mit der Curry-Sahne-Sauce aufgießen. Mit Schnittlauchröllchen und etwas von sehr feingeschnittenem Lauchgrün garnieren.

Lea Linster am 17. März 2018

Orientalischer Blumenkohl mit Granatapfel-Kernen

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

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

Für das Blumenkohlpüree:

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

Für den Blumenkohl:

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

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

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

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

Für das Blumenkohlpüree:

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

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

Sarah Wiener am 07. April 2018

Pastrami-Snack

Für 4 Personen

Für die Papadams:

100 g Teigfladen (Papadam) Olivenöl

Für den Sauerrahm:

100 g Sauerrahm

1 Zitrone

Zucker

Salz

Kurkuma

1-2 Stangen Sellerie

Für den Pastrami:

200 g Pastrami

100 g Korianderkresse

Für die Papadams:

Die Papadams in heißes Öl legen und kross ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleinere Stücke brechen.

Für den Sauerrahm:

Den Sauerrahm mit Zitrone, Zucker, Salz und Kurkuma abschmecken. Den Sellerie putzen und waschen und anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Für den Pastrami:

Den Pastrami ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Nun den Sauerrahm auf die Papadamstücke verteilen, die Selleriescheiben drüberstreuen und die Pastramischeiben darauf legen. Das Ganze mit Korianderkresse garnieren und etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Maria Groß am 27. Januar 2018

Rinder-Tatar, gebratene Kartoffeln, Kaviar, Wachtelei

Für 4 Personen

Für das Rindertatar:

500 g mageres Rindfleisch	1 Schalotte	3 Sardellenfilets
1 kleine Essiggurke	2 TL Ketchup	1 TL Dijon-Senf
1 TL gemahlene Kurkuma	milde Chiliflocken	1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)
mildes Chilisalz, Zucker	2 EL mildes Olivenöl	1 Spritzer Sherry

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Mini-Kartoffeln	Chilisalz, Öl	1 TL Bratkartoffelgewürz
------------------------------	---------------	--------------------------

Schnittlauch-Crème-fraîche:

100 g Crème-fraîche	Sahne	1 TL scharfer Senf
1 Spritzer Zitronensaft	Abrieb einer Limette	1 Prise Zucker
Mildes Chilisalz	2 EL Schnittlauch	4 Wachteleier, gekocht
4 TL Kaviar	Kapernäpfel	100 g Mixed Pickles

Für das Rindertatar:

Das Rindfleisch in Würfel schneiden oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Schalotte schälen, die Sardellenfilets trocken tupfen und mit der Essiggurke in feine Würfel schneiden.

Das Fleisch mit Schalotte, Sardellen, Essiggurke, Ketchup, Senf, Kurkuma, 2 Prisen Chiliflocken und Paprikapulver mischen. Mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen und das Olivenöl mit dem Sherry untermischen.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser weich garen. Anschließend abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne in wenig Öl anbraten. Mit Bratkartoffelgewürz und Chilisalz würzen.

Schnittlauch-Crème-fraîche:

Crème fraîche mit Sahne und Senf vermischen. Mit Zitronensaft, Abrieb der Limette, Zucker und Chilisalz abschmecken und zum Schluss den Schnittlauch dazugeben.

Das Rindertatar mit einem großen Anrichtering von ca. 10 cm gleichmäßig flach auf die Teller verteilen. Mit Kartoffeln, Schnittlauch-Crème-fraîche und den Wachteleiern, dem Kaviar, den Kapernäpfeln und den Mixed Pickles garnieren.

Alfons Schuhbeck am 28. April 2018

Smørrebrød, Heilbutt, Spinat, Radieschen, Erbsen, Algen

Für 2-4 Personen

Für Erbsen, Radieschen, Algen:

200 g frische Erbsen

Algenöl

Ca. 1 Schale Trüffel-Algen 15 g Søltang

1 Bund Radieschen

Für den Spinat:

frischer Baby Spinat

Für den Heilbutt:

400 g Heilbuttfilet

gesalzene Butter

Algenöl, Algensalz

Rum, Brot

Für Erbsen, Radieschen, Algen:

Die Erbsen blanchieren und die Algen in Algenöl einlegen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden und mit den blanchierten Erbsen und dem Öl mischen.

Anschließend die Algen frittieren und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Für den Spinat:

Den Spinat waschen und trocknen.

Anschließend die mit dem Öl gemischten Radieschen und Erbsen mit dem Spinat mischen. Eine großzügige Menge davon auf eine dicke Scheibe Brot setzen. Die Scheibe Brot dazu vorher mit gesalzener Butter bestreichen.

Für den Heilbutt:

Den Heilbutt in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden und ebenfalls in das Öl einlegen.

Nun von beiden Seiten abflambieren, Algensalz darauf streuen und ziehen lassen.

Wenn das Salz gut eingezogen ist, den Heilbutt auseinanderzupfen und ebenfalls auf das Brot setzen. Als Topping die frittierten Algen darauf anrichten.

Brian Bojsen am 31. März 2018

Straußen-Rührei mit Räucherlachs, Apfel-Sellerie-Salat

Für 4 Personen

Für den Apfel-Frischkäse:

1-2 Äpfel	1 Stange Sellerie	Salz
1 Zitrone	200 g Frischkäse	1-2 EL Schmand
Honig	Chili	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Rambutan		

Für das salzige Nuss-Karamell:

2 EL Caschewkerne	2 EL Walnüsse	Zucker
Salz		

Für das Straußenrührei:

1 Straußenei	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Butter	8 Scheiben Räucherlachs	

Für den Apfel-Rambutan-Frischkäse:

Den Apfel und den Sellerie in dünne Streifen schneiden und mit etwas Salz und Zitronensaft vermengen. Den Frischkäse und etwas Schmand darüber geben und mit Honig, gehackter Chili und Petersilie verrühren. Die Rambutan schälen, klein schneiden und ebenfalls zu dem FrischkäseGemisch geben.

Für das salzige Nuss-Karamell:

Zerstoßene Cashewkerne und Walnüsse in eine Pfanne geben und anrösten. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend salzen.

Für das Straußenrührei:

Das Ei aufschlagen, in eine Schale geben, würzen und gut durchquirlen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darunter rühren.

In einer heißen Pfanne das Ei in Butter stocken lassen. Dabei gut durchrühren.

Den Räucherlachs aufrollen und auf einem Teller anrichten. Den ApfelRambutan-Frischkäse und das Rührei in Nocken daneben setzen. Das salzige Nuss-Karamell darüber streuen.

Ralf Zacherl am 21. April 2018

Sylter Makrele-Ceviche, Watt-Bohnen, Knusper-Brot

Für 4 Personen

Für die Ceviche:

4 frische Makrelenfilets	1 rote Zwiebel	4 Limetten, (Saft, Abrieb)
2 TL Honig	Salz, Pfeffer	frische Chilischote

Für das Brot:

150 g Ciabatta	20 ml Olivenöl
----------------	----------------

Für die Creme:

100g Crème-fraîche	Limettensaft	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------	---------------

Für das Gemüse:

50 g Wattbohnen	4 Radieschen	1 Minigurke
1 rote Zwiebel	10 g Zucker	20 g Weißweinessig

Schafsgarbe

Für die Ceviche:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Limettensaft und -abrieb mit dem Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Chilischote in Ringe schneiden und nach Geschmack dazugeben.

Die Makrelenfilets vorsichtig abwaschen und mit Hilfe einer Grätenzange alle Gräten entfernen. Danach vorsichtig die feste, äußere Haut abziehen, sodass das schöne Makrelenmuster erhalten bleibt.

Die Filets in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander in eine Form legen. Mit der Marinade übergießen und etwa 5 Minuten darin ziehen lassen.

Für das Brot:

Das Ciabatta so dünn wie möglich in Scheiben schneiden, auf einem Backblech auslegen und mit dem Olivenöl beträufeln. Dann im vorgeheizten Backofen bei ca. 160 Grad für 5 Minuten knusprig backen.

Für die Creme:

Die Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgeschmeckte Creme in eine Spritzflasche füllen und damit dekorativ auf dem Teller anrichten.

Für das Gemüse:

Die Wattbohnen waschen und grobe Strünke entfernen.

Die Radieschen und Gurke abwaschen, trocknen und dünn hobeln.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die geschnittenen Zwiebeln dazugeben und mit dem Essig ablöschen. Die Wattbohnen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Zum Anrichten die Fischstücke auf vier Tellern verteilen und mit allen Bestandteilen ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 14. April 2018

Toskanisches Brot-Kompott

Für 4 Personen

Für das Brot:

400 g Ciabatta	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	200 ml Tomatensugo	Salz, Schwarzer Pfeffer
Olivenöl	250 g Kirschtomaten	50 g schwarze Oliven
16 Kapernäpfel		

Für den Büffelfeta:

4 x 125 g Büffelfeta	brauner Zucker
----------------------	----------------

Für den Basilikumsalat:

1 Bund Basilikum	1 EL alten Balsamico	2 EL gutes Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für das Brot:

Das Brot in ca. 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl anrösten. Mit einem Zweig Rosmarin und einer Zehe Knoblauch parfümieren. Evtl. das Brot im Ofen noch ein wenig nachrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch und die roten Zwiebeln würfeln, anschwitzen, mit dem Sugo ablöschen und mit den Tomaten, den Oliven und den Kapernäpfeln vermengen. Erst kurz vor dem Anrichten das Brot zugeben, damit es knusprig bleibt.

Die Oliven und Kapernäpfel können auch in einer Pfanne mit etwas braunem Zucker karamellisiert und später um das Kompott herum verteilt werden.

Für den Büffelfeta:

Den Käse mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Für den Basilikumsalat:

Die Blätter vom Basilikum zupfen und in eine Schale geben. Den Essig, das Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein Glas geben und mit einem Löffel vorsichtig durchrühren. In diesem Fall soll keine Emulsion entstehen. Einen Esslöffel der Marinade zu den Blättern geben und diese damit abglänzen.

Das Brotkompott fertig stellen und in einem Ring anrichten. Darauf den geflämmten Käse anrichten und mit dem Basilikum toppen. Die BalsamicoÖlmischung darum verteilen. Und noch mal mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 07. April 2018

Vegetarische indische Gemüse-Krapfen mit Gurken-Minz-Dip

Für 4 Personen

Für die Gemüsekräpfen:

2 mittlere Zwiebeln, in Streifen	3 EL Bockshornklee, geschnitten	3 EL Koriander, gehackt
3 Kartoffeln, gewürfelt	500 g Blattspinat jung	$\frac{1}{2}$ Stk. Spitzkohl, geschnitten
2 Karotten, in Streifen	1,5 TL Knoblauch Paste	1 TL Chili grün, gehackt
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 TL rote Chili Pulver	1 TL Kurkuma Pulver
Salz nach Bedarf	300 g Kichererbsenmehl	200 g Reismehl
Wasser	2 Liter Öl	1 TL Backpulver

Für den Gurken-Minz-Dip:

500 g griech. Joghurt	1 EL frische Minze	1 Salatgurke, gehobelt
0,5 TL Chili grün, Pulver	Kreuzkümmel	Salz
1 Zitrone, Abrieb	Koriandersaat	Minzblättchen

Für die Gemüsekräpfen:

Die einzelnen Zutaten für die Krapfen (Zwiebel, Koriander, Spitzkohl, Kartoffel, Karotten, Knoblauch, Chili grün, Bockshornklee, Koriander, Blattspinat) in Streifen oder Würfel schneiden und in einer Schüssel vermengen. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Nun die Zutaten mit Kichererbsen- und Reismehl bestäuben und mit etwas Wasser gut durchkneten. Die Masse sollte ein wenig klebrig sein, aber nicht zu nass. Gegebenenfalls noch etwas Kichererbsenmehl und das Backpulver unterheben.

Aus der Masse kugelförmige golfballgroße Portionen formen und dann in 160 Grad heißem Fett kross und goldgelb ausbacken.

Für den Gurken-Minz-Dip:

Für den Gurken-Minz-Dip den Griechischen Joghurt mit der gehackten Minze und der gehobelten Salatgurke vermengen. Mit Zitronenabrieb, Salz, Chilipulver, Koriandersaat und Kreuzkümmel abschmecken.

Die Krapfen auf einer Platte servieren, den Dip in eine extra Schüssel geben und mit ein paar Minzblättchen garnieren.

Sebastian Lege am 27. Januar 2018

Wild

Wild-Spitzkohl-Röllchen mit Cranberry-Soße

Für 4 Personen

Für die Pilz-Speck-Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln	6-8 Scheiben Speck	1 Chilischote
Einige Zehen Knoblauch	75 g Butter	200 g Steinpilze
50 g getr. Cranberrys		

Für die Spitzkohlröllchen:

1 Spitzkohl	500 g Wildfleisch	100 ml Milch
1 Brötchen vom Vortag	1 Ei	1 EL körniger Senf
Salz, Chili	1 EL Honig	2 Wacholderbeeren
2 Gewürznelken	1 Pimentkorn	5 schwarze Pfefferkörner
1 Zweig Rosmarin	2 EL Rapsöl	

Für die Cranberry-Sauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	3 halbierte Knoblauchzehen	300 ml Wildfond
100 ml Portwein	3 Schalotten	Muskatnuss
50 g Butter-Würfel, kalt	50 g Cranberry-Gelee	

Für die Pilz-Speck-Kartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Den Speck in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

Nun den Speck in einer Pfanne mit Chili und Knoblauch andünsten. Später die gekochten Kartoffeln dazugeben.

Die Pilze in einer Pfanne anrösten. Etwas Butter und die Cranberrys dazugeben und gut durchschwenken.

Für die Spitzkohlröllchen:

Den Spitzkohl waschen und 8 große Blätter behutsam abtrennen. Die dicken Blattrippen flach abschneiden. Mithilfe eines Rollholzes einige Male kräftig über die Blätter rollen. Das Wildfleisch würfeln und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Das Brötchen würfeln, mit der heißen Milch übergießen und beiseite stellen. Das Wildfleisch und das Ei zu dem in Milch eingeweichten Brot geben und das Ganze mit Wildgewürzen, Senf, Salz, Pfeffer, Chili und dem Honig würzen.

Wenn man zum Abschmecken nicht das rohe Fleisch probieren möchte, kann man es sich kurz in einer Pfanne anbraten und dann probieren.

Kräftig mit Salz würzen. Die Spitzkohlblätter auslegen, je 1-2 EL Hackfleischmasse darauf geben. Die Seiten einschlagen und die Blätter aufrollen. Mit Küchengarnt binden. Fortfahren, bis 8 Spitzkohlröllchen entstanden sind.

Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Die Spitzkohlröllchen darin von allen Seiten anbraten.

Für die Cranberry-Sauce:

Thymian, die ungeschälten, halbierten Schalotten, einige ungeschälte Knoblauchzehen und das Cranberry-Gelee in einen Topf geben und mit Wildfond und Portwein aufgießen. Das Ganze einkochen. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren.

Die kalten Butterwürfel in die Sauce einrühren.

Die Spitzkohlröllchen mit den Pilz-Speck-Kartoffeln anrichten. Die Cranberry-Sauce darüber träufeln.

Johann Lafer am 31. März 2018

Index

- Apfel, 7, 9
- Arme-Ritter, 8
- Avocado, 39

- Birnen, 6, 9
- Biskuit, 13
- Blumenkohl, 2, 38, 48
- Bohnen, 22, 26, 53
- Brombeeren, 8
- Brot, 44, 53, 54

- Ceviche, 53
- Couscous, 2

- Eis, 10, 12
- Erbsen, 16, 34, 51, 55

- Feld-Salat, 42
- Filet, 22
- Fisch, 16, 34, 40, 51, 53
- Fisch-Filet, 16
- Fleisch, 38, 44, 50
- Forellen, 41
- Früchte, 5, 6, 8, 10, 12

- Geflügel, 42
- Grapefruit, 10
- Grieß, 7
- Gurke, 2, 24, 40, 41, 43, 50, 53, 55

- Himbeeren, 8

- Jakobsmuscheln, 28, 43

- Kürbis, 24, 28, 44
- Kabeljau, 17
- Kartoffeln, 2, 40, 50
- Kirschen, 10
- Kohl-Roulade, 20
- Kokos, 5
- Kuchen, 7

- Lachs, 18, 52

- Möhren, 22, 26, 39, 55

- Mandeln, 7
- Mango, 5
- Mangold, 26
- Meeresfrüchte, 46, 47

- Nudeln, 36

- Obst, 4, 42, 48, 52
- Orangen, 4, 10, 12

- Paprika, 47
- Pasta, 36
- Pflaumen, 13
- Pilze, 36, 58

- Quark, 10, 12

- Radicchio, 40
- Radieschen, 28, 51, 53
- Riesen-Garnelen, 28
- Rote-Bete, 39

- Salat, 10
- Schmarrn, 11
- Schoten, 16, 17, 22
- Sellerie, 34, 49, 52
- sonstige, 32, 45
- Souffle, 10
- Spinat, 51, 55
- Spitzkohl, 20, 39, 55, 58

- Tatar, 50

- Vanille-Eis, 9

- Wiener-Schnitzel, 24
- Wirsing, 30