

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

ARD-Buffer

2017 Juli-Dez.

116 Rezepte

**Ali Güngörmüs
Christina Richon
Ina Speck
Jacqueline Amirfallah
Karlheinz Hauser
Martina Kömpel
Nicole Just
Philipp Stein
Sören Anders
Tarik Rose
Vincent Klink**

**Christian Henze
Frank Buchholz
Jörg Sackmann
Jens Jakob
Mara Hörner
Michael Kempf
Otto Koch
Rainer Klutsch
Simon Tress
Theresa Baumgärtner**

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 29. Juli 2022.

Inhalt

Dessert	1
Schoko-Soufflé mit Gewürzbirne und Vanille-Schaum	2
Fisch	3
Backfisch mit Soja-Vinaigrette und Gemüse-Salat	4
Dorade mit Salz-Zitrone, Kichererbsen und Koriander	5
Fisch-Frikadelle mit Rahm-Spitzkohl	6
Fisch-Pörkölt mit geschmortem Gemüse	7
Gebeizter Lachs mit Feldsalat und Honig-Ingwer-Dressing	8
Gebeizter Lachs mit Speck-Chips und Avocado-Birnen-Salat	9
Gebratene Sardinen in Zitronen-Marinade	10
Lachs-Carpaccio mit Garnelen und Sommer-Kräutern	11
Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis	12
Nizza-Salat	13
Poké vom Thunfisch mit Thaicurry-Creme	14
Saibling mit Safran-Paprika-Kürbis und Koriander-Apfel	15
Zander auf Ingwer-Chinakohl	16
Zander mit Kürbis-Gemüse und Petersilien-Kartoffeln	17
Geflügel	19
Gänse-Keulen mit Rotkohl	20
Gebratene Hähnchen-Brust auf Alblinsen-Gemüse-Ragout	21
Gefülltes Grillhähnchen mit Weintrauben und Oliven	22
Geschmorte Hähnchen-Keulen mit Cidre und Calvados	23
Hähnchen-Brust mit Zimt-Sabayon, Zucchini-Spaghetti	24
Hähnchen-Ragout mit Semmelkren	25

Kleine Entchen à l` orange	26
Paprika-Hähnchen-Geschnetzeltes	27
Perlhuhnbrust mit provenzalischem Gemüse	28
Pfifferlingsgulasch mit gebackener Perlhuhn-Brust	29
Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud	30
Risotto mit Zitrus-Früchten und Hähnchen-Brust	31
Steinpilz-Salat mit gebratener Maispoularde	32
Hack	33
Gefüllte Hackfleisch-Küchle mit Senf-Soße	34
Hackfleisch im Wirsingkopf mit bunten Gemüse-Kugeln	35
Hackfleisch-Strudel im Blätterteig	36
Innereien	37
Kalb-Leber, Pfeffer-Pfirsich, Sellerie-Püree, Schalotten	38
Kalb	39
Kalb-Braten Orloff	40
Kalb-Röllchen mit Parmesan-Spinat-Füllung	41
Pizza mit Tomaten-Sugo, Kalb-Zunge, Rucola, Frischkäse	42
Saltimbocca mit Zitronen-Risotto	43
Scaloppine mit Salbei-Nudeln und geschmortem Kürbis	44
Wiener Schnitzel mit Garten-Salat	45
Lamm	47
Lamm-Kotelett mit Tomaten-Bohnen-Ragout, Ofenkartoffeln	48
Lamm-Rücken mit Moussaka-Creme, Tomaten-Majoran-Salsa	49
Meer	51
Garnelen, Artischocken und Salsa verde	52
Gebratene Jakobsmuschel, Maccadamianuss, Spinat-Salat	53
Mini Pot au Feu mit Garnelen	54
Portugiesischer Muscheltopf	55

Rind	57
Entrecôte mit Estragon-Senf-Soße	58
Frittierte Rindfleisch-Kroketten mit Kopfsalat	59
Labskaus de luxe	60
Rinder-Gulasch mit Stupperle	61
Rinder-Ragout mit Gewürzen und Kartoffel-Klößchen	62
Rinder-Roulade	63
Rumpsteak-Streifen mit Gemüse-Graupen-Salat	64
Salad Composé mit Entrecôte	65
Tafelspitz mit Grüner Soße	66
Tafelspitz mit Rote Bete-Rahmgemüse	67
Tellersülze vom Roastbeef mit Schnittlauch-Brot	68
Salat	69
Bratkartoffel-Salat mit Frisée und Garnelen	70
Schwein	71
Bauern-Gröstl mit Rettich-Salat	72
Schweine-Rücken-Steak auf Paprika-Gurken, Ofenkartoffeln	73
Suppen	75
Kalte Paprika-Suppe mit Rinder-Tatar	76
Kürbis-Suppe aus dem Ofen mit Roter Bete	77
Linsen-Eintopf mit Räucherfisch	78
Orientalische Linsen-Suppe	79
Schaumsuppe von geschmorten Ochsenherz-Tomaten	80
Vegetarisch	81
Apfel-Crumble mit salziger Karamell-Soße	82
Auberginen-Piccata auf Kartoffel-Kräuter-Stampf	83
Basilikum-Ricotta-Pasta-Rollen mit Zitronen-Safran-Soße	84
Berliner Senf-Ei mit Roter Bete	85
Bohnen-Gemüse mit Kartoffel-Plätzchen	86
Dinkel-Gemüse-Risotto	87

Dinkelbrötchen im Tontopf mit Gewürzbutter	88
Falafel-Sandwich	89
Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat	90
Gebackener Roquefort mit Quitten-Kompott	91
Gefüllte Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen	92
Gefüllte Süßkartoffeln mit Mandel-Kräuter-Dip	93
Gemüse-Lasagne	94
Gewürzkürbis im Kartoffel-Teig	95
Grießknödel mit Feigen-Birnen-Kompott	96
Kartoffel-Nocken mit Schüttelbrot, Radicchio, Gorgonzola	97
Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit Blitz-Apfelmus	98
Kartoffel-Spinat-Topf mit Paprika und Garam Masala	99
Käse-Spätzle mit Endiviensalat	100
Kasknödel	101
Maronen-Ravioli	102
Obazda	103
Ofen-Kartoffeln mit Pilz-Creme	103
Persischer Zucchini-Pfannkuchen	104
Petersilienwurzel-Puffer mit Herbst-Salat	105
Pilz-Ragout mit Sauerrahm-Knödeln	106
Pochierte Eier in Tomaten-Sugo	107
Polenta-Auflauf mit Buttermilch, Mangold und Schafskäse	108
Rösti mit Spitzkohl-Salat	108
Sauerkraut-Suppe mit Kokosblüten-Zucker und Brot	109
Scheiterhaufen mit Vanille-Soße	110
Schlutzkrapfen	111
Spinat-Käse-Taschen mit Knoblauch-Gurken-Joghurt	112
Spinat-Tarte mit Schafskäse und Birne	113
Spitzkohl-Roulade mit Pilzfüllung	114
Tomaten-Emulsion, Tandoori-Wassermelone, Burrata, Oliven	115
Topfen-Soufflé mit Weinpflaumen	116
Vegetarische Sushi-Bowl	117
Ziegenkäse mit mariniertem Gemüse	118
Zucchini-Schiffchen, Kartoffel-Kräuterbett, Harissa-Dip	119

Verschiedenes	121
Dinkelbrötchen im Tontopf	122
Mitternacht-Häppchen	123
Quark-Stollen	125
Sandwich-Variationen	126
Wild	127
Reh-Medaillons mit Krokette-Pilzen und Rosenkohl-Püree	128
Reh-Rücken mit Macadamianuss-Kruste und Rotkraut-Jus	129
Reh-Rücken, Steckrüben-Püree, Sauerkirsch-Jus	130
Wild-Ragout mit Polenta und karamellisiertem Mais	131
Wurst-Schinken	133
Gefillde mit Speck-Soße und Sauerkraut	134
Himmel-und-Erd	135
Kartoffeln mit Kräuter-Soße und Ei im Speckmantel	136
Spaghetti Carbonara	137
Tapas	138
Index	139

Dessert

Schoko-Soufflé mit Gewürzbirne und Vanille-Schaum

Für 4 Personen

Gewürzbirne:

300 ml Rotwein	30 g Zucker	4 kleine aromatische Birnen
1 Gewürznelke	1 Stück Sternanis	

Schokosoufflé:

200 g Zartbitter-Schokolade	4 Eier	50 g Zucker
1 Prise Salz	200 ml Sahne	1 TL Zimt
100 g Mehl	Puderzucker	

Vanilleschaum:

1 Vanilleschote	200 ml Sahne	50 g Zucker
2 Eigelb		

Für die Gewürzbirnen Rotwein und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat.

Birnen schälen. Birnen und Gewürze in den Topf geben und im Gewürzwein ca. 10 Minuten weich garen.

Inzwischen für das Schokosoufflé Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

Soufflé-Förmchen (300-400 ml Inhalt) ausfetten. Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Eier trennen. Eigelb und Zucker schaumig aufschlagen.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen.

Zimt unter die geschmolzene Schokolade rühren.

Flüssige Schokolade zügig glatt unter die Sahne heben. Dann Eigelb und zuletzt den Eischnee unter die Masse heben.

Mehl auf die Masse sieben und ebenfalls locker unterheben.

Masse gleichmäßig in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

Birnen abtropfen lassen, in die Mitte der gefüllten Back-Förmchen setzen. Im heißen Backofen ca. 12 Minuten backen.

Inzwischen für den Vanilleschaum Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark austreichen.

Sahne, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und sacht aufkochen.

Währenddessen Eigelbe hellcremig aufschlagen. Die heiße Vanillesahne unter Rühren zugießen.

Zurück in den Topf gießen und mit dem Schneebesen schaumig schlagen, bis die Sauce andickt.

Topf sofort von der Herdplatte ziehen.

Vanilleschaum als Spiegel auf vier Dessertteller verteilen. Das warme Soufflé aufsetzen. Mit Puderzucker bestäubt anrichten.

Rainer Klutsch am 22. Dezember 2017

Fisch

Backfisch mit Soja-Vinaigrette und Gemüse-Salat

Für 4 Personen

Für den Gemüsesalat:

2 Fenchelknollen mit Grün	1 Bund feine Möhren	2 junge Kohlrabi mit Grün
2 Petersilienwurzeln	2 kleine rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Vinaigrette:

4 Tomaten	2 Limetten	4 EL milde Sojasoße
2 EL Honig	3 EL Olivenöl	3 Stiele frischer Koriander
5 g frischer Ingwer	gemahlener Chili	

Für Bierteig und Fisch:

2 Eier	Meersalz	1 Prise Zucker
150 ml helles Bier	200 g Mehl	1 Msp. Backpulver
1 l Frittieröl	4 Kabeljaufilets à 160 g	Pfeffer, Mehl

Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi-Grün beiseitelegen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren, Fenchel, Petersilienwurzeln und Kohlrabi zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten. Inzwischen für die Vinaigrette die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.

Limetten auspressen. Tomatenkerne, Sojasoße, Honig, Limettensaft und Öl mixen. Mischung durch ein feines Sieb passieren.

Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Koriander fein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren. Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.

Kohlrabiblätter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kohlrabiblätter unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschließend mit der Sojavinaigrette abschmecken. Nach Belieben abkühlen lassen.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei je 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen.

Eigelb leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.

Mehl und Backpulver mischen und unter die Eigelb-Biermischung rühren. Das Eiweiß unterziehen.

Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf etwa 160 Grad erhitzen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 5–8 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Gemüsesalat nochmals abschmecken, mit den Backfisch-Stücken auf 4 Tellern verteilen und anrichten.

Tarik Rose am 18. August 2017

Dorade mit Salz-Zitrone, Kichererbsen und Koriander

Für 4 Personen

150 g getr. Kichererbsen	3 Zwiebeln	1 Bund frischer Thymian
Meersalz	4 Doraden Royal (600 g)	1 Bund Koriander
2 Knoblauchzehen	Butterschmalz	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Paprikapulver	1 Salzzitrone	100 g Butter
3 EL Olivenöl	100 g Crème-fraîche	1 Bio-Zitrone
Speisestärke		

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht einge- weicht werden müssen.

Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen.

Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, mit 2–3 Zweigen Thymian zu den Kichererbsen geben.

Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.

Die Fische filetieren und noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Gräten kalt abspülen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und grob hacken. Eine Zwiebel abziehen, grob würfeln.

Mit 1 Zweig Thymian und Koriander zu den Gräten geben. Salzen, einmal kurz aufkochen und ziehen lassen.

Übrige Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.

Gewürze zugeben und anrösten, bis sie beginnen zu duften.

Gegarte Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Evtl. etwas Kochwasser für das Püree auf- fangen. Einige Kichererbsen für die Deko beiseite stellen.

Die Salzzitrone fein würfeln.

Butter fein würfeln und gut kühlen.

Kichererbsen in einen leistungsstarken Mixer oder Mixbecher geben. Zwiebel-Würz-Mix zugeben und alles fein pürieren. Dabei das Olivenöl untermixen. Falls das Püree zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit zugeben.

Frische Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft aus- pressen.

Salzzitrone, bis auf einige TL, zum Püree geben. Püree mit Salz, Zitronensaft und -schale ab- schmecken.

Den Koriandersud in einen Topf passieren. Einmal kurz aufkochen, dann kalte Butter und Crème fraîche nach und nach untermixen. Nach Belieben mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Rest Knoblauch abziehen und andrücken.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Butterschmalz hinein geben. Knoblauchzehe und einen Zweig Thymian in das heiße Butterschmalz geben.

Die Fischfilets kalt abrausen, trocken tupfen und salzen.

Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Dann wenden und noch 1 weitere Minute auf der Fleischseite braten. Falls die Filets sich dabei wölben, kurz mit dem Pfannenwender flachdrücken, damit der Fisch gleichmäßig brät.

Filets und Kichererbsenpüree anrichten, mit Rest Kichererbsen und Salzzitronenstückchen gar- nieren. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. August 2017

Fisch-Frikadelle mit Rahm-Spitzkohl

Für 4 Personen

Für die Fischfrikadellen:

1 Bund glatte Petersilie	150 g Toastbrot	600 g gem., festes Fischfilet
2 Eier	Salz	Pfeffer
150 ml Milch	3 EL Butterschmalz	

Für den Spitzkohl:

800 g Spitzkohl	2 Schalotten	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	150 g Sahne
1 Prise Zucker	1 Prise Muskat	

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einem Cutter/Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern.

Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Fisch in eine Schüssel geben. Eier, Semmelbrösel und Petersilie gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach langsam die Milch sorgfältig untermischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, diese auf einen Teller geben und bis zum Braten zugedeckt kühl stellen.

Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl kalt waschen, abtropfen lassen und dann sehr fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin hell andünsten. Den geschnittenen Kohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Dann den Deckel abheben und den entstandenen Fond einkochen lassen.

Die Sahne zugeben und diese um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten zartbraun und knusprig braten.

Cremig eingekochten Spitzkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und auf Teller verteilen. Rahmspitzkohl und Frikadellen anrichten.

Otto Koch am 24. August 2017

Fisch-Pörkölt mit geschmortem Gemüse

Für 4 Personen

1 Fenchelknolle	80 g Lauch	3 Tomaten
1 Zwiebel	6 Hörnchenkartoffeln	3 EL Olivenöl
150 ml Weißwein	100 ml Wermut	500 ml Fischfond
Salz	1 Msp. Safranfäden	Piment-d'Espelette
60 g Frittierfett	4 Blatt Reispapier	300 g Lachsfilet
300 g Zanderfilet	300 g Forellenfilet	4 Zweige Fenchelkraut
1 EL Kapern	1 Prise Fenchelpollen	

Fenchel putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil fein schneiden. Den grünen Teil in dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Tomaten, Fenchel, Kartoffeln und weißes vom Lauch zugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Fischfond zugeben, mit Salz, Safran, Piment-d'Espelette würzen und zur Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne Frittierfett erhitzen, das Reispapier darin nacheinander frittieren, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Piment-d'Espelette würzen.

Die Fischfilets in 1 cm große Stücke schneiden.

Fenchelkraut abrausen, trocken schütteln und fein zupfen.

Kapern und Fischwürfel in den Gemüsesud geben. Fischstücke kurz, auf den Punkt genau garen. Das Gericht mit etwas Olivenöl abbinden, Fenchelkraut untermischen.

Das Pörkölt in tiefe Teller anrichten, Lauchstreifen und Fenchelpollen über das Gericht streuen. Mit knusprig gebackenem Reispapier garnieren. Tipp: Fenchelpollen - auch das 'Gewürz der Engel' genannt - sind ein sehr exklusives Gewürz, weil die aromatischen Doldenblüten von Hand geerntet und verlesen werden. Die Blüten werden gepflückt, getrocknet und mehrmals immer feiner gesiebt. Der Geschmack von Fenchelpollen ist ebenso einmalig wie unverwechselbar.

Jörg Sackmann am 18. Juli 2017

Gebeizter Lachs mit Feldsalat und Honig-Ingwer-Dressing

Für 4 Personen

800 g Lachsfilet	1/2 Bund Dill	2 Limetten
1 Orange	1 Zitrone	125 g Salz
125 g Zucker	1 EL schwarze Pfefferkörner	200 ml Orangensaft, frisch
50 ml Weißweinessig	5 g geriebener Ingwer	20 g Honig
100 ml Olivenöl	20 ml Haselnussöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer
1 Salatgurke	1EL grober Senf	200 g Crème-fraîche
500 g Feldsalat	1 kleines Baguette	20 g Butter
100 g Forellenkaviar	2 Schalen Basilikumkresse	2 Schalen Shizokresse

Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und parieren.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Limetten, Orange, und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schalen abreiben. Von den Limetten den Saft auspressen.

Salz, Zucker und Pfefferkörner mörsern und mit dem Abrieb der Orange, Zitrone und einer Limette und dem Dill in einer Schüssel vermengen.

Die Hälfte der Würzmischung auf einem Backblech verteilen, das Lachsfilet darauf legen und die restliche Würze über den Lachs geben.

Nach 15 Minuten den Lachs wenden, erneut abdecken und beschweren. Nach weiteren 15 Minuten, also insgesamt 30 Minuten ist der Lachs gebeizt.

Für das Dressing Orangensaft, Limettensaft, Weißweinessig, den geriebenen Ingwer, Abrieb der zweiten Limette, sowie den Honig leicht erwärmen und für 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Sud abkühlen lassen.

Den erkalteten Sud passieren und mit dem Öl emulgieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayenne abschmecken.

Die Gurke in kleine Würfel schneiden und ca. 10 min einsalzen.

Gurkenwürfel ausdrücken und mit dem Senf und der Crème fraîche anmachen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker sowie etwas klein geschnittenem Dill verfeinern.

Den Feldsalat auslesen und mit kaltem Wasser waschen. Achtung: Freilandsalat besonders gründlich waschen! Den Salat abtropfen lassen, anschließend die Wurzeln nach Belieben kürzen, so dass die ganzen Röschen erhalten bleiben.

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und mittig auf einem mittelgroßen Teller anrichten.

Für die Brotchips, das Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden und in Butter goldbraun ausbacken, im Ofen bei 120 Grad nochmal etwas trocknen lassen.

Die Gewürze vom Lachs abstreifen, den Lachs trocken tupfen und in feine Tranchen schneiden. Die Lachstranchen neben dem Salat anrichten und einen Esslöffel Senfgurken in Nockenform dazugeben. Lachskaviar obenauf setzen und mit ein paar Dillspitzen und der Shizo und Basilikum Kresse ausgarnieren und den Brot Chip aufsetzen.

Karlheinz Hauser am 19. Dezember 2017

Gebeizter Lachs mit Speck-Chips und Avocado-Birnen-Salat

Für 4 Personen:

Für den Lachs:

600 g frisches Lachsfilet mit Haut	80 g Karotte	60 g Fenchel
1 Bund Dill	1 TL Anissamen	1 TL Koriandersaat
1 TL Fenchelsaat	110 g Salz	40 g braunen Zucker
2 TL Pfefferkörner		

Für die Speckchips:

50 g Butter	150 g Filoteig	150 g Pancetta, dünn
1 Eiweiß		

Für den Salat:

1 rote Zwiebel	6 Radieschen	1 Birne
1 reife Avocado	1 Zitrone	4 EL Olivenöl
1 EL Honig	Meersalz	Pfeffer

Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da der Lachs 24 Stunden in der Beize ziehen muss. Vom Lachsfilet alle Gräten entfernen. Karotte und Fenchel putzen, waschen und grob schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und abgedeckt kühl stellen.

Gemüse in einen Mixer geben und grob zerkleinern. Dillstiele, Anis, Koriander- und Fenchelsaat dazugeben, nochmals kurz mixen. Dann diese Mischung mit Salz, Zucker und Pfefferkörnern zu einer Beize vermengen, nicht mehr mixen. 5. Den Lachs mit der Haut nach unten in eine passende Form legen. Die Beize gleichmäßig darauf verteilen und danach mit Frischhaltefolie abdecken. So den Fisch gekühlt 24 Stunden ziehen lassen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.

Auf einer Teigplatte die Pancettascheiben nebeneinander auslegen.

Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen die Pancettascheiben damit bepinseln. Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.

Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen. Im vorgeheizten Ofen diese ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.

Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.

Zwiebel mit Radieschen, Birnen und Avocado in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. 19. Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren. Restliche Vinaigrette für den Fisch beiseite stellen. Den gebeizten Lachs abspülen und abtrocknen. Vom Lachs die Haut entfernen und das Fleisch in feine Würfel schneiden. Lachswürfel mit etwas Vinaigrette marinieren.

Lachs mit Hilfe eines Anrichters anrichten. Lachs mit Dillspitzen bestreuen. Darum herum den Birnensalat geben, und mit den Speckchips garnieren.

Tarik Rose am 15. September 2017

Gebratene Sardinen in Zitronen-Marinade

Für 4 Personen

Für das Knoblauchbrot:	4 Knoblauchzehen	40 g Hefe
1 Prise Zucker	250 ml Milch	500 g Weizenmehl
1 Prise Salz	50 g Butter	
Für den Salat:	4 Römervalat-Herzen	1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl	Salz
Für die Sardinen:	3 rote Paprika	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	8 g Ingwer	80 ml Olivenöl
Salz , Zucker	1 Bio-Zitrone	1 Bund Thymian
12 Sardinen (12 cm lang)	1 Bund Basilikum	

Für das Knoblauchbrot Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Hefe mit Zucker in handwarmer Milch auflösen.

Mehl mit einer Prise Salz und Knoblauch in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Butter und aufgelöste Hefe zugeben und alles ca. 8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze (evtl. mit Backstein) vorheizen.

Aus dem gegangenen Teig längliche Baguettebrötchen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech (oder direkt auf den Backstein legen) und im heißen Ofen ca. 13- 15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Sardinen Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, dann Paprikastücke zugeben und diese langsam in der Pfanne weich schmoren, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und von 2 Zweigen die Blättchen abzupfen.

Saft und Abrieb der Zitrone mit 1/3 vom Olivenöl in Aufaufform oder flache Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und zu einer Marinade mischen, Thymianblättchen untermischen.

Sardinen kalt abbrausen, abtrocknen, mit Salz würzen und restliche Thymianzweige in die Bauchhöhlen der Fische verteilen. Sardinen mit restlichem Olivenöl bepinseln.

Sardinen auf den vorgeheizten Außengrill legen und von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten garen (alternativ können die Sardinen auch in einer vorgeheizten Grillpfanne auf dem Herd gebraten werden).

Die gebratenen Sardinen direkt in die Zitronenmarinade legen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über die Sardinen in der Marinade streuen.

Den geschmorten Paprika mit dem Pürierstab oder einem Mixer zu einem glatten Püree verarbeiten und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Salat die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Vorbereiteten Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz würzen und die Zwiebelstreifen darüber streuen. Die Sardinen aus der Marinade nehmen und mit dem Paprikapüree anrichten. Den Salat und das Brot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juli 2017

Lachs-Carpaccio mit Garnelen und Sommer-Kräutern

Für 4 Personen

600 g Lachsfilet mit Haut	50 g Meersalz	1 Bund Basilikum
1/2 Bund Vogelmiere	1 Bund Blut-Sauerampfer	1 Bund Kerbel
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	1 Zweig Minze
50 g Frisee	100 g Sahne	1 Limette
250 g Sauerrahm	Salz	Zucker
Pfeffer	1 Zitrone	6 EL Olivenöl, kalt gepresst
8 Garnelen (Größe 8/12)	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Prise Chilipulver		

Vom Lachsfilet die Haut entfernen und die Gräten ziehen.

In einer flachen Schale knapp die Hälfte des Meersalzes verteilen, darauf das Lachsfilet legen. Das restliche Salz darüber streuen und ca. 15 Minuten den Lachs im Salzbett ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Minzeblätter fein schneiden. Frisee putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Rahmschaum die Sahne halbfest aufschlagen. Von der Limette den Saft auspressen. Sauerrahm mit Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer sehr kräftig abschmecken. Dann die Sahne mit einem Schneebesen unterrühren. Die Masse in eine Sahnesiphonflasche abfüllen.

Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit kalt gepresstem Olivenöl vermischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet aus dem Salzbett heraus nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Den Lachs in dünne Scheiben aufschneiden und die Teller damit kreisförmig auslegen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken und mit den Garnelen in die Pfanne geben. Garnelen anbraten, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Lachscarpaccio auf dem Teller mit etwas Vinaigrette bepinseln.

Die Kräuter mit dem Frisee vermengen und der restlichen Vinaigrette marinieren.

Den Rahmschaum gut schütteln und etwas auf die Mitte des Lachscarpaccios sprühen. Die Garnelen und den Kräutersalat darum herum anrichten.

Karlheinz Hauser am 11. Juli 2017

Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis

Für 4 Personen:

Marinierte Heringsfilets:

500 g Heringsfilets 3 EL japan. Ponzu-Soße

Wildreis-Salat:

100 g Wildreis Salz 1 Schalotte
2 EL weißer Balsamicoessig 2 EL Rapsöl Ras-el-Hanout
1 Bio-Limette (Saft, Schale)

Kürbis:

400 g Hokkaidokürbis $\frac{1}{2}$ EL geröstetes Sesamöl 2 EL Rapsöl
2 EL Estragonessig Ras-el-Hanout Salz, Honig

Gewürz-Joghurt:

60 g Joghurt 2 TL Tahini Salz

Frittierter Wildreis:

300 ml Pflanzenöl 2 EL Wildreis feines Salz

außerdem:

grobes Meersalz 1 TL Bio-Limettenschale

Achtung: Der Fisch soll mindestens 12 Stunden marinieren.

Am Vortag die Heringsfilets gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in eine flache Plastikbox legen. Die Ponzusauce überträufeln. Mit einem Deckel verschließen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Den Wildreis in gut gesalzenem Wasser garen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Schalottenwürfel und übrige Dressingzutaten verrühren. Mit Gewürzen, Salz und Limettensaft, sowie -schale abschmecken.

Den Wildreis abgießen, abtropfen lassen und unter die Vinaigrette mischen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Inzwischen den Kürbis waschen, trocken reiben (den Kürbis nicht schälen!) und mit einem Sparschäler in feine Nudeln schälen.

Für die Marinade Sesam- und Rapsöl, Estragonessig, Ras el Hanout, Salz und Honig zu einer Vinaigrette verrühren und kräftig abschmecken. Kürbis untermischen.

Joghurt, Sesammus und Salz verrühren und abschmecken.

Das Pflanzenöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Den Wildreis zugeben und im heißen Öl aufpuffen lassen.

Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Wildreissalat auf vier Teller verteilen. Den gepufften Wildreis überstreuen.

Die Kürbissalat-'Nudeln' gut abtropfen lassen und auf dem Reissalat anrichten

Heringsfilets aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Filets mit der Hautseite nach oben auf einen ofenfesten Teller legen. Mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem vorgeheizten Backofengrill (höchste Stufe) kurz abflämmen.

Filets mit grobem Meersalz und Limettenschale würzen.

Salat, Heringsfilets und Joghurt in kleinen Nocken anrichten.

Michael Kempf am 12. Dezember 2017

Nizza-Salat

Für 4 Personen

8 kleine Kartoffeln	Salz	4 Eier
2 rote Paprika	300 g Stangen-Bohnen	2 Zweige Bohnenkraut
60 g Kopfsalat	2 Fleischtomaten	2 rote Zwiebeln
4 eingel. Artischockenherzen	6 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
120 g Ölsardinen	16 schwarze Oliven	

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen und anschließend schälen.

Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.

Paprika halbieren, die Kerne entfernen, auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Artischockenherzen vierteln.

Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern.

Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Paprika, Tomaten, Bohnen, Artischocken und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum fein schneiden und untermischen.

Zwei große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten. Oliven, Zwiebeln, Eier und Ölsardinen obenauf geben und den Salat servieren.

Vincent Klink am 15. August 2017

Poké vom Thunfisch mit Thaicurry-Creme

Für 4 Personen:

Für die Bowl:

150 g Sushi Reis	75 ml Sushi Seasoning	15 ml Sake
Salz	3 Zweige Koriander	300 g Gelbflossen-Thunfischfilet
1 Avocado	100 g Salatgurke	100 g Mango
4 EL Edamame Bohnen	100 g Wakame Algensalat	

Für die Vinaigrette:

35 g Schalotten	100 ml Sojasauce	90 ml Reissessig
25 ml Wasser	1/2 TL englisches Senfpulver	60 ml Traubenkernöl
50 ml geröstetes Sesamöl	1 TL Zucker	

Für die Thaicurrycreme:

1/2 TL Madras Curry	1 Prise Kumin	1 TL rote Currypaste
1/2 TL Tandooripaste	1/2 TL Kurkuma	1 EL Sesamöl
1 reife Mango	100 g Creme-fraiche	10 ml Sojasauce
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	

Den Reis in ein Sieb geben und ca. 2 Minuten mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend in einen Reiskocher geben und mit 300 ml Wasser auffüllen. Kochen bis der Reiskocher auf „Warmhalten“ umspringt.

Den Deckel vorsichtig öffnen und mit der Sushi Seasoning Mischung und dem Sake marinieren, eventuell mit Salz nachwürzen und im Reiskocher warm halten.

Für die Vinaigrette die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Sojasauce, Reissessig, Wasser, englisches Senfpulver, Traubenkernöl, geröstetes Sesamöl und Zucker vermengen und die Schalotten unterrühren.

Für die Thaicurrycreme Curry, Kumin, Currypaste, Tandooripaste und Kurkuma mit etwas Sesamöl in der Pfanne leicht anschwitzen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

Mangofruchtfleisch pürieren, und die angeschwitzten Gewürze unterrühren. Creme fraiche einrühren und durch ein Sieb streichen. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken. Zum Anrichten die Creme in eine Spritzflasche füllen.

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

Den Thunfisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und mit der Vinaigrette und ein wenig fein geschnittenem Koriander marinieren.

Avocado, Gurke und Mango in 1cm Würfel schneiden.

Edamame Bohnen 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschütten und aus der Hülse drücken.

Wakame in kochendem Wasser eine halbe Minute sprudelnd kochen, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen, evtl. ausdrücken.

Etwas warmen Reis in eine tiefe Schale geben, die Thunfischwürfel darauf setzen, die Avocado, Gurke, Mango, Edamame und Algen darauf drapieren und einen guten Esslöffel von der Vinaigrette darüber geben. Die Thaicurrycreme als Topping aus einer Spritzflasche auf das marinierte Poké geben.

Karlheinz Hauser am 26. September 2017

Saibling mit Safran-Paprika-Kürbis und Koriander-Apfel

Für 4 Personen

Für den Fisch:

1 EL weiche Butter	Salz	1 Spritzer Zitronensaft
400 g Saiblingfilet	30 g Portulak	

Für das Gemüse:

500 g Muskatkürbis	2 rote Paprika	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Zucker	50 ml Apfelessig
1 Zweig Thymian	1 Kardamonkapsel	200 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safranfäden	Salz	Pfeffer
2 EL Butter	1 TL Speisestärke	

Für den Apfel:

2 Äpfel	1 EL Butter	1 TL Zucker
1 Bund Koriander		

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Einen hitzebeständigen Teller mit der weichen Butter bestreichen, etwas Salz darauf streuen und ein paar Tropfen Zitronensaft darauf geben. Fischfilet in Portionsgrößen schneiden, auf den vorbereiteten Teller geben. Den Teller mit einer hitzestabilen Frischhaltefolie abdecken.

Den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Die Spalten dann in feine ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut fein abschälen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika vierteln. Diese dann in feine ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen.

In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit Apfelessig ablöschen, Schalotte zugeben und andünsten. Dann Paprika und Kürbisscheiben zugeben und mit andünsten. Knoblauchzehe, Thymianzweig und angedrückten Kardamonkapsel zugeben. Gemüsebrühe angießen, Safran unterrühren und zugedeckt das Gemüse leicht köcheln lassen, bis es weich ist, jedoch nicht verkocht ist (ca. 10 Minuten).

Den vorbereiteten Fischteller im vorgeheizten Ofen je nach Stärke des Fischfilets ca. 10-15 Minuten garen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Zucker zugeben und die Apfelspalten darin andünsten.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Koriander unter die Apfelspalten mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalte Butter zum Abrunden unterrühren. Evtl. das Gemüse mit Stärke abbinden. Dazu Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben und aufkochen lassen.

Portulak abbrausen und trocken schütteln.

Das Gemüse mit dem Saibling und den Äpfeln anrichten, mit Portulak garnieren.

Ali Güngörmüs am 27. Oktober 2017

Zander auf Ingwer-Chinakohl

Für 4 Personen

2 EL Amaranth	1 EL Zucker	Salz
weißer Pfeffer	20 g Pinienkerne	500 g Chinakohl
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
1/2 Bund Koriander	1/2 Zitrone	90 ml Olivenöl
50 ml weißer Balsamico	1 Prise Koriander	300 ml Fischfond
Cayennepfeffer	15 g Korinthen	600 g Zanderfilet ohne Haut

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Amaranthkörner darin aufpuffen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne die Hälfte des Zuckers schmelzen, 1 EL Wasser zugeben, kurz aufkochen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die vorbereiteten Amaranthkörner darin schwenken und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Vom Chinakohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen. Kohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen. Kohlviertel waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, restlichen Zucker zugeben und diesen goldgelb karamellisieren lassen.

Dann mit Balsamico ablöschen, Chinakohl, Ingwer und Knoblauch zugeben. Gemahlene Koriander untermischen und den Fischfond angießen. Diesen aufkochen und den Kohl mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Pinienkerne und Korinthen dazugeben, abschmecken, frischen Koriander untermischen und ziehen lassen.

Zanderfilet entgräten und in Portionsstücke teilen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten Restliches Olivenöl unter den Kohl mischen.

Zander in der Mitte des Tellers anrichten mit Chinakohl bedecken und mit gepufftem Amaranth bestreuen.

Jörg Sackmann am 24. Oktober 2017

Zander mit Kürbis-Gemüse und Petersilien-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für das Kürbisgemüse:	300 g Muskatkürbis	1 Schalotte
Pflanzenöl	50 g Zucker	50 ml weißer Portwein
25 ml Wermut	400 g Hokkaidokürbis	5 g Kardamomkapseln
5 g Fenchelsaat	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer	Speisestärke
1 EL Apfelessig	1 EL Butter	
Für die Kartoffeln:	400 g neue Kartoffeln	Salz
20 g Butter	4 Stängel glatte Petersilie	
Für den Zander:	4 Stücke Zanderfilet (à 150 g)	3 EL Butter
2 Lorbeerblätter	Salz	1 TL gestoß. schwarzer Pfeffer
3 Stängel Blutsauerampfer		

1. Für das Kürbisgemüse Muskatkürbis schälen, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbiswürfel darin leicht andünsten. Schalottenwürfel zugeben und den Zucker überstreuen. Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Portwein und Wermut angießen. Den Kürbis zugedeckt bissfest garen.

Inzwischen Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hokkaidokürbis putzen, waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Kardamom und Fenchelsaat grob mörsern.

Knoblauch schälen, fein schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Kürbisspalten auf einem Blech verteilen. Gewürze, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Etwas Öl überträufeln. Im heißen Ofen weich garen.

Gedünstete Kürbiswürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

Stärke und etwas Wasser anrühren, die Kürbiswürfel damit zu einem Chutney abbinden. Mit dem Apfelessig verfeinern und warm halten.

Für die Petersilienkartoffeln Kartoffeln nach Belieben gründlich abbürsten oder schälen und in Salzwasser garen.

Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und die Hautseiten fein einschneiden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen. Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten. Lorbeerblätter und Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Vor dem Anrichten Butter zugeben, durchschwenken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Petersilie zu den Kartoffeln geben, nochmals durchschwenken.

Kürbischutney z. B. mit Hilfe von Garnieringen in die Mitte der Teller setzen. Filets mit der krossen Hautseite nach oben aufsetzen. Mit Kürbisspalten und Petersilienkartoffeln anrichten. Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und anlegen. Beim Garen ausgetretenen Flüssigkeit von den Kürbisspalten mit Butter in einer Pfanne erhitzen und überträufeln.

Karlheinz Hauser am 29. August 2017

Geflügel

Gänse-Keulen mit Rotkohl

Rezept 4 Personen

Für die Gänsekeulen:

5 Schalotten	2 Stangen Staudensellerie	2 EL Gänseschmalz
4 Gänsekeulen	Salz	Pfeffer
1 Bio-Orange	1 Gewürznelke	1 Lorbeerblatt
1 TL Ingwerpulver	100 ml Rotwein	250 ml Fleischbrühe
1 EL Honig		

Für den Rotkohl:

700 g Rotkohl	2 Schalotten	30 g Gänseschmalz
1 Lorbeerblatt	1 TL grüner Pfeffer	3 EL Apfelessig
1/8 l kräftiger Rotwein	2 Wacholderbeeren	1 Pimentkorn
1 Gewürznelke	Salz	50 g Preiselbeerkonfitüre
50 g Johannisbeerkonfitüre	100 g Maronen	

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen. Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter von allen Seiten anbraten. Dabei die etwas fettere Hautseite etwas länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.

Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Orange heiß abwaschen, vierteln und mit in den Topf geben. Nelke, Lorbeerblatt und Ingwerpulver zugeben. Gänsekeulen mit der Hautseite nach Oben auf das Gemüse legen. Wein und so viel Brühe angießen, dass die fleischige Unterseite der Keulen im Fond gart, die obere Hautseite jedoch trocken ist. Zugedeckt so die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Dabei immer mal wieder die Flüssigkeitsmenge überprüfen und evtl. noch etwas Brühe angießen. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für den Rotkohl, den Kohl vierteilen, vom Strunk befreien und in möglichst dünn hobeln oder schneiden, am besten mit einem Hobel. Je feiner der Kohl geschnitten ist, umso kürzer wird die Garzeit, die ca. 30 Minuten beträgt.

Die Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf etwas Gänseschmalz erhitzen und den geschnittenen Kohl zugeben. Lorbeerblatt, grob gestoßenen grünen Pfeffer, Apfelessig, Rotwein, gestoßene Wacholderbeeren, Piment, Nelke und etwas Salz zugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Währenddessen immer wieder das Unterste nach oben drehen.

Nach ca. 15 Minuten die Konfitüren zugeben, 15 Minuten weiterkochen und mit geöffnetem Deckel mit hoher Hitze solange aufkochen bis der Saft reduziert ist. Die Esskastanien untermischen. 1-2 EL Gänseschmalz unterrühren und mit Salz abschmecken.

Die Gänsekeulen aus dem Schmorfond herausnehmen. Dann den Schmorfond nochmal aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce solange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Backofen die Grillfunktion oder maximale Oberhitze einstellen.

Honig mit einer Prise Salz und 2 EL vom Schmorfond verrühren. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Bei sehr starker Oberhitze die Keulen knusprig grillen. Die Gänsekeulen mit der Sauce anrichten, dazu das Rotkraut servieren. Als Beilage passen Kartoffel- oder Semmelknödel.

Vincent Klink am 09. November 2017

Gebratene Hähnchen-Brust auf Alblinsen-Gemüse-Ragout

Für 4 Personen

Für die Linsen:

1 Zwiebel	1/2 Karotte	1/2 Fenchelknolle
100 g Lauch	2 EL Sonnenblumenöl	200 g Alblinsen
2 Knoblauchzehen	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
2 Stängel Salbei	1/2 Bund Kerbel	50 ml Crema di Balsamico
Pfeffer		

Für die Hähnchenbrustfilets:

4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl		

Für die Sauce:

5 Zweige Rosmarin	3 EL Butter	400 ml Milch
Salz		

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Linsen die Zwiebel und Karotte schälen. Zwiebel fein schneiden. Fenchel und Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Die Karotte fein würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, Karotte, Fenchel und Lauch zugeben und kurz mit anbraten. Die Linsen untermengen und mit 750 ml Wasser auffüllen und aufkochen. Die Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets kurz von allen Seiten anbraten. Dann die Filets auf ein Backofengitter legen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, grob schneiden und mit 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen.

Schnittlauch, Salbei und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Sauce Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.

Etwas mehr als die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen, Rosmarin einlegen und die Butter leicht bräunen. Dann die Milch angießen und aufkochen lassen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd ziehen und den Rosmarin 5 Minuten in der Milch ziehen lassen.

Wenn die Hähnchenbrustfilets gegart sind, den Ofen ausschalten, die Backofentür kurz öffnen, damit die Ofentemperatur rasch sinkt. Dann die Tür wieder schließen und so die Filets noch 2 Minuten ruhen lassen.

Wenn die Linsen bissfest gekocht sind Knoblauchsatz, die geschnittenen Kräuter und den Balsamico untermischen. Mit Salz und Pfeffer das Linsen-Gemüseragout abschmecken.

Die Rosamarin-Milch durch ein Sieb in einen Topf passieren, erhitzen, mit Salz abschmecken und restliche Butter untermischen. Direkt vor dem Anrichten mit einem Pürierstab schaumig mixen.

Die Linsen auf Tellern anrichten, die Hähnchenbrustfilets darauf geben und die schaumige Sauce angießen.

Simon Tress am 23. Oktober 2017

Gefülltes Grillhähnchen mit Weintrauben und Oliven

Für 4 Personen

1 Grillhähnchen (ca. 1,6 kg)	Salz, Pfeffer	500 g helle Weintrauben
1 Knoblauchknolle	250 g schwarze Oliven	Olivenöl, Zahnstocher

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasheerd: Stufe 2) vorheizen.

Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einem Zahnstocher feststecken. So kann keine Füllung aus dem Hähnchen fallen. Das Hähnchen von innen mit Salz und Pfeffer ausreiben.

Weintrauben waschen und trocken reiben.

Die Knoblauchknolle in einzelne Zehen teilen. Zehen abziehen. Oliven, Weintrauben und je nach Geschmack etwa 6–7 Knoblauchzehen mischen.

Das Hähnchen mit der Mischung prall füllen. Die Füllung mit Olivenöl beträufeln. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Hähnchen in einer großen Auflaufform oder auf dem Grillrost (Fettpfanne des Backofens darunter schieben) im heißen Ofen ca. 1,5 Stunden knusprig rösten.

Hähnchen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Die Füllung dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Martina Kömpel am 23. August 2017

Geschmorte Hähnchen-Keulen mit Cidre und Calvados

Für 4 Personen:

Für die Kartoffeln:

600 g kleine Kartoffeln	Salz	4 Stängel glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	Pfeffer	

Für die Hähnchenkeulen:

2 Schalotten	4 säuerliche Äpfel	2 EL Butterschmalz
4 Hähnchenkeulen	Salz	Pfeffer
70 ml Calvados	100 ml Geflügelbrühe	200 ml Cidre
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
2 EL Butter	1 TL Zucker	150 g Sahne

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und pellen.

Schalotten schälen und achteln.

Alle Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf rundherum anbraten. Dann heraus nehmen und zu Seite stellen.

In dem Schmortopf die Schalotten und vier Apfelspalten anrösten. Darauf die Hähnchenkeulen legen. Mit Calvados ablöschen und diesen einkochen lassen.

Geflügelbrühe und die Hälfte vom Cidre angießen.

Die Kräuterzweige abrausen und mit dem Lorbeerblatt zugeben. Zugedeckt bei mittlere Hitze die Hähnchenkeulen ca. 30 Minuten schmoren.

Für die Kartoffeln die Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln mit dem Handrücken etwas flach drücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin von beiden Seiten braten, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und die restlichen Apfelspalten darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit restlichem Cidre ablöschen, aufkochen und anschließend alles mit in den Schmortopf geben.

Zuletzt Sahne angießen, erwärmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschmorten Keulen mit der Apfelsauce anrichten und die Kartoffeln dazu reichen.

Martina Kömpel am 27. September 2017

Hähnchen-Brust mit Zimt-Sabayon, Zucchini-Spaghetti

Für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets	Salz	Pfeffer
200 ml Weißwein	1 Prise Zimt	3 Zucchini
4 Eigelb	1 EL Butter	

In einem Topf mit einem Dampfeinsatz etwas Wasser erhitzen (nur so viel Wasser in den Topf geben, dass der Dampfeinsatz nicht das Wasser berührt)

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Dampfeinsatz legen, einen Deckel auf den Topf geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten dämpfen. Dann den Herd abschalten und das Fleisch in der Restwärme noch weitere ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Garzeit kann je nach Dicke der Fleischstücke variieren.

Weißwein und Zimt in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden.

Die eingekochte Weißweinreduktion in einen Schlagkessel gießen, die Eigelbe dazugeben und über dem einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig zu einer Sabayon aufschlagen.

Die Sabayon mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zucchini-Spaghetti darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets auf den Zucchini-Spaghetti anrichten und mit der Sauce übergießen.

Otto Koch am 21. September 2017

Hähnchen-Ragout mit Semmelkren

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen (ca.1200 g)	1 Bund Suppengemüse	1/2 TL Pfefferkörner
Salz	600 g Möhren	1 Schalotte
4 EL Butter	1 Prise Zucker	2 TL Mehl
Pfeffer	1 Prise Muskat	2 Zwiebeln
5 g Ingwer	150 ml Rotwein	1 Brötchen
15 g Meerrettich	80 g Sahne	

Hähnchen innen und außen waschen, Brust und Keulen auslösen. Das Keulenfleisch vom Knochen lösen.

Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.

Hähnchenkarkasse mit dem Suppengemüse in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, bis alle Knochen bedeckt sind. Pfefferkörner und Salz zugeben und ca. 1 Stunde auskochen. Anschließend die Brühe passieren.

Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden.

Schalotte schälen, fein würfeln.

In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit der Hälfte vom Mehl bestäuben und mit 200 ml Brühe auffüllen. 15 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

In der Zwischenzeit Hähnchenbrust und Keulenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und Ingwer schälen. Die Zwiebeln fein schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Das Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum anbraten. Dann leicht mit restlichem Mehl bestäuben, mit 80 ml vom Geflügelfond und Rotwein ablöschen. Ingwer fein reiben und zugeben, alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für den Semmelkren das Brötchen in 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Dann mit ca. 150 ml vom Geflügelfond übergießen und alles zu einem lockeren groben Brei rühren.

Meerrettich schälen, fein reiben und unter den Brei mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Hähnchenragout die Sahne zugeben und nochmals etwas köcheln lassen.

Die Fleischstücke aus dem Topf nehmen, die Sauce fein pürieren und abschmecken. Dann die Fleischstücke wieder einlegen.

Hähnchenragout mit Möhregemüse und Semmelkren anrichten.

Vincent Klink am 02. November 2017

Kleine Entchen à l` orange

Für 4 Personen:

Für die Ente:

4 Entenkeulen	100 g Entenleberpastete	Salz
Pfeffer	Butterschmalz	4 grüne Lauchblätter
1 Bio-Orange		

Für die Sauce:

250 ml trockener Rotwein	100 ml Orangensaft	250 ml brauner Geflügelfond
1 Spritzer Orangenlikör	Salz, Pfeffer	3 EL Butter

Aus den Entenkeulen vorsichtig die Knochen auslösen (nach Belieben die unteren Knochen sauber putzen und zu Schluss mit den gefüllten Entenkeulen braten).

Die Keulen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit der ausgelösten Seite nach oben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Geflügelleberpastete darauf verteilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch dann wieder zu Keulen zusammenfügen bzw. rollen. Keulenröllchen einzeln in hitzebeständige, lebensmittelechte Folie wickeln, sodass sie eine typische Keulenform behalten. Folienenden fest zusammendrehen.

Keulenpäckchen in einem Dampfgarer ca. 45 Minuten dämpfen. Alternativ die Päckchen in einen Dämpfeinsatz legen. Etwas Wasser in einem passenden Topf erhitzen. Den Einsatz aufsetzen, mit einem Deckel verschließen. Das Fleisch im heißen Wasserdampf ca. 45 Minuten garen. Zwischendurch evtl. kochendes Wasser nachgießen.

Die gegarten Keulen aus der Folie nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Keulen darin rundherum goldbraun und schön kross braten. Nach Belieben ausgelöste untere Keulenknochen mitbraten.

Inzwischen für die Sauce Rotwein, Orangensaft und Geflügelfond auf etwa 300 ml einkochen.

Die Reduktion mit Orangenlikör, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter stückchenweise untermixen.

Lauch waschen, kurz in Salzwasser blanchieren, trocken tupfen und daraus nach Belieben Entenschwänzchen schneiden.

Die gebratenen Entenrollen an beiden Enden mit einem scharfen Messer leicht aufschneiden. An einer Seite die Knochen so einstecken, dass sie eine Art Entenkopf darstellen. An der anderen Seite die vorbereiteten Lauchblätter als Entenschwanz einstecken.

Orange waschen, trocken reiben und in feine Scheiben schneiden. 'Entchen' mit je 2 Scheiben Orangen belegt anrichten. Nach Belieben mit einem Ring aus Kartoffelpüree umspritzen. Die Sauce dazu reichen.

Otto Koch am 21. Dezember 2017

Paprika-Hähnchen-Geschnetzeltes

Für 4 Personen

Salz	2 rote Paprika	2 Schalotten
1 Chilischote	300 g feine Bandnudeln	600 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer	2 EL Olivenöl	300 ml Geflügelbrühe
60 g Crème-fraîche	1 EL Butter	½ Bund glatte Petersilie

Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Inzwischen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Chilischote putzen, waschen, halbieren und die Kerne austreichen. Chili fein schneiden.

Nudeln ins kochende Wasser einstreuen. Unter gelegentlichem Durchrühren bissfest garen. Dann abschütten und abtropfen lassen.

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt kurz warm stellen.

Schalotten, Paprika und Chili im Bratfett in der Fleischpfanne andünsten.

Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Crème fraîche unter das Gemüse rühren, einmal kurz aufkochen lassen.

Das Fleisch zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer Pfanne schmelzen, die Nudeln zugeben und alles durchschwenken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Nudeln schwenken.

Geschnetzeltes und Nudeln anrichten und servieren.

Vincent Klink am 03. August 2017

Perlhuhnbrust mit provenzalischem Gemüse

Für 4 Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Zweige Zitronenthymian	2 Stängel Koriander	4 Perlhuhnbrustfilets
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 TL Akazienhonig	40 ml weißer Tomatenessig
50 ml Olivenöl	Salz	Zucker
1 Prise Piment-d'Espelette	Pfeffer	

Für die Tomatensauce:

200 g Tomaten	60 g Staudensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1/2 TL Zucker
50 ml weißer Tomatenessig	200 ml Tomatensaft	1 Zweig Zitronenthymian
Salz	1 Prise Piment-d'Espelette	

Für den Tempurateig:

100 g Mehl	60 g Speisestärke	1 Msp. Backpulver
1 Prise Salz	150 ml Sake (Reiswein)	1 TL Speiseöl
100 ml eisgekühltes Wasser	400 g Frittierfett	

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitronenthymian und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Perlhuhnbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit den Kräutern belegen und in hitzestabile Frischhaltefolie wickeln. Auf ein Backofengitter geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

Für das Gemüse Zucchini, Aubergine und Paprika waschen. Zucchini in 1 cm dicke Streifen schneiden. Aubergine schälen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in gleichgroße Stücke wie Zucchini und Aubergine schneiden.

Aus Akazienhonig, Tomatenessig und Olivenöl eine Marinade mischen, diese mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken.

Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade darüber gießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abziehen. Tomaten entkernen und fein würfeln.

Staudensellerie waschen, evtl. schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Staudensellerie und Knoblauch zugeben, Zucker überstreuen und karamellisieren.

Mit Tomatenessig ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.

Dann die Tomatenwürfel und den Tomatensaft zugeben und aufkochen.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Sauce mit Zitronenthymian, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Für den Tempurateig Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Sake, Öl und Eiswasser zugeben und zu einen glatten, dünnflüssigen Teig verrühren.

Die marinierten Gemüse auf Spieße stecken.

Frittierfett in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180 Grad erhitzen.

Die Gemüsespieße durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Perlhuhnbrüste aus der Folie wickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin auf der Hautseite kurz knusprig anbraten.

Die Perlhuhnbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Die Tomatensauce angießen und die Gemüsespieße anlegen.

Jörg Sackmann am 15. August 2017

Pfifferlingsgulasch mit gebackener Perlhuhn-Brust

Für 4 Personen

Für das Pfifferlingsgulasch:

750 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten	20 ml Pflanzenöl
1 EL Paprikapulver	Salz	Pfeffer
1 Zweig Majoran	50 ml Weißwein, trocken	800 ml Geflügelfond
150 g Kartoffeln, festk.	1 TL Zitronen-Abrieb	

Für die Perhuhnbrust:

3 Eier	4 Perlhuhnbrüste	Salz, Pfeffer
75 g Mehl	150 g Pankomehl	250 g Pflanzenöl
Zusätzlich:	15 g Wildkräuter	

Pfifferlinge putzen und etwa 250 g kleine Pfifferlinge aussortieren und zur Seite stellen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Pflanzenöl erhitzen, die Schalotten und die größere Menge Pfifferlinge darin anschwitzen. Mit Paprikapulver bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Majoran abbrausen, trocken schütteln und zu den Pfifferlingen geben, mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen.

Dann die Pilze mit dem Geflügelfond aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Perlhuhnbrüste die Eier in einer flachen Schale verquirlen.

Die Perlhuhnbrüste von eventuellen Sehnen und Hautresten befreien und mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Dann Perlhuhnbrüste in Mehl wenden, gut abklopfen und durch die verquirlten Eier ziehen. überschüssiges Ei ablaufen lassen und dann mit dem Pankomehl panieren.

Den Pilzfond fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die restlichen kleinen Pfifferlinge darin anbraten, die Kartoffelwürfel zugeben und mit dem abpassierten Pilz-Fond aufgießen. Leicht köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel nur noch wenig Biss haben.

Das Pilz-Gulasch noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Ö zum Ausbacken in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die panierten Perlhuhnbrüste darin goldgelb ausbacken. Eventuell noch auf ein Backblech legen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen zu Ende garen.

Die Wildkräuter abbrausen und trocken schütteln.

Zum Servieren das Pfifferlingsgulasch in einen tiefen Teller geben, die Perlhuhnbrust in Tranchen aufschneiden und obenauf setzen. Ein paar wenige Blätter Wildkräuter als Garnitur anlegen.

Karlheinz Hauser am 25. Juli 2017

Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud

Für 4 Personen

1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen	1 TL Piment
1 Zitrone	1 Salzzitrone	1 Knoblauchzehe
200 ml Hühnerbrühe	Salz	4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
400 g Wassermelone	400 g Galiamelone	400 g Honigmelone
1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Koriander	1 Bund Schnittlauch
300 g grober Couscous	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Stärke		

Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Piment grob mörsern. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Salzzitrone grob zerkleinern, Knoblauch schälen und andrücken.

Die Hühnerbrühe mit den vorbereiteten Gewürzen, Zitronen und Knoblauch in einen Topf geben und auf ca. 64 Grad erwärmen, den Sud mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrüste in den Sud legen und 15-20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.

Aus den verschiedenen Melonen jeweils mit einem Kugelausstecher Fruchtfleischkugeln in verschiedenen Größen ausstechen, den Rest des Fruchtfleisches fein schneiden.

Melisse, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliche Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.

Die Kräuter und die Salzzitrone mit dem Couscous verrühren, etwas von dem Pochierfond und Olivenöl zugeben, das feingeschnittene Melonenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Fond nehmen und abdecken. Den Fond aufkochen, mit wenig Stärke leicht abbinden, passieren und über das Hähnchen geben.

Hähnchenbrust mit dem Couscous-Melonen-Salat anrichten und mit den Melonenkugeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juli 2017

Risotto mit Zitrus-Früchten und Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	1 Bio-Limette
10 Bio-Kumquat	500 g Zucker	1 rosé Bio-Grapefruit
2 Schalotten	Olivenöl	1 Knoblauchzehe
300 g Risottoreis	2 cl Weißwein	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	1 l Hühnerbrühe	4 Hähnchenbrustfilets
Salz	1 EL Butterschmalz	2 Fenchelknollen
1 Prise Zucker	1 TL Fenchelsamen	1 Bund Lauchzwiebeln
25 g Parmesan	2 EL Butter	2 EL Pistazienkerne

Orange, Limette und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schalen mit Hilfe eines Sparschälers sehr dünn abschälen. Schalen in feine Streifen schneiden.

Die Kumquats waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen.

In einem Topf $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Schalenstreifen und Kumquats aufkochen.

Sobald das Wasser kocht, Zitruschalen und Kumquats in ein Sieb gießen. Das Abkochen der Schalen dann noch zweimal wiederholen.

In einem weiteren Topf 500 g Zucker und 600 ml Wasser mischen. Vorbereitete Schalen und Kumquats zugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Gesamte Früchte sorgfältig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Schalotten schälen und würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit dem Reis in den Topf geben. Alles glasig dünsten.

Mit Weißwein ablöschen und Thymian und Lorbeer einlegen.

Dann nach und nach die heiße Hühnerbrühe angießen, sodass der Reis während des Kochens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis so etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust kalt abrausen, trocken tupfen und salzen.

Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Pfanne in den heißen Backofen schieben und das Fleisch 15-20 Minuten fertig garen.

Währenddessen Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Fenchelamen würzen und abschmecken.

Sobald der Reis mit noch leichtem Biss gegart ist, Risotto mit etwas von dem vorbereiteten Zitrusirup abschmecken. Fenchel unter das Risotto mischen.

Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan und Butter aromatisieren. Zitrusfruchtfilets zugeben. Pistazienkerne hacken und darüber streuen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, nach Belieben aufschneiden und mit dem Zitrusfrucht-Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. Dezember 2017

Steinpilz-Salat mit gebratener Maispoularde

Für 4 Personen:

Für die Poularde:

4 Maispoulardenbrustfilets	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
50 g Butter	50 ml Geflügeljus	

Für den Steinpilzsalat:

600 g Steinpilze	20 Kirschtomaten gelb und rot	1 Bund Lauchzwiebeln
5 Stiele Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
60 ml Olivenöl	50 g Pinienkerne	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	100 g gemischter Blattsalat
50 g Wildkräutersalat	20 ml Champagneressig	1 Prise Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Maispoulardenfilets von eventuellen Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.

Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend den Ofen ausschalten und bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.

Für den Salat die Steinpilze mit einem Messer und Pinsel putzen und vierteln.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln, die Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Blattsalate und Wildkräuter putzen, waschen und trocken schütteln. Die Hälfte vom Olivenöl mit Champagneressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einer Vinaigrette rühren. Die Blattsalate kurz vor dem Servieren damit marinieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und die Steinpilze zugeben und sanft anschwitzen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomaten, Lauchzwiebeln und die gerösteten Pinienkerne sowie die Petersilie zu den Pilzen geben, mit Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die die Maispoulardenfilets nochmal erwärmen, dazu in einer Pfanne Butter schmelzen. Die Filets und Kräuterzweige zugeben. Mit einem Esslöffel die heiße Butter über die Filets träufeln.

Die Geflügeljus in einem Topf aufkochen.

Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren. Den Steinpilzsalat in einem tiefen Teller mittig anrichten. Die Maispoularde aufschneiden und auf den Pilzsalat geben. Mit etwas Geflügeljus beträufeln und mit den Blattsalaten garnieren.

Karlheinz Hauser am 12. September 2017

Hack

Gefüllte Hackfleisch-Küchle mit Senf-Soße

Für 4 Personen

Für die Fleischküchle:

300 g Hokkaido-Kürbis	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 EL Balsamico	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Bund Petersilie
1 Zwiebel	400 g Rinderhack	2 Eier
Salz	Pfeffer	Muskat
1 EL Paprikapulver, scharf	2 EL geschälte Kürbiskerne	200 g Weißbrotbrösel
4 EL Butterschmalz		

Für die Senfsoße:

2 Eigelb	100 g geklärte Butter	3 EL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	20 ml Weißwein

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis entkernen und in Würfel schneiden.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob schneiden.

Knoblauch schälen, grob hacken und mit Öl, Balsamico, den gehackten Kräutern zu einer Marinade vermischen. Diese mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Die Marinade über die Kürbiswürfel gießen, einen Backofen geeigneten Deckel auflegen und ca. 25 Minuten im heißen Ofen schmoren. Anschließend abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. 6. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rinderhack mit Eiern, Petersilie und Zwiebeln glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika kräftig würzen. Die Masse ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Geschmorten Kürbis klein schneiden, mit den Kürbiskernen mischen.

Aus der Hackmasse ca. 8 gleichgroße, tennisballgroße Kugeln formen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und mit Kürbis füllen. Hackmasse um die Füllung formen, etwas flach drücken. Fleischküchle in den Weißbrotbröseln wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischküchle darin auf beiden Seiten ca. 4 Minuten goldgelb braten. Warm stellen.

Für die Senfsoße Eigelbe über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. 13. Die geklärte Butter nach und nach unter das schaumige Eigelb rühren. Mit Senf und Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Danach den Weißwein nach und nach unter die Soße rühren.

Fleischküchle mit der Soße anrichten.

Rainer Klutsch am 20. Oktober 2017

Hackfleisch im Wirsingkopf mit bunten Gemüse-Kugeln

Für 4 Personen

8 Blätter Wirsing	200 g Weißbrot	200 ml Milch
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten	600 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier	Salz	Pfeffer
1 EL feingehackte Petersilie	2 EL Butterschmalz	7 EL Butter; 2 EL gekühlt
1 große Möhre	100 g Knollensellerie	1 große Kartoffel
1 große Rote Bete-Knolle	200 ml braune Bratensauce	50 ml trockener Rotwein

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Wirsingblätter darin portionsweise blanchieren. In eisgekühltem Wasser abschrecken. Wirsing abtropfen lassen.

Für die Füllung Weißbrot grob würfeln, mit Milch mischen und einweichen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Das Brot ausdrücken, mit Hackfleisch, Schalotten, Eiern, Salz, Pfeffer und Petersilie gründlich glatt verkneten. Hackmix in etwa 150 g schwere Portionen teilen.

Dicke Wirsing-Blattrippen flachschneiden, auf einer Arbeitsfläche auslegen. Hackportionen darauf verteilen, in die Blätter einwickeln und gut mit Küchengarn verschließen.

Etwas Wasser in einem weiten Topf erhitzen. Einen passenden Dämpfeinsatz (oder Bambusdämpfer) einsetzen. Die Wirsingpäckchen darin zugedeckt 15 Minuten dämpfen.

Päckchen aus dem Topf nehmen.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad/Gasheerd: Stufe 2–3).

Butterschmalz erhitzen. Eine kleine Bratenreine mit etwas Butter austreichen. Wirsingpäckchen einlegen. Butterschmalz überträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen ca. 10 Minuten schmoren.

Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen, abspülen und abtropfen lassen. Mit einem großen Kugelausstecher Kugeln auslösen. Rote Bete ebenfalls schälen (dabei evtl. Einmalhandschuhe tragen) und Kugeln auslösen. Gemüse in getrennten Töpfen in jeweils etwas kochendem Salzwasser mit noch leichtem Biss zugedeckt garen.

Gemüse abtropfen lassen. Jeweils etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Gemüse darin nach und nach kurz anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Sauce in einen Topf geben und einkochen lassen. Rotwein zugeben, nochmals einkochen, lassen. Dann 2 EL kalte Butter untermixen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die Wirsingkugeln auf vorgewärmten Teller anrichten und mit der Sauce umgießen. Die Gemüse-Perlen (-Kugeln) darum verteilen und servieren.

Otto Koch am 23. November 2017

Hackfleisch-Strudel im Blätterteig

Für 4 Personen:

Für den Strudel:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika
1 EL Butterschmalz	1 Brötchen vom Vortag	100 ml Milch
1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian	500 g Schweinehals
1 TL scharfer Senf	1 Ei	Pfeffer
Salz	250 g Blätterteig	1 Eigelb
1 EL Sahne		

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Ei, hart gekocht	2 EL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Paprika zugeben und mit anbraten, zuletzt Knoblauch zugeben.

Das Brötchen in feine Scheiben schneiden. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und über die Brötchenscheiben geben. Mit einem dicht schließenden Deckel zudecken und ziehen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian von den Zweigen streifen und hacken.

Das Fleisch durch den Wolf drehen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Kräuter, Zwiebel, Paprika, Senf und Ei darunter kneten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Blätterteig dünn ausrollen, mit der Fleischpaste bestreichen und wie eine Biskuitroulade zusammenrollen.

Eigelb mit Sahne vermischen und den Strudel damit einstreichen. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 20 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen.

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

Das Ei schälen, Eiweiß klein hacken und Eigelb zerdrücken.

Zitronensaft und Sonnenblumenöl mit dem zerdrückten Eigelb gut vermischen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten des Strudels den Salat mit der Marinade anmachen, gehacktes Eiweiß darüber streuen.

Den Strudel aufschneiden und servieren. Den Salat dazu reichen

Vincent Klink am 28. September 2017

Innereien

Kalb-Leber, Pfeffer-Pfirsich, Sellerie-Püree, Schalotten

Für 4 Personen

Für das Selleriepüree:

800 g Knollensellerie 500 ml Sahne 500 ml Milch
Salz, Pfeffer ger. Muskatnuss 250 g Butter
Zitronensaft

Für die Schalotten:

2 Schalotten 1 EL Butter 1 TL brauner Zucker
Salz, Pfeffer

Für den Pfefferpfirsich:

2 Pfirsiche 4 Blätter Salbei 2 EL Butter
1 Prise brauner Zucker Pfeffer

Für die Kalbsleber:

500 g Kalbsleber Salz, Pfeffer 1 EL Mehl
2 EL Butter

Sellerie schälen, abbrausen, abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden.

Sahne, Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss aufkochen. Den Sellerie darin weich garen.

Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen. Schalotten zugeben. Zucker überstreuen und alles sacht weich schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen.

Salbei abbrausen und trocken schütteln.

Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Zucker, Pfirsichhälften und Salbei zugeben. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Selleriewürfel in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Sellerie und Butter in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Püree mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.

Leber kalt abbrausen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

Die Leberscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen. Leberstücke darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten.

Selleriepüree in Nocken auf Tellern setzen. Mit Leber, Pfirsichen und Schalotten anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 14. August 2017

Kalb

Kalb-Braten Orloff

Für 8 Personen

Braten:

2,5 kg Kalbsschulter	1 große Zwiebel	2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
3 Stängel glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	3 EL Butter
500 ml Weißwein		

Soubise:

500 g Zwiebeln	2 EL Butter	80 g Langkornreis
500 ml Hühnerbrühe	Salz	Muskat

Duxelles:

500 g Champignons	3 Schalotten	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	200 g Sahne

Sauce Mornay:

50 g Butter	50 g Mehl	250 ml Milch
125 ml Sahne	125 ml Bratenfond	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	1 Prise Cayennepfeffer
50 g Gruyère	30 g Sahne, geschlagen	

Die Kalbsschulter parieren, rollen und mit Küchengarn zu einem Rollbraten binden (dies kann man auch vom Metzger vorbereiten lassen).

Zwiebel und Karotten schälen und grob würfeln. Staudensellerie waschen und grob würfeln.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und mit dem Lorbeerblatt mit Küchengarn zu einem Kräuterstrauß binden.

Die Kalbsrolle mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Bräter Olivenöl erhitzen und die Kalbsrolle darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, dann aus dem Bräter nehmen.

Butter in den Bräter geben und das vorbereitete Gemüse darin andünsten.

Das Fleischstück wieder einlegen, mit einem Löffel etwas vom Gemüse im Bräter auf das Fleisch geben, Kräuterstrauß einlegen und Wein und etwa halb so viel Wasser wie Wein angießen. Zudeckt den Bräter in den Ofen geben und den Braten ca. 75 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64-66 Grad garen.

In der Zwischenzeit für die Soubise (Zwiebelmasse) die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, den Reis darin glasig andünsten. Die Zwiebeln zugeben und mit Hühnerbrühe aufgießen. Mit Salz und Muskat würzen und kurz aufkochen. Dann bei kleiner Hitze das Ganze ca. 1 Stunden lang sehr weich kochen lassen.

In der Zwischenzeit für die Duxelles (Pilzmasse) die Champignons putzen und sehr fein schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls sehr fein schneiden.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Schalotten mit darin anschwitzen, die Pilze zugeben und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne angießen und weiter dünsten, bis es eindickt, dann abkühlen lassen.

Anschließend Soubise mit dem Mixer oder Pürierstab sämig pürieren.

Den gegarten Braten aus dem Ofen nehmen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den entstanden Bratenfond durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

Soubise und Duxelles zu einer dicken Creme vermischen.

Für die Sauce Mornay Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl unterrühren, dann die Milch

angießen und mit dem Schneebesen alles gut verrühren. Sahne und die gleiche Menge vom beiseite gestellten Bratenfond unterrühren und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder gut umrühren.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Den Käse fein reiben. Topf vom Herd nehmen und den Käse in der warmen Sauce schmelzen. Zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Vom Kalbsbraten das Küchengarn lösen, den Braten in Scheiben aufschneiden. Auf die einzelnen Scheiben etwas Duxelles-Soubise-Creme streichen, die Scheiben wieder zum Braten zusammensetzen und in eine feuerfeste Form setzen. Dann den Braten mit der Sauce Mornay bestreichen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen alles nochmals ca. 30 Minuten braten.

Zum Kalbsbraten Orloff passen Petersilienkartoffeln, Karotten- oder Erbsengemüse.

Martina Kömpel am 08. November 2017

Kalb-Röllchen mit Parmesan-Spinat-Füllung

Für 4 Personen

200 g Blattspinat	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	50 g Parmesan im Stück	8 Kalbsschnitzel (à 80 g)
Butterschmalz	300 ml Fleischbrühe	2 TL Speisestärke

Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Spinat dann grob hacken.

Die Schalotte schälen und würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Dann den Spinat zugeben und unter wenden zusammenfallen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Gegarten Spinat auf ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Parmesan fein reiben und unter den Spinat mischen.

Die Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und sehr dünn klopfen (dann muss man sie nicht mehr mit Faden oder Zahnstocher fixieren).

Schnitzel leicht pfeffern, salzen und mit dem Spinat belegen. Das Fleisch fest aufrollen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Röllchen zunächst mit der Naht einlegen. Bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Röllchen dann zugedeckt ca. 10 Minuten weiter-schmoren.

Gebratene Röllchen aus der Pfanne nehmen, kurz warm stellen. Den Bratensatz mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen.

Stärke und 2 EL Wasser verrühren, unter den gelösten Bratensatz rühren. Die Sauce einmal kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen in die Sauce einlegen, kurz erwärmen.

Kalbsrouladen und Sauce anrichten. Dazu passen Gnocchi.

Sören Anders am 21. August 2017

Pizza mit Tomaten-Sugo, Kalb-Zunge, Rucola, Frischkäse

Für 4 Personen

Für die Kalbszunge:

1 gepökelte Kalbszunge	100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	50 ml mildes Olivenöl
30 ml Rapsöl	20 ml heller Balsamico	10 g mittelscharfer Senf
15 g Zucker	Schnittlauch	

Für die Tomaten:

1 kg grünfarbige Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 g Sherryessig	1 TL Koriandersame	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

außerdem:

2 Pizzaböden	200 g Ziegenfrischkäse	Rucola (Rauke)
--------------	------------------------	----------------

Kalbszunge abbrausen, in einen großen Topf geben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren. Kräuter abbrausen. Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und so viel Wasser zur Zunge geben, das die Zunge gerade gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz würzen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 1,5 Stunden weich köcheln lassen. Die Tomaten waschen, trocken reiben, die Tomaten in Stücke schneiden, dabei die grünen Stielansätze mit entfernen.

Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Sherryessig ablöschen. Tomaten zugeben.

Koriander in einem Mörser zerstoßen.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

Koriander, Zitronenscheiben, Zucker und Lorbeerblätter zu den Tomaten geben. Unter gelegentlichen Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.

Tomaten-Sugo mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette Öle, Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einem cremigen Dressing mixen.

Zunge abtropfen lassen, die Haut abziehen. Zunge in feine Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette mischen.

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

Backofen auf maximale Ober- Unterhitze vorheizen. Ein Backblech und – sofern vorhanden – einen Pizzastein darin mit erhitzen.

Pizzaböden auf ein Stück Backpapier legen. Jeweils mit etwas Tomatensugo bestreichen. Ziegenfrischkäse darauf verteilen. Pizzen nacheinander auf das heiße Blech/Backstein ziehen und im Ofen goldbraun backen.

Rauke verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern.

Pizzen mit einigen marinierten Zungenscheiben und Rauke belegt anrichten. Übrige Zungenscheiben und Tomatensugo extra dazu reichen.

Frank Buchholz am 25. August 2017

Saltimbocca mit Zitronen-Risotto

Für 4 Personen

Für die Strauchtomaten:

8 Strauchtomaten	Salz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Pfeffer	

Für den Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl	150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	500 ml Geflügelbrühe	50 g Parmesan
2 Bio-Zitronen	50 g kalte Butter	50 g Ricotta
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

700 g Kalbsrücken	Salz, Pfeffer	
8 Blätter Salbei	100 g Parmaschinken, dünn	1 EL Sonnenblumenöl

Für die Tomaten den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten kreuzförmig auf der Unterseite einritzen. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Tomaten 10 Sekunden darin blanchieren, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das weiche Innere samt Samen entfernen und die Viertel auf ein Backblech legen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Tomaten mit Kräutern und Knoblauch bestreuen, mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und 1 Stunde im Ofen trocknen lassen.

In der Zwischenzeit für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten. Rosmarin- und Thymianzweig zugeben.

Den Reis zugeben und anschwitzen. 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 ca. 30 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Kalbsrücken in 8 Scheiben schneiden und mit einem Plattiereisen auf 5 mm flach klopfen. Die Fleischscheiben mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit je einem Salbeiblatt versehen und je eine Scheibe Parmaschinken darauflegen und leicht andrücken.

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kalbsscheiben darin auf der Schinkenseite scharf anbraten, nach 1 Minute wenden und auf der anderen Seite fertig braten.

Kurz vor Ende der Garzeit vom Reis Zitronenschale hinzufügen und die Kräuterzweige entfernen.

Zum Schluss Butter unterrühren und den Parmesan unterheben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto anrichten, die Schnitzel und Tomaten dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 10. Juli 2017

Scaloppine mit Salbei-Nudeln und geschmortem Kürbis

Für 4 Personen

Für den Kürbis:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	3 Stängel Salbei	3 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	1 EL Balsamico
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Für die Nudeln:

2 Stängel Salbei	250 g Semola	1 Ei
Salz	80 ml Wasser	2 EL Butter

Für die Scaloppine:

600 g Kalbsoberschale	150 g Serranoschinken	50 g Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis halbieren und entkernen. Dann die beiden Kürbishälften vierteln, so dass Kürbisschiffchen entstehen. Kürbisspalten in einen Schmortopf setzen.

Salbei und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und grob schneiden.

Knoblauch schälen, grob hacken und mit Öl, Balsamico, den gehackten Kräutern zu einer Marinade vermischen. Diese mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Die Marinade über die Kürbisspalten gießen, einen Backofen geeigneten Deckel auflegen und den Kürbis ca. 25 Minuten im heißen Ofen schmoren. Anschließend den Kürbis abkühlen lassen.

Für die Salbeinudeln den Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken. Das Ei, Salbei und 1 Prise Salz zugeben, etwas Wasser angießen und alles zu einem sehr festen Teig verkneten. Tipp: Zunächst etwas weniger Wasser nehmen und den Teig sehr fest ankneten, dann nach und nach weiteres Wasser unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Teig mit einer Nudelmaschine in dünne Nudelbahnen ausrollen. Die Nudelbahnen aufrollen und in ca. 2 cm breite Bandnudeln schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln darin ca. 1 Minute kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Fleisch in 8 Scheiben à ca. 75 g schneiden. Die Fleischscheiben ca. 5 mm dünn plattieren.

Die abgekühlten Kürbisspalten aus dem Topf heben, den entstandenen Schmorfond in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Kürbisspalten mit jeweils einer Scheibe Schinken wickeln und auf ein Backblech setzen.

Den Backofen auf Oberhitze bzw. Grillfunktion stellen, die Kürbisspalten bei Oberhitze kurz erhitzen.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Nudeln kurz darin warm schwenken.

In einer weiteren Pfanne Butterschmalz erhitzen, eine ungeschälte Knoblauchzehe einlegen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils etwa 1 Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Scaloppine, Nudeln und Kürbisspalten anrichten.

Rainer Klutsch am 04. August 2017

Wiener Schnitzel mit Garten-Salat

Für 4 Personen

2 Zweige Liebstöckel	1/2 Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	50 g scharfer Senf	Salz
Pfeffer	Zucker	1 Kopfsalat
4 Scheiben Toastbrot	600 g Kalbfleisch	2 Eier
3 EL Mehl	4 EL Butterschmalz	1 EL Butter
50 g saure Sahne	1 Bio-Zitrone	4 Sardellenfilets (Glas)
1 EL feine Kapern (Glas)		

Liebstöckel und Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Öl, Essig und 1 TL Senf in einen Mixer geben. Die Kräuterblätter zugeben und alles kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Schnitzel das Toastbrot im Cutter/Mixer zu Bröseln zerkleinern.

Fleisch trocken tupfen. Oberschale entgegen der Faser in 4 gleichmäßige Scheiben schneiden. Fleischscheiben auf einer Arbeitsfläche auslegen. Jeweils einen Gefrierbeutel auf die Scheiben legen und das Fleisch sacht hauchdünn plattieren.

Eier auf einem großen Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen weiteren Teller geben.

Schnitzelscheiben salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Schnitzel zunächst durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen. Dann in den Semmelbröseln wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Ende der Bratzeit Butter zugeben und alles durchschwenken.

Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Saure Sahne und restlichen Senf verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Zitrone gründlich heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben mit je 1 Sardelle und Kapern belegen.

Kopfsalat mit der Vinaigrette mischen.

Schnitzel und Zitronenscheiben auf Tellern anrichten. Senf-Dip und grünen Salat dazu reichen.

Vincent Klink am 31. August 2017

Lamm

Lamm-Kotelett mit Tomaten-Bohnen-Ragout, Ofenkartoffeln

Für 4 Personen

12 kleine Kartoffeln	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3 Zweige Zitronenthymian	2 Zweige Rosmarin
300 g grüne Bohnen (frisch)	5 Tomaten	2 Schalotten
4 Knoblauchzehen	800 g Lammrücken mit Knochen	150 ml Rotwein
150 ml Lammfond	1/2 Bund glatte Petersilie	250 g Schafsjoghurt
2 EL Butter		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3).

Die Kartoffeln waschen und vierteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Kartoffeln darin kurz anbraten, salzen und pfeffern.

Zitronenthymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und über den Kartoffeln abstreifen. Dann die Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich und goldbraun garen. Ab und zu wenden.

Die Bohnen putzen, d.h. an den Enden abschneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. In kaltem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden.

Den Lammrücken so schneiden, dass aus drei kleinen Koteletts zwei Koteletts werden, indem man jedes zweite Rippchen entfernt und das Fleisch anschließen ein bisschen plattiert. Fleisch mit Salz und Pfeffer und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Dann die Koteletts warm stellen.

In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Hälfte der Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Tomaten dazugeben, mit dem Rotwein ablöschen. Den Lammfond dazugeben und um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Petersilie und restlichen Knoblauch unter den Schafsmilchjoghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unter den Fond die Butter untermischen und die Bohnen zugeben.

Die Koteletts noch einmal kurz anbraten. Mit den Kartoffeln, dem Bohnen-Ragout und dem Schafsjoghurt-Dip anrichten.

Otto Koch am 20. Juli 2017

Lamm-Rücken mit Moussaka-Creme, Tomaten-Majoran-Salsa

Für 4 Personen

Für die Moussakacreme:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	200 g Aubergine
100 g Zucchini	2 EL Olivenöl	Salz
Piment-d'Espelette	50 g Ziegenkäse	1 TL Tomatenmark
1 Limette		

Für den Lammrücken:

600 g Lammrücken mit Fettdeckel	Salz	1 EL Pflanzenöl
---------------------------------	------	-----------------

Für die Tomatensalsa:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
80 g Öl-Tomaten, getrocknet	100 ml Tomatensaft	Salz
1 Prise Piment-d'Espelette	1 TL Honig	3 Zweige Majoran

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Moussakacreme die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Aubergine schälen und würfeln, Zucchini fein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Aubergine und Zucchini zugeben, langsam mit anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und das Gemüse weich schmoren.

Vom Lammrücken den Fettdeckel sehr fein einschneiden, das Fleisch salzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch auf der Fettseite knusprig braten. Die Fleischseite anschließend kurz und heiß anbraten.

Dann den Lammrücken mit der Fettseite nach unten auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend mindestens 10 Minuten bei ca. 65 Grad ruhen lassen.

Sobald das Gemüse weich geschmort ist, dieses in einem Standmixer geben. Ziegenkäse und Tomatenmark zufügen und zu einer feinen Creme pürieren. Falls die Creme zu dick ist, evtl. Tomatensaft zugeben. Von der Limette den Saft auspressen. Die Creme durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Tomatensalsa die getrockneten Tomaten fein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, gewürfelte Tomaten und den Tomatensaft zugeben. Bei niedriger Hitze den Tomatensaft langsam etwas einkochen, mit Salz, Piment d'Espelette und Honig abschmecken.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen (die schönen Spitzen für das Anrichten beiseitelegen), fein hacken und zur Tomaten-Salsa geben.

Die Moussakacreme als kleine Nocken mit einem Teelöffel auf vorgewärmte Teller geben und die Salsa mit den Majoranspitzen wild dazwischen anrichten. Den Lammrücken aufschneiden und daneben anlegen. Tipp: Wer möchte kann die Moussakacreme auf gebratenen Auberginenscheiben anrichten. Dafür bereits am Vortag eine Aubergine schälen, in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden und diese gut salzen. Die Auberginenscheiben zwischen Küchentüchern verteilen und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Auberginenscheiben in die Pfanne geben. Mit etwas Puderzucker bestäuben und von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Michael Kempf am 04. Juli 2017

Meer

Garnelen, Artischocken und Salsa verde

Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Bio-Limetten	10 g rosa Pfefferbeeren
100 ml Olivenöl	12 Garnelen mit Schale	Salz
1 Zitrone	4 Artischocken	Pfeffer

Für die Salsa verde:

3 Stiele Kerbel	3 Stiele Petersilie	5 Stiele Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Rotweinessig

Knoblauch schälen, zwei Zehen grob schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 Spritzer Olivenöl erhitzen und den geschnittenen Knoblauch darin anschwitzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von einem Rosmarinzweig und vom Thymian abzupfen und hacken.

Limetten abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.

Gegarten Knoblauch mit den Kräutern, Limettenschale, kalt gepresstes Olivenöl und rosa Pfefferbeeren vermischen.

Die Garnelen am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen für mindestens 1 Stunde in die Marinade legen und kalt stellen.

Für die Salsa verde alle Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig ?? je nach Geschmack ?? säuern. und anschließend auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen.

Für die Artischocken einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Von den Artischocken den Stil abbrechen, damit möglichst viele Fasern aus dem Boden entfernt werden. Dann die oberen 2/3 der Artischocken abschneiden. Den unteren Teil vorsichtig zuschneiden und Mit einem Löffel das sogenannte Heu vom Artischockenboden entfernen. Dann die Artischockenböden mit etwas Zitronensaft einreiben, sodass sie nicht oxidieren.

Die fertig geputzten Böden im vorbereiteten Salzwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln. Dann herausnehmen und in Ecken schneiden.

In einer Pfanne in etwas Olivenöl erhitzen die Artischockenböden einer Knoblauchzehe langsam braten. Wenn die Ecken gar sind, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne erhitzen und die marinierten Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Gebratene Garnelen auf Teller geben, die Artischocken dazu anrichten und die Salsa verde darüber verteilen.

Frank Buchholz am 21. Juli 2017

Gebratene Jakobsmuschel, Maccadamianuss, Spinat-Salat

Für 4 Personen:

4 Limetten, unbehandelt	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	200 g Macadamianüsse
250 g junger Spinat	12 Jakobsmuscheln	2 EL Crème-fraîche

Die Limetten waschen, die Schale abreiben, Limetten filetieren und den Saft dabei auffangen. Limettensaft und die Hälfte der Limettenschale mit der Hälfte vom Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Die Macadamianüsse grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, mit der restlichen Limettenschale und Salz würzen.

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Mit der Limettenvinaigrette anmachen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend warm stellen.

In der gleichen Pfanne Limettenfilets mit Zucker karamellisieren, würzen und mit 1 EL Olivenöl abbinden.

Die Creme fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Spinatsalat auf die Teller setzen. Jakobsmuschel danebensetzen. Mit Macadamianüsse bestreuen.

Karamellierte Limettenfilets über den Salat streuen. Mit der Creme fraîche anrichten.

Jörg Sackmann am 19. September 2017

Mini Pot au Feu mit Garnelen

Für 4 Personen

8 TK-Riesengarnelen	1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Fenchelknolle (150 g)	180 g Möhren	70 g braune Champignons
60 g Lauch	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone (Schale, Saft)	1 Msp. Safranfäden	40 ml trockener Wermut
2 Stiele Estragon	40 g Butter	

Zusätzlich:

4 Einmachgläser à 290 ml

Riesengarnelen gegebenenfalls am Vorabend im Kühlschrank auftauen lassen.

Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, Köpfe abtrennen und das Fleisch aus den Schalen lösen.

Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenschalen, -köpfe und 1 Prise Zucker darin anbraten. Knoblauch schälen, halbieren. Mit Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und mit 600 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die dunklen Darmfäden an der Rückseite der Garnelen entfernen.

Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen. Knolle halbieren, eventuell holzige Teile und zähe Fäden entfernen. Möhren putzen und schälen. Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen.

Vorbereitetes Gemüse mit dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln.

Garnelen nach Belieben bereits in Stücke schneiden (so kann man das Pot au Feu später am Tisch leichter auslöffeln).

Backofen inklusive Fettpfanne darin auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils zwei Garnelen und Gemüse im Wechsel in die Einmachgläser schichten und andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelenfond durch ein Sieb in einen Kochtopf passieren. Fond mit Salz, 1 EL Zitronensaft und etwas Zitronenschale würzen, erhitzen.

Safranfäden und 3 EL heißen Fond in einer Tasse mischen. Dann mit Wermut in die Gläser verteilen.

Die Gläser mit kochendem Fond bis ca. 1 cm unter den Glasrand aufgießen. Estragonblättchen abzupfen und mit etwas Zitronenschale über die Zutaten streuen.

Butter auf die Garnelen setzen, nochmals ein wenig salzen und pfeffern.

Die Gläser fest mit Gummiringen und Klammern verschließen. Auf die Fettpfanne stellen und mit kochend heißem Wasser bis zum Blechrand auffüllen. 20 Minuten im Backofen garen.

Gläser vorsichtig aus dem Wasserbad heben. Die Klammern entfernen und Gläser standsicher auf Servierteller verteilen und servieren. Dann kann jeder Gast sein Pot au feu selbst öffnen.

Christina Richon am 18. Dezember 2017

Portugiesischer Muscheltopf

Für 4 Personen

1 kg frische Miesmuscheln	1 kg Venusmuscheln	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 grüne Paprikaschote	2 Tomaten
4 EL Olivenöl	300 g Schweinebauch (Iberico)	1 EL Tomatenmark
Salz	100 g Chorizo	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Prise Chilipulver	100 ml Weißwein	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Basilikum	1 EL Butter	

Die Muscheln jeweils in einer Schüssel mit kaltem Wasser 1 Stunde wässern.

Anschließend die Muscheln abschütten und nochmal abwaschen. Hinweis: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt wegwerfen.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Paprika und Tomaten waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten ebenfalls würfeln.

In einem großen hohen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Bauchfleisch fein schneiden. Tomatenmark zugeben, mit anrösten. Das Fleisch salzen und mit anbraten.

Chorizo in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch zugeben. Mit Paprika- und Chilipulver würzen.

Dann grüne Paprika und Tomate zugeben. Darauf die Muscheln geben, den Wein angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen, dabei mehrfach den Topf rütteln oder die Muscheln einfach umrühren.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Hinweis: Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben müssen weggeworfen werden.

Das Gericht kann so mit den Muscheln in der Schale serviert werden. Feiner ist es, die die Muscheln herausnehmen und aus der Schale zu lösen.

Den Kochfond durch ein feines Sieb passieren und erneut zum Kochen bringen und abschmecken. 1 EL Olivenöl und Butter zugeben und mit dem Pürierstab untermixen, dann die Kräuter unterheben.

Muscheln, Fleisch und Gemüse in einem tiefen Teller arrangieren. Den Fond angießen und servieren. Dazu passen getoastete Baguettescheiben.

Jacqueline Amirfallah am 15. November 2017

Rind

Entrecôte mit Estragon-Senf-Soße

Für 4 Personen

2 Schalotten	1/2 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
200 g Butter	6 Kapern	6 Sardellen
Pfeffer	2 Entrecôtes à ca. 350 g	2 EL Butterschmalz
1 EL Senf	1 Eigelb	1 TL Worcestersauce
1 TL Zitronensaft	1 Prise Muskat	Salz

Schalotten schälen und fein schneiden.

Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin nur glasig anschwitzen (sie sollen keinesfalls bräunen). Dann die restliche Butter hinzufügen und schmelzen. Gehackte Kräuter, Kapern, Anchovis und etwas Pfeffer zugeben und alles mit dem Pürierstab sehr fein zerkleinern und etwas abkühlen lassen Tipp: Diese gewürzte Butter als Saucenansatz hält sich im Kühlschrank 2 Tage.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben. Die Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Dann in den Backofen geben noch ca. 6 Minuten ruhen lassen. Tipp: Das ist sehr wichtig, damit sich das Fleisch entspannen kann.

Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen.

In einer Schüssel oder einem Schlagkessel Senf, Eigelb, Worcestersauce, Zitronensaft und etwas Muskat mit einem Schneebesen zusammen aufschlagen. Dann nach und nach die etwas abgekühlte aber noch flüssige gewürzte Butter unterrühren, ähnlich einer Mayonnaise.

Etwa ein Viertel der Masse abnehmen und zur Seite stellen.

Die restliche Masse im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad oder einem Topf unter Rühren langsam erhitzen, aber auf keinen Fall kochen lassen, denn durch die Hitze 'tranchiert' die Sauce. Sobald das passiert, den Topf ganz kurz in der Schüssel mit Eiswasser abkühlen.

Anschließend die noch lauwarme 'tranchierte' Sauce mit dem zurück gestellten Teil der dicken Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebratenen und geruhten Fleischscheiben in Streifen schneiden und anrichten. Die Sauce darüber gießen und servieren. Dazu passt Gemüse und Baguette.

Martina Kömpel am 19. Juli 2017

Frittierte Rindfleisch-Kroketten mit Kopfsalat

Für 4 Personen

Für die Bitterballen:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
1 EL Mehl	100 ml Sahne	200 ml kräftige Rinderjus
Salz	1 Lorbeerblatt	300 g gepök., gek. Rinderbrust
4 Zweige Zitronenthymian	Pfeffer	Cayennepfeffer
Muskatnuss	Mehl	6 EL Semmelbrösel
1 Ei		

Salat:

1 Schalotte	1 EL Honigsenf	1,5 EL eingelegte Kapern
2 EL Estragonessig	1 EL Haselnussöl	2 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe	Salz	Zucker
Pfeffer	50 g grüne Oliven	2 gut weich gekochte Eier

außerdem:

1,2 l Frittieröl	1 Pck. Gartenkresse
------------------	---------------------

Für die Krokettenmasse Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Das Mehl überstäuben und kurz mit andünsten.

Unter Rühren mit Sahne und der Jus ablöschen. Etwas Salz und Lorbeerblatt zugeben. Mindestens 20 Minuten sacht sehr dickflüssig einkochen lassen.

Rinderbrust fein würfeln. Thymian abspülen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Thymian fein hacken. Mit Rinderbrust unter die Sauce mischen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und kühl stellen.

Für das Dressing Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Senf, Hälfte Kapern, Essig, Ölen und der Brühe fein mixen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Oliven und gekochte Eier grob hacken.

Frittierfett in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Übrige Kapern darin sacht frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kopfsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.

Kresse abspülen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.

Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einem Teller verteilen. Ei verquirlen. Die Krokettenmasse mit einem Löffel abstechen, zu Bällchen formen.

Krokettenbällchen zunächst in Mehl wenden. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und dann in Semmelbröseln panieren.

Die Bitterballen im heißen Frittierfett portionsweise knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen und leicht salzen.

Salat und Dressing mischen, auf Tellern verteilen. Das gehackte Ei, Oliven, Kresse und die frittierten Kapern darüber streuen.

Die heißen Bitterballen aufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 21. November 2017

Labskaus de luxe

Für 4 Personen

grobes Meersalz	500 g Rote Bete	250 g Kartoffeln, festk.
Salz	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 Sardellenfilets	1/2 Bund glatte Petersilie	2 TL Kapern
1 EL Honig	200 ml Apfelessig	4 EL Rapsöl
Pfeffer	500 g Pastrami	4 frische Eier

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In eine Auflaufform ca. 1cm hoch grobes Meersalz streuen. Die Rote Bete abwaschen und ungeschält auf das Salzbett setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen.

Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen, pellen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Rote Bete schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellen fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rote Bete, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Sardellen in eine Schüssel geben. Kapern, Honig, 2 EL Apfelessig und Rapsöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Zuletzt die Petersilie unterheben.

Pastrami in dünne Scheiben aufschneiden und wie bei einem Carpaccio, leicht überlappend auf den Tellern auslegen.

Für die pochierten Eier in einem Topf 1 l Wasser mit restlichem Essig aufkochen.

Eier einzeln in kleine Schälchen, Tassen oder eine Schöpfkelle schlagen. Mit einem Schneebesen im Wassertopf rühren, sodass sich ein Strudel bildet. Jeweils ein Ei in den Strudel gleiten lassen, mit einer Gabel das Eiweiß über das Eigelb ziehen und das Ei ca. 4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (ca. 90 Grad) gar ziehen lassen. Das Ei soll innen cremig sein. Anschließend in gesalzenes, warmes Wasser geben. Die Eier so nach und nach garen.

Zum Anrichten etwas Bete-Kartoffel-Gemüse in die Mitte der Teller auf die Fleischscheiben geben und jeweils ein pochiertes Ei obenauf setzen.

Tarik Rose am 13. Oktober 2017

Rinder-Gulasch mit Stupperle

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

800 g Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	1 kg Rindfleisch
1 EL Butterschmalz	3 EL edelsüßes Paprikapulver	1 TL getrockneter Majoran
1/2 TL getrockneter Thymian	1/2 TL gemahlener Kümmel	2 EL Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz	Pfeffer

Für die Stupperle:

1,5 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	100 g Mehl
100 g Speisestärke	50 g Hartweizengrieß	2 Eier
1 Prise Muskatnuss		

Für das Gulasch die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

Das Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und unter gelegentlichen Rühren goldgelb anbraten, bis sie weich werden.

Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Das Fleisch zugeben und vermengen. Es soll nicht angebraten werden. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen. Je nach Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

Sobald das Fleisch zart ist, das Gulasch nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.

Dann die Kartoffeln stampfen. Zu den gestampften Kartoffeln Mehl, Speisestärke, Grieß, Eier, etwas Salz und geriebene Muskatnuss geben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas mehr Mehl hinzugeben.

Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Diese leicht auf der Arbeitsfläche andrücken und mit Mehl bestäubt in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Während die Stupperle garen, ab und zu leicht umrühren.

Die gegarten Stupperle abtropfen.

Die Stupperle mit dem Gulasch auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 11. Oktober 2017

Rinder-Ragout mit Gewürzen und Kartoffel-Klößchen

Für 4 Personen

Für die Klößchen:

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Butter
120 g Speisestärke	4 Eigelbe	1 Prise Muskatnuss
Mehl	3 Schwarzwurzeln	1 Bund glatte Petersilie
Pfeffer		

Für das Ragout:

600 g Zwiebeln	1 kg Rindfleisch	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	2 EL Tomatenmark
1 Stück Sternanis	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 TL gemahlener Piment
100 ml Rotwein	80 ml Johannisbeersaft	150 ml Bratenfond

Für die Klößchen die Kartoffeln bereits am Vortag in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.

Für das Ragout die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Schmortopf die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf von allen Seiten anbraten, dann aus dem Topf nehmen.

Im Schmortopf restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldgelb anbraten.

Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Sternanis, die Zimtstange und Piment untermischen und mit Rotwein und Johannisbeersaft ablöschen. Das Fleisch wieder zugeben und den Bratenfond angießen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen das Ragout 1,5 - 2 Stunden schmoren.

Sobald das Fleisch zart ist, das Ragout nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit für die Klößchen die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen.

In einem Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die gegarten und geschälten Kartoffeln durch eine Presse drücken, die flüssige Butter, Speisestärke und Eigelbe, etwas Salz und geriebene Muskatnuss zugeben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas Mehl hinzugeben.

Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese zu Klößchen formen.

Die Klößchen in siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, ab und zu vorsichtig umrühren.

Die gegarten Klößchen aus dem Topf heben und abtropfen lassen.

Schwarzwurzeln putzen, unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Schwarzwurzeln darin ca. 5 Minuten kochen. Abtropfen lassen und schräg in Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Übrige Butter in zwei Pfannen erhitzen. Jeweils die Schwarzwurzelstreifen bzw. Klößchen darin schwenken. Schwarzwurzeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der Petersilie untermischen. Restliche Petersilie unter die Klößchen mischen.

Das Ragout, Schwarzwurzeln und Klößchen auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 15. Dezember 2017

Rinder-Roulade

Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
60 g Butter	3 TL Kapern	2 EL Rosinen
Salz	Pfeffer	4 Rinderlendensteaks à ca. 180 g
2 TL scharfer Senf	100 g Lauch	1 Zwiebel
100 g Knollensellerie	2 Möhren	2 EL Rapsöl
200 ml Rinderfond	200 ml Wasser	250 ml trockener Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 EL Honig	

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch schälen und ebenfalls fein reiben.

1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackte Petersilie mit den Kapern, der Zitronenschale, Knoblauch und den Rosinen andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils etwas vom Petersilien-Rosinen-Mix geben. Die Fleischscheiben von der Längsseite her aufrollen und mit Küchenfaden verschnüren.

Den Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und alles in kleine Stückchen schneiden.

In einem Schmortopf oder Bräter das Rapsöl erhitzen und darin die Rouladen von allen Seiten braun anbraten, dann wieder herausnehmen.

Anschließend das Gemüse im Schmortopf unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.

Die Rouladen zurück in den Topf legen, mit Rinderfond, Wasser und Rotwein aufgießen. Ein Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 2,5 Stunden weich schmoren.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein Sieb geben und mit dem Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen. Die restliche kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut Rosmarinkartoffeln.

Theresa Baumgärtner am 02. Oktober 2017

Rumpsteak-Streifen mit Gemüse-Graupen-Salat

Für 4 Personen:

2 Rumpsteaks mit Fettrand (à 250 g)	1/2 TL Pfefferkörner	1/2 TL Szechuanpfeffer
1/2 TL Koriandersamen	1 TL Espressobohnen	100 ml Olivenöl
150 g Rollgerste	Salz	300 g Aubergine
150 g rote Paprika	150 g gelbe Paprika	2 rote Zwiebeln
Pfeffer	1 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	1 EL Worcestersoße	2 EL Balsamico
2 EL starker Espresso	1 TL Honig	Meersalz

Pfefferkörner, Szechuanpfeffer und Koriander mit den Espressobohnen in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Auf einen Teller legen, abkühlen lassen, dann mittelfein mörsern oder in der Kaffeemühle mahlen.

Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Den Fettrand mit einem scharfen Messer einschneiden.

Die Steaks auf einen Teller legen, mit etwas Öl bepinseln und mit Gewürzen bestreuen.

Die Rollgerste in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Aubergine waschen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden (das geht am besten mit der Aufschnittmaschine) und salzen.

Die Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen. Paprika in Rauten schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Auberginen trocken tupfen. Das vorbereitete Gemüse portionsweise in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter grob und die Stiele fein hacken.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Zitronenschale fein abreiben. Saft auspressen.

Rollgerste, Gemüse, und Petersilie in einer Schüssel vermengen.

Die Bratpfanne nochmals erhitzen. Steaks in Olivenöl mit den halbierten Knoblauchzehen von jeder Seite je ca. 2 Minuten anbraten. Sofort den Deckel auf die Pfanne legen und von der Herdplatte nehmen. Ca. 5 Min. nachziehen lassen.

Steaks mit Worcestersoße beträufeln und aus der Pfanne nehmen. Restliches Olivenöl, Balsamico, Espresso, Honig, Zitronensaft, -abrieb in der Pfanne schwenken. Über den Salat geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Fleisch in Streifen schneiden, Salat auf Tellern anrichten. Mit Fleischstreifen belegen und diese mit Fleur de Sel bestreuen.

Christina Richon am 11. September 2017

Salad Composé mit Entrecôte

Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	2 Eier
1 EL Limettensaft	1 Prise Meersalz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	3 Lauchzwiebeln	15 Cherry-Tomaten
100 g Thunfisch Natur (Dose)	1 Avocado	2 EL Butterschmalz
2 Entrecôtes à ca. 400 g		

Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis auf mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Inzwischen die Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen, pellen und fein würfeln.

Reis abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Limettensaft, Fleur de Sel, Pfeffer und Öl in einer Schüssel verquirlen, den Reis und Eier untermischen.

Lauchzwiebel putzen und waschen. Lauchzwiebeln abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden.

Tomaten waschen, trocken reiben und fein würfeln.

Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.

Die Avocado halbieren, Kern auslösen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen auslösen und in feine Stücke schneiden.

Lauchzwiebelröllchen, bis auf 1 EL zum Garnieren, Tomaten, Thunfisch und Avocadofruchtfleisch zum Reis in die Schüssel geben. Vorsichtig mischen und abschmecken. Übrige Zwiebelröllchen überstreuen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Eine Auflaufform darin mit erhitzen.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben.

Entrecôtes trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Fleisch in die Auflaufform geben und im Backofen noch etwa 6 Minuten ruhen und nachziehen lassen.

Den Salat nochmals abschmecken, auf Teller verteilen. Die Steaks in Streifen schneiden und dazu reichen.

Theresa Baumgärtner am 28. August 2017

Tafelspitz mit Grüner Soße

Für 4 Personen

Tafelspitz:

2 EL Speiseöl	1 kg Tafelspitz	Salz
2 Zwiebeln	150 g Lauch	2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie	1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Pimentkörner	

Grüne Sauce:

2 Eier	1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel	1 Bund Kresse	1/2 Bund Borretsch
1/2 Bund Pimpinelle	1/2 Bund Sauerampfer	250 g saure Sahne
1 EL Naturjoghurt	3 EL Sahne	1 TL mittelscharfer Senf
1 Spritzer Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für den Tafelspitz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten und wieder herausnehmen.

Den Bratensatz mit 1 l Wasser ablöschen. Das Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und das Fleisch wieder in den Topf geben. Falls nötig, noch etwas heißes Wasser dazu gießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. 1/2 TL Salz hinzufügen und das Fleisch etwa 2,5 Stunden garen. In der Zwischenzeit die ungeschälten Zwiebeln halbieren. Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze bräunen.

Den Lauch putzen, waschen und der Länge nach halbieren, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, Stangensellerie waschen. Beides schräg in breite Scheiben schneiden. Das vorbereitete Gemüse mit den gebräunten Zwiebelhälften nach etwa 1 Stunde Garzeit zum Fleisch geben. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren, die Pfeffer- und Pimentkörner dazugeben.

Inzwischen für die Grüne Sauce die Eier in einem Topf mit Wasser hart kochen.

Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Harte Stiele entfernen und die Kräuter fein schneiden. Die Petersilienstiele für den Tafelspitz beiseitelegen.

Die saure Sahne, den Joghurt und die Sahne in den Küchenmixer geben, zwei Drittel der Kräuter hinzufügen und kurz pürieren. Mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die gekochten Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Kräutern unter die Sauce mischen.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Petersilienstiele zum Tafelspitz geben und in der Brühe ziehen lassen.

Den Tafelspitz aus der Brühe nehmen und quer zur Faser in Scheiben schneiden.

Das Fleisch mit etwas Gemüse auf einer Platte anrichten, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und die Grüne Sauce dazu reichen.

Sören Anders am 09. Oktober 2017

Tafelspitz mit Rote Bete-Rahmgemüse

Für 4 Personen

Tafelspitz:

2 EL Speiseöl	1,5 kg Tafelspitz vom Rind	3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Möhren	200 g Sellerie
200 g Lauch	2 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
Salz	grober Pfeffer	

Rahm-Bete-Gemüse:

2 Knollen Rote Bete	40 g Zucker	800 g Rote Bete Blätter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
Salz	Butter	Muskatnuss
30 g Schmand	1 EL Kreuzkümmel	10 g frischer Meerrettich

Für den Tafelspitz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten und wieder herausnehmen.

Gemüse abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.

Das Gemüse mit etwas Öl im Topf goldgelb anrösten, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch wieder in den Topf zum Gemüse geben und mit so viel Wasser aufgießen, bis das Fleisch mit Wasser bedeckt ist. Alles aufkochen, dann das Fleisch ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen.

Anschließend den Herd abstellen und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen. Tipp: Man kann den Tafelspitz auch am Vortag garen. Den Tafelspitz, wenn er etwas abgekühlt ist aus der Brühe nehmen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man den Tafelspitz dann aufschneiden und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete Knollen schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Zucker mit 200 ml Wasser aufkochen und die Rote Bete Würfel darin gar kochen.

Die Rote Bete Blätter abwaschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Bete Blätter zugeben und wie Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gedünstete Bete-Blätter mit der restlichen Butter im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Schmand unterheben und abschmecken.

In einer Pfanne ohne Fett den Kreuzkümmel leicht rösten.

Die Rote Bete Würfel mit einer Siebkelle aus dem Topf nehmen, abtropfen und mit dem gerösteten Kreuzkümmel vermengen.

Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden. Den Bete-Spinat auf der Tellermitte anrichten, die Bete-Würfel darüber streuen und den Tafelspitz anlegen. Meerrettich frisch darüber reiben und servieren.

Rainer Klutsch am 03. November 2017

Tellersülze vom Roastbeef mit Schnittlauch-Brot

Für 4 Personen

Für die Sülze:

400 g Rinderrücken (Roastbeef)	Salz	Pfeffer
1-2 Blatt Gelatine	1l kräftige Fleischbrühe	2 Stängel Blattpetersilie
2 Tomaten	2 Eier, hart gekocht	4 Essiggurken

Für das Schnittlauchbrot:

1 Bund Schnittlauch	150 g Graubrot in Scheiben	3 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Sülze über Nacht fest werden muss.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Rinderrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff von allen Seiten kurz anbraten. Dann mit der Pfanne in den Ofen geben und ca. 15 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, abdecken und erkalten lassen. (Es empfiehlt sich dies einen Tag zuvor zu erledigen, da beim Zubereiten der Sülze die Zutaten alle gut gekühlt sein sollten.)

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf die Brühe erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Brühe abschmecken eine Bodendecke in vier Suppenteller gießen und etwas anziehen lassen.

Das Roastbeef in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden, in die Suppenteller fächern und in die Gelierbrühe einlegen. Wiederum mit etwas Gelierbrühe bedecken und anziehen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Tomaten, Eier und die Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Die nächste Schicht der Sülze besteht aus Tomaten-, Ei- und Gurkenscheiben, mit Petersilienblättern ausgarnieren.

Alles mit Gelierbrühe bedecken und in den Kühlschrank stellen. Am besten über Nacht fest werden lassen.

Für das Schnittlauchbrot kurz vor dem Servieren den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Brotscheiben mit Butter bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch darüber streuen.

Die Tellersülze kalt aus dem Kühlschrank servieren und das Schnittlauchbrot dazu reichen. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Vincent Klink am 13. Juli 2017

Salat

Bratkartoffel-Salat mit Frisée und Garnelen

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

500 g festk. Kartoffeln	Meersalz	2 Lorbeerblätter
100 g Friséésalat	2 rote Zwiebeln	3 Stängel glatte Petersilie
2 rote Bio-Kartoffeln	300 ml Pflanzenöl	Rapsöl
Pfeffer	Muskat	2 EL Butter
heller Essig	5 TL Forellenkaviar (Glas)	2 Schalen Shisokresse

Für die Garnelen:

20 rohe Garnelen	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Rapsöl, Salz, Pfeffer	1 Prise Chiliflocken

Für den Bratkartoffelsalat Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser, mit Lorbeerblättern garen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln auskühlen lassen.

Von den Garnelen die Köpfe abtrennen. Garnelenfleisch schälen, dunklen Darmfaden am Garnelenrücken entfernen. Garnelenfleisch gründlich kalt abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Frisée putzen, abbrausen, trocken schleudern. Die feinen Spitzen abzupfen, in kaltes Wasser legen. Festere Salatteile in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die roten Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben kurz in kaltem Wasser waschen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne auf etwa 160 Grad erhitzen. Die feinen Kartoffelscheiben darin portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Gegarte Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden. Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin knusprig braten.

Zwiebelringe zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen. Nun Butter zugeben und durchschwenken.

Für die Garnelen Knoblauch schälen und andrücken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze braten. Kräuterzweige und Knoblauch zugeben und kurz gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Bratkartoffeln mit Hälfte Friséé vermengen, Petersilie zugeben und mit etwas Essig und Rapsöl abschmecken.

Salat in tiefen Tellern verteilen. Restlichen Friséé abtropfen und mit Forellenkaviar und Shisokresse vermengen. Eventuell mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf den Bratkartoffelsalat geben. Mit Garnelen und Kartoffelchips anrichten.

Karlheinz Hauser am 01. August 2017

Schwein

Bauern-Gröstl mit Rettich-Salat

Für 4 Personen:

Für den Salat:

1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Apfelessig	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

300 g Rettich

Für das Gröstl:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	60 g geräucherter Speck
200 g Schweinebraten, kalt	4 Semmelknödel vom Vortag	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	3 Eier	

Für den Salat Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig, Öl und Schnittlauch in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln, die Vinaigrette dazu geben und gut untermischen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Speck in feine Würfel schneiden. Schweinebraten in 1cm große Stücke schneiden. Semmelknödel in Scheiben schneiden.

Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Knödelscheiben darin anbraten.

Eine weitere Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und andünsten. Zuletzt die Bratenwürfel zugeben.

Dann den Inhalt der Zwiebel-Speck-Pfanne zu den Knödelscheiben geben und alles vorsichtig verrühren.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit in die Pfanne geben und unter Rühren etwas stocken lassen. Zuletzt Petersilie untermischen.

Das Gröstl anrichten und mit dem Rettichsalat servieren.

Otto Koch am 07. September 2017

Schweine-Rücken-Steak auf Paprika-Gurken, Ofenkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffel-Speck-Taler:

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	75 g Speck
Pflanzenöl	4 Stängel glatte Petersilie	2 Eier
10 g Maisstärke	Pfeffer	1 Prise Muskat
Mehl		

Für das Fleisch und Gemüse:

800 g Schweinerücken	Salz	Pfeffer
1 EL Olivenöl	1 rote Paprika	1 Bund Dill
400 g Gurken	3 EL Butter	

Für die Soße:

1 Knoblauchzehe	Salz	20 g Butter
1 Msp Kümmel	150 ml dunkle Bratensauce	Pfeffer

Für die Kartoffel-Speck-Taler die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit den Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Speck darin kross anbraten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, Kartoffeln kurz im Topf ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier und Maisstärke zu der Masse geben und gut vermengen.

Speck und Petersilie zur Kartoffelmasse geben, alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, aus der Kartoffelmasse eine Wurst formen und diese eine halbe Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Schweinerücken in vier Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Steaks auf ein Backofengitter legen und im Backofen in ca. 14 Minuten fertig garen.

Die Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Gurke mit der Schale längs halbieren und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Paprika darin anschwitzen, Gurkenscheiben hinzugeben. Wenn die Paprika weich ist den Dill hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vorbereitete Kartoffelrolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gleichmäßig braten.

Für die Soße Knoblauch schälen und fein hacken. Salz dazugeben und mit einem Messer zu einer feinen Paste zerdrücken.

In einem Topf die Butter erhitzen, Kümmel und Knoblauch hinzugeben und mit der Bratensauce auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch auf den Paprika-Gurken anrichten, Kartoffel-Speck-Taler daneben setzen und die Soße dazu reichen.

Simon Tress am 28. Juli 2017

Suppen

Kalte Paprika-Suppe mit Rinder-Tatar

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen	6 g frischer Ingwer
4 rote Paprika	2 EL Olivenöl	Salz
Zucker	500 ml Gemüsebrühe	

Für das Tatar:

320 g Rinderrücken	3 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	50 ml Olivenöl	1 Spritzer Worcestershiresauce
2 Schalotten	150 g Crème-fraîche	300 g Frittierfett
80 g Glasnudeln	Pimenton	2 Stängel Koriander

Gemüsezwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt voneinander würfeln.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz durchschwenken. Dann Paprika zufügen und langsam schmoren. Mit Salz und Zucker würzen. Die Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Zutaten in der Suppe pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, abschmecken und kalt stellen.

Für das Tatar das Rindfleisch fein schneiden (echtes Tatar wird geschnitten und nicht gewolft). Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das fein geschnittene Fleisch mit Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Worcestershiresauce abschmecken.

Die Schalotten schälen, fein reiben und unter die Crème fraîche mischen, abschmecken.

Das Frittierfett etwa 2 cm hoch in einen Topf geben und erhitzen.

Die Glasnudeln in Stücke schneiden. Im heißen Fett knusprig frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Paprikapulver bestreuen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Tatar mit Hilfe von Garnieringen in einen tiefen Tellern verteilen. Schalottencreme auf das Tatar geben. Glasnudeln darauf setzen, mit dem Koriander dekorieren. Die gekühlte Suppe angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. August 2017

Kürbis-Suppe aus dem Ofen mit Roter Bete

Für 4 Personen

1,5 kg Hokkaido-Kürbis	Salz	2 EL Pflanzenöl
4 Bio-Zwiebeln	4 große Bio-Knoblauchzehen	1 l Gemüsebrühe
2 Msp. Zimt	2 Msp. Kreuzkümmel	

Für den Aufstrich:

300 g Rote-Bete	Salz	2 TL gerieb. Meerrettich
4 EL Apfelmus		

Außerdem:

500 g Ciabatta	Pflanzenöl	Pfeffer
20 g feine Sprossen	2 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Balsamico		

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und vierteln (größere Exemplare in 6 Spalten schneiden).

Die Kürbisstücke leicht salzen und mit 2 EL Pflanzenöl mischen.

Zwiebeln mit Schale halbieren. Zwiebeln und Kürbisstücke mit der Innenseite nach oben auf ein Backblech verteilen.

Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht andrücken und mit Schale auf das Blech legen. Alles im heißen Backofen 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Inzwischen die Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen und die Wurzel- und Blattansätze knapp abschneiden. Die Bete grob würfeln. Die Betewürfel in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt 10- 15 Min. weichkochen.

Die Betewürfel abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Betewürfel, Meerrettich, 6-8 EL Kochwasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Apfelmus zu einem cremigen Dip pürieren.

Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne leicht ausfetten und erhitzen. Die Brotstreifen darin goldbraun anrösten.

Betaufstrich auf den Brotstreifen verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und den Sprossen garnieren. Die Brotscheiben auf einer Platte anrichten.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie gut duften. Auf einen Teller geben.

Kurz bevor der Kürbis gar gebacken ist, die Brühe erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch aus dem Backofen nehmen. Schalen entfernen.

Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, Zimt, Kreuzkümmel und heiße Brühe fein pürieren. Ggf. mit bis zu 400 ml heißem Wasser oder Brühe bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf 4 vorgewärmte Teller oder Schüsseln verteilen. Mit Kürbiskernöl, Balsamico und Kürbiskernen bestreuen. Das Brot dazu reichen.

Nicole Just am 27. November 2017

Linsen-Eintopf mit Räucherfisch

Für 4 Personen

300 g Berglinsen	1 Zwiebel	1 Kartoffel, mehlig
2 EL Butter	Geflügelbrühe	1 Lorbeerblatt
40 g Bauchspeck	80 g Lauch	80 g Sellerie
1 Karotte	1 Spritzer Apfelessig	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Blattpetersilie	150 g geräuchertes Forellenfilet

Die Linsen 3 Stunden in reichlich Wasser einweichen.

Die eingeweichten Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen.

Butter in einem Topf zergehen lassen, Zwiebel darin anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit mehr als der Hälfte der Geflügelbrühe aufgießen. Die Kartoffel auf der feinen Reibe direkt in den Topf reiben. Lorbeerblatt und die Speckscheibe zu den Linsen geben und ca. 20 Minuten kochen, dazwischen immer wieder etwas Geflügelbrühe angießen.

In der Zwischenzeit Lauch, Sellerie und Karotte ebenfalls putzen bzw. schälen und fein würfeln. Die Gemüswürfel zur Linsensuppe geben, restliche Brühe angießen und alles weitere ca. 20 Minuten kochen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.

Die Speckscheibe herausnehmen, je nach Geschmack in Würfel schneiden und wieder zugeben.

Den Linseneintopf mit Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über den Eintopf streuen.

Vom Forellenfilet evtl. noch die Haut abziehen, Fischfilet in Stücke zupfen, zum Eintopf geben und servieren.

Vincent Klink am 19. Oktober 2017

Orientalische Linsen-Suppe

Für 4 Personen

Für die Gemüsebrühe:

2 Zwiebeln	2 Möhren	2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	2 Zucchini	1 Petersilienwurzel
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	1 Lorbeerblatt
1 EL getrocknete Speise-Pilze	Salz	Pfeffer

Für die Linsensuppe:

100 g schwarze Linsen	200 g rote Linsen	1 Kartoffel, mehlig kochend
2 getrocknete Limetten	2 Möhren	2 rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl	1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Fenchelsamen, gemahlen
1 Bund Koriander	1/2 Bund Zwiebellauch	100 g griech. Joghurt (10%)
Salz	Pfeffer	1 Prise Sumach
1 Fladenbrot		

Für die Gemüsebrühe eine Zwiebel halbieren und die beiden Schnittflächen in einer trockenen Pfanne bräunen.

Übriges Gemüse putzen und grob zerkleinern.

In einem Topf Butter erhitzen und das zerkleinerte Gemüse anschwitzen, kurz dünsten und mit 2,5 l Wasser ablöschen.

Die gebräunte Zwiebel und Lorbeerblatt zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Dann die getrockneten Pilze zugeben, nochmal aufkochen lassen und ein paar Minuten köcheln lassen

Den Gemüsefond durch ein sauberes Tuch passieren, erneut erhitzen, auf ca. 1,5 l einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 600 ml Gemüsebrühe auf 2 Töpfe verteilen, in dem einen Topf die schwarzen Linsen ca. 30 Minuten weich kochen, in dem anderen Topf die roten Linsen in der Brühe zunächst ca. 5 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen und klein würfeln. Die getrockneten Limetten andrücken.

Die Hälfte der roten Linsen nach 5 Minuten Kochzeit aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Zu den verbleibenden Linsen im Topf die Kartoffelwürfel und die getrockneten Limetten geben und alles sehr weich kochen.

In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln ebenfalls schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, rote Zwiebeln anschwitzen, Möhrenwürfel zugeben und mit Kurkuma und Fenchelsamen würzen. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten weich kochen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die weichgekochten roten Linsen, mit Kartoffel und Limetten mit der Brühe pürieren. Nach Wunsch anschließend durch ein Sieb passieren.

Die gekochten Möhren abschütten, dabei die Brühe auffangen.

Die sämig pürierten roten Linsen in den Topf zu den schwarzen Linsen geben, die zurückbehaltenen roten Linsen und Möhrenwürfel ebenfalls zugeben und die Suppe abschmecken. Je nach Konsistenz der Suppe, kann die restliche Brühe der gekochten Möhren noch zugeben werden. Suppe erhitzen, Zwiebellauch und Koriander untermischen.

Den Joghurt mit Salz, Sumach und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe anrichten und je einen Löffel Joghurt auf die Suppe geben. Dazu Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. November 2017

Schaumsuppe von geschmorten Ochsenherz-Tomaten

Für 4 Personen

Für die Suppe:

4 Ochsenherztomaten	2 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	2 EL Tomatenmark	6 cl weißer Balsamico
2 Zweige Thymian	2 Stiele Basilikumzweig	1 Chilischote
600 ml Gemüsefond	Salz	Zucker

Für die Sahne:

2 Stiele Basilikum	75 g Sahne	1 Msp. Bio-Orangenschale
Salz	Pfeffer	Piment-d'Espelette

Für die Tomaten:

5 kleine Strauchtomaten	5 gelbe Strauchtomaten	1 Ochsenherztomate
Olivenöl	2 Zweige Thymian	Bio-Orangenschale
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer
Piment-d'Espelette	1/2 Bund Basilikum	

Für die Suppe Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Tomatenstücke auf den Schnittflächen darin kräftig anrösten, sodass ein schönes Grillaroma entsteht.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenmark einrühren. Mit Balsamico ablöschen und einkochen.

Thymian und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Chili putzen, entkernen und würfeln.

Geschmorte Ochsenherztomaten, Chili und Kräuter unter die Balsamico-Reduktion mischen. Mit dem Geflügelfond auffüllen und einmal aufkochen lassen.

Die Zutaten im Fond fein mixen, durch ein feines Sieb passieren und abschmecken.

Für die aromatisierte Sahne Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sahne steif schlagen, mit Orangenschale, Basilikum, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Kühl stellen.

Für die geschmorten Tomaten Strauch- und Ochsenherztomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abziehen. Ochsenherztomate in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl, Thymian, Orangenschale und Zucker in einem Topf erhitzen. Ganze Strauchtomaten und Tomatenscheiben zugeben und alles kurz anschmoren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken.

Basilikum abbrausen, fein schneiden und untermischen.

Tomatencremesuppe aufschäumen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit Schmortomaten und Aroma-Sahne anrichten.

Jörg Sackmann am 22. August 2017

Vegetarisch

Auberginen-Piccata auf Kartoffel-Kräuter-Stampf

Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	1,2 kg Kartoffeln
80 g Räuchertofu	500 g Fenchelknollen	2 TL Zucker
5 rote Zwiebeln	Pflanzenöl	1/2 Zitrone
2 kleine Datteln	5 Zweige Thymian	250 g Weizenmehl (Type 405)
200 ml pflanzliche Sahne	1 TL Backpulver	1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Oregano	3 Zweige Rosmarin	100 ml ungesüßter Pflanzendrink
1 EL pflanzliche Margarine	3 Msp. geriebene Muskatnuss	

Die Auberginen waschen, trocknen und quer in insgesamt 8 fingerdicke Scheiben schneiden.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Auberginenscheiben darin 7-10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser ca. 15-20 Minuten (je nach Größe) weichkochen.

In der Zwischenzeit Räuchertofu in 8 viereckige Scheiben schneiden und beiseitelegen.

Den Fenchel waschen, längs halbieren und den Wurzelansatz ausschneiden. Den Fenchel in sehr feine Scheiben oder Streifen schneiden, mit 1,5 TL Salz und Zucker mischen und für 10 Minuten beiseite stellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 gehäufte EL der Zwiebeln zum Fenchel geben.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin bei geringer Hitze langsam dünsten.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Datteln in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft zum Fenchel geben. Umrühren und zum Ziehen zur Seite stellen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Ausbackteig Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

200 g Mehl, pflanzliche Sahne, 150 ml Wasser, 1 TL Salz, Backpulver und Thymian zu einem glatten Teig verrühren.

In die Auberginenscheiben mit einem spitzen Messer parallel zur Arbeitsfläche eine Tasche schneiden. Die Taschen mit jeweils einer Scheibe Räuchertofu füllen, die Scheiben in restlichem Mehl wenden, abklopfen und dann durch den Ausbackteig ziehen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin von jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fertige Auberginenscheiben im Backofen bei 70 Grad warmhalten.

Restliche Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Oregano und Rosmarin fein hacken. Zur Seite stellen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und mit pflanzlicher Sahne oder Pflanzendrink, Margarine und Muskat stampfen. Mit Salz abschmecken und die Kräuter erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben.

Den Stampf auf 4 Teller verteilen, die gerösteten Zwiebeln darauf geben, den Fenchelsalat und die Piccata daneben setzen und servieren.

Nicole Just am 16. Oktober 2017

Basilikum-Ricotta-Pasta-Rollen mit Zitronen-Safran-Soße

Für 4 Personen

400 g junge Zucchini	1/2 TL Salz	500 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten	4 EL Olivenöl	1 Bio-Zitrone
200 g Sahne	1 Bund frischer Basilikum	1 Knoblauchzehe
250 g Ricotta	1 Prise Muskatnuss	Kräutersalz
Pfeffer	250 g frischer Pastateig	1 Msp. Safranfäden
1 EL Waldhonig		

Die Zucchini waschen und grob raspeln. Zuchiniraspeln in einer Schüssel mit Salz mischen und beiseite stellen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Für die Sauce Schalotten schälen und fein würfeln.

Etwas vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelten Schalotten darin anschwitzen.

Zitrone warm abwaschen, abtrocknen die Schale fein abreiben und Saft auspressen.

Mit der Hälfte des Zitronensafts, knapp der Hälfte der Gemüsebrühe und Sahne die Schalotten ablöschen und bei mittlerer Hitze mit halb aufgelegtem Deckel köcheln lassen, bis die Sauce sämig eingekocht ist.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, einige Blätter für die Dekoration beiseite legen, den Rest klein schneiden. Knoblauchzehe schälen.

Ein dünnes, sauberes Küchentuch über ein großes Sieb legen und die Zuchiniraspeln hineingeben. Küchentuch zusammendrehen und den Saft aus den Zucchini pressen.

Zuchiniraspeln in der Schüssel mit der Hälfte vom gehackten Basilikum, durchgepresster Knoblauchzehe, Ricotta und der Hälfte des Zitronenschalenabriebs verrühren. Mit Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Pastateig, falls es nicht bereits zugeschnittene Blätter sind, auf 6 Blätter von je 15 x 22 cm zuschneiden. Pastablätter mit warmem Wasser bepinseln. Jeweils ca. 2 EL Füllung auf die Teigblätter setzen, verteilen und eng aufrollen.

Eine Auflaufform (22 x 25 cm) mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Pastarollen, mit der Naht nach oben dicht an dicht in die Auflaufform legen, Gemüsebrühe begießen, eventuell mit etwas kochendem Wasser aufgießen, so dass die Rollen gerade bedeckt sind. Mit restlichem gehacktem Basilikum bestreuen.

Ein Bogen Backpapier mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und fest auf die Pasta-Rollen drücken, so dass die Teigrollen ganz abgedeckt sind. So die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und 20 Minuten garen.

Dann das Backpapier abnehmen, die Teigrollen wenden, so dass die Naht unten liegt, Backpapier wieder auflegen und noch weitere 10 Minuten garen.

Safranfäden in einer kleinen Schale mit 1 EL warmer Sauce verrühren. Die Sauce mit Honig, Zitronenschalenabrieb, Kräutersalz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Safran in die Sauce einrühren und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Die Pasta-Rollen aus der Form nehmen, nach Belieben in der Mitte halbieren, mit Basilikumblättchen bestreuen und mit der Sauce servieren.

Christina Richon am 03. Juli 2017

Berliner Senf-Ei mit Roter Bete

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 TL Kümmel
400 g Rote-Bete	1 Bio-Zitrone	1 Boskop-Apfel
2 EL Rapsöl	50 g Butter	300 ml Gemüsebrühe
100 ml trockener Wermut	2 Schalotten	1 EL Pflanzenöl
4 frische Eier	100 ml Sahne	2 EL grober Senf
1 Prise Cayennepfeffer	1/2 Bund Schnittlauch	1 Prise Muskat

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser mit Kümmel ca. 25 Minuten weich garen.

Die Rote Bete schälen und in sehr feine Würfel schneiden oder raspeln.

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

Rote Bete Würfel salzen, Zitronensaft und -schale untermischen.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel würfeln. Apfel und Rapsöl unter die Rote Bete mischen, nochmal abschmecken und ziehen lassen.

Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen.

In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.

In einem Topf Gemüsebrühe mit dem Wermut auf ca. 100 ml einkochen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Schalotten darin goldbraun anrösten.

Die Eier in einem Topf mit Wasser 6 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Sahne und den Senf zur eingekochten Brühe geben und gut mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die gekochten Eier kurz in Eiswasser abschrecken, schälen und warmstellen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, mit der gebräunten Butter und Muskat abschmecken.

Den Kartoffelstampf in einem runden Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Rote-Bete-Salat drum herum anrichten. Jeweils ein gekochtes Ei auf den Kartoffelstampf setzen.

Die Sauce aufmixen und auf das Ei gießen. Zuletzt die Röstzwiebeln und den Schnittlauch auf die Sauce streuen.

Michael Kempf am 10. Oktober 2017

Bohnen-Gemüse mit Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

600 g mehligk. Kartoffeln	2 Eigelb	2 EL Kartoffelstärke
Salz	1 Prise Muskat	Mehl

3 EL Butterschmalz

Für das Bohnengemüse:

800 g breite Bohnen	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe	350 ml Milch	1/2 Bund Bohnenkraut
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser weich kochen.

Die Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Brühe und Milch dazugeben und zum Kochen bringen. Die Bohnen zugeben und ca. 10 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, rasch die Eigelbe und Kartoffelstärke unter die Masse mischen. Mit Salz und Muskat würzen.

Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausrollen und mit einem Glas Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten kurz braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier entfetten.

Die Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und zusammen mit dem gehackten Bohnenkraut unter die Bohnen rühren. Kurz durchkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 9.

Das Bohnengemüse und Kartoffelplätzchen anrichten.

Vincent Klink am 17. August 2017

Dinkel-Gemüse-Risotto

Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe	300 g Dinkelreis	Salz
1 Lorbeerblatt	300 g Fenchelknollen mit Grün	200 g braune Champignons
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	100 ml Milch
50 g Rucola	1 Bio- Zitrone	1 Prise Anis
2 EL Butter	1 TL Speisestärke	Pfeffer
100 g Parmesan		

Die Zwiebel schälen, klein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Dinkelreis zu den Zwiebelwürfeln geben, etwas Salz, Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. So viel heiße Gemüsebrühe aufgießen bis der Dinkelreis gerade bedeckt ist. Auf kleiner Stufe sanft garen, dabei immer wieder Brühe nachgießen, bis nach ca. 35 Minuten der Dinkelreis bissfest gegart ist.

In der Zwischenzeit Fenchel putzen. Eine Fenchelknolle in feine Würfel schneiden, den restlichen Fenchel in Rauten schneiden, das Fenchelgrün fein hacken.

Champignons putzen, die Hälfte in feine Würfel schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Kräuter mit der Milch ganz fein pürieren.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Fenchel- und Champignonwürfel 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Dinkelreis mischen. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Dinkelreis mit Salz, der Hälfte des Zitronensafts, sowie etwas Zitronenabrieb und Anis abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Restlichen Fenchel darin dünsten mit Salz, Zitronenabrieb, -saft und gehacktem Fenchelgrün abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die übrigen Champignons vierteln und darin anbraten, mit Salz würzen.

Die Hälfte der Kräutermilch zum Dinkelreis geben.

Rest Kräutermilch mit Stärke mischen und in einem Topf aufkochen. Rest Butter unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte vom Parmesan feinreiben und unter den Dinkelreis geben.

Die Hälfte des Rucola kleinschneiden und unter den Dinkelreis mischen. Nochmals abschmecken.

Den restlichen Käse in grobe Späne schneiden. Risotto auf den Teller geben, Fenchel und Champignons dazu geben. Mit Rucola und Käsespänen dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Oktober 2017

Dinkelbrötchen im Tontopf mit Gewürzbutter

Für 4 Personen

Für den Vorteig:

250 g Dinkelvollkornmehl 300 ml lauwarmes Wasser 10 g frische Hefe

Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl 1 TL Meersalz 1 TL Honig
75 g Naturjoghurt Dinkelvollkornmehl

Zum Dekorieren:

8 Zweige Rosmarin Olivenöl

zusätzlich:

8 kleine Tontöpfe

Für die Gewürzbutter:

5 Zweige Thymian 100 g weiche Butter 30 g getr. Öl-Tomaten
Meersalz

Für die Zitronen-Butter:

1 Bio-Zitrone 100 g weiche Butter Meersalz, Pfeffer

Für den Vorteig das Mehl mit dem Wasser und der Hefe in einer großen Schüssel vermengen. Die Schüssel abdecken und den Teig drei Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Danach Mehl, Salz, Honig und Joghurt zum Vorteig geben und mit der Hand oder mit der Knetmaschine zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Den Brotteig abdecken und noch eine weitere Stunde gehen lassen.

Die Tontöpfe mit Backpapier auslegen und auf ein Blech stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in acht gleiche Stücke schneiden. Die Teiglinge in die Tontöpfe legen, mit einem Tuch abdecken und erneut ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Auf den Backofenboden eine mit Wasser gefüllte, ofenfeste Form stellen.

Vor dem Backen die Rosmarinzweige mit etwas Olivenöl einstreichen und dekorativ in die Teigmitte stecken. Die Brötchen 10 Minuten auf mittlerer Schiene bei 230 Grad backen, danach den Ofen auf 200 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten die Brötchen knusprig goldbraun backen. Für die Tomaten-Thymian-Butter Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Die Butter in eine Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden und mit den Thymianblättchen mit einem Löffel unter die Butter rühren. Mit Meersalz abschmecken.

Für die Zitronen-Butter die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Weiche Butter mit Zitronenschale, 2 Spritzern Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Die Brötchen herausnehmen, etwas auskühlen lassen, dann vorsichtig das Backpapier abziehen und die Brötchen auf einem Gitter komplett auskühlen lassen. Zum Servieren die Brötchen wieder zurück in die Tontöpfe stecken. Die Würzbutter-Varianten dazu reichen

Theresa Baumgärtner am 17. Juli 2017

Falafel-Sandwich

Für 4 Personen

Für die Falafel:	300 g getr. Kichererbsen	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 Bund Koriander
Salz, Kreuzkümmel	Paprikapulver edelsüß	1 Msp. Backpulver
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone	100 g griech. Joghurt
3 EL Zitronensaft	Pflanzenöl	1 Romanasalat
3 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel	150 g Schafskäse (Feta)
Für das Fladenbrot:	40 g frische Hefe	1 EL Zucker
50 g Olivenöl	1 EL Salz	1 Prise Chiliflocken
500 g Mehl	Schwarzkümmel	

Kichererbsen am Vortag mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag für das Brot 300 ml Wasser auf ca. 30 Grad erwärmen. Hefe und Zucker unter Rühren im Wasser auflösen. 1 EL Olivenöl zugeben.

Salz, Chiliflocken und Mehl in einer großen Rührschüssel mischen. Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig zugedeckt an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Kichererbsen abgießen und kalt abspülen. Hälfte Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze weich kochen.

Den Teig durchkneten und auf wenig Mehl ausrollen. Aus dem Teig Kreise (Ø 12-14 cm) ausstechen, bzw. schneiden.

Teigkreise mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

Übrige Kichererbsen durch den Fleischwolf drehen.

Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Einige Kräuter zugedeckt beiseite stellen.

Kichererbsen, Lauchzwiebel und übrige Kräuter mischen. Alles ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen. Masse mit Salz, Kreuzkümmel und Paprika würzen. Backpulver gründlich untermischen. Masse zu flachen „Frikadellen“ formen.

Für die Joghurt-Sauce Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zitrone abwaschen, abtrocknen, ca. 1/2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Die Brötchen im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Brötchen aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl bestreichen und mit gemahlenem Schwarzkümmel bestreuen. Auf einem Gitter abkühlen.

Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Falafel darin von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Romanasalat putzen, abbrausen, kleinschneiden und trocken schleudern.

Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verquirlen, den Salat damit marinieren.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Schafskäse zerbröseln, mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

Die Brötchen waagerecht aufschneiden. Hälften mit der Sauce bestreichen.

Salatblätter, Falafel, Schafskäse und Zwiebelringe auf den unteren Hälften verteilen. Obere Brötchenhälften auflegen. Die Brötchen halbieren, mit Holzspießen fixiert anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. November 2017

Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat

Für 4 Personen

Für die Feta-Pralinen:

125 ml Gemüsebrühe	125 ml Orangensaft	1 TL Ras-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	1 TL Salz	1 EL Honig
250 g Couscous	3 EL Olivenöl	80 g Dinkeltoastbrot
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
2 rote Paprika	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	250 g Feta	2 EL Mehl
1 Ei	150 g Pflanzenöl	

Für den Salat:

500 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Strauchtomaten	1/2 rote Chilischote	50 g frischer Babyspinat
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	2 EL Sojasauce
1 TL Honig	Salz	2 EL Sesam, geröstet

Für die Couscous-Pralinen Orangensaft und Gemüsebrühe mit Ras el-Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig in einen Topf geben und aufkochen, dann Couscous hinzugeben, die Hälfte vom Öl unterrühren und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot grob würfeln, in einen Cutter geben und zu feinen Bröseln verarbeiten.

Für den Salat die Pilze putzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Chili waschen und fein schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Im Bratfett in der Pfanne die Schalotten und Knoblauch kurz anschwitzen, anschließend zu den Pilzen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Pilze mit Sojasauce, Zitronensaft, Honig, Chili und Tomaten vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Couscous die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Von der Zitronen den Saft auspressen und mit Zwiebeln, Paprika und den Kräutern unter den gequollenen Couscous mischen.

Mit Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl abschmecken. 9 Den Feta zerbröseln und unter das Couscous mischen. Anschließend aus der Masse ca. 60 Gramm schwere Kugeln formen.

Ein Ei in einer Schüssel aufschlagen. Die Couscouskugeln panieren, dafür zuerst in Mehl wenden, dann in dem aufgeschlagenen Ei und danach in den Dinkelbröseln wälzen.

Pflanzenfett in einem Topf erhitzen und die Kugeln darin kurz ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Zum Schluss vorsichtig den gewaschenen Spinat unter den Salat heben und Sesam darüber streuen.

Salat und Coucous-Pralinen anrichten und servieren.

Tarik Rose am 14. Juli 2017

Gefüllte Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
30 g flüssige Butter	Salz	2 EL Butterschmalz

Für die Füllung:

600 g junger Grünkohl	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen
1 Zweig Salbei	Salz	Pfeffer
300 g Ricotta		

Für die Sauce:

2 EL Butter	30 g Mehl	250 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch	Salz	1 Prise Muskat

Zusätzlich:

2 EL Butter	50 g Parmesan
-------------	---------------

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.

Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Grünkohl zugeben und mit anschwitzen. Dann Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Gegarten Grünkohl mit Pinienkernen, Rosinen und Salbei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit der Brühe und Milch aufgießen. Dabei gründlich verrühren, damit es keine Klumpen gibt.

Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Ricotta locker unter die Grünkohlmasse mischen, nochmals abschmecken.

Die Pfannkuchen mit der Grünkohl-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann mit der Bechamelsauce begießen.

Parmesan reiben und darüber streuen. Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Otto Koch am 14. Dezember 2017

Gefüllte Süßkartoffeln mit Mandel-Kräuter-Dip

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffeln:

8 kleine Süßkartoffeln	Salz	200 g Räuchertofu
300 g Austernpilze	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	Rapsöl	80 g Pflücksalat

Für den Mandel-Kräuter-Dip:

150 g Mandelmus	1 Limette	2 TL Ahornsirup
150 ml Wasser	Salz	Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten. Mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten vorgaren. Dann abgießen, ausdämpfen und auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen die Süßkartoffeln dann für weitere 20-25 Minuten backen. Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn sie bei leichtem Druck auf die Schale sofort nachgeben.

In der Zwischenzeit Mandelmus in eine Schüssel geben. Von der Limette den Saft auspressen und mit Ahornsirup und Wasser zum Mandelmus geben. Alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Dill abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden. Die Kräuter unter den Dip heben und kühl stellen.

Den Tofu mit einem Küchentuch gut trockentupfen, die Pilze putzen, die Stiele nicht verwenden, da sie beim Braten leicht zäh werden. Den Tofu zerbröseln und die Pilzhüte in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

10 Minuten bevor die Süßkartoffeln aus dem Ofen kommen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu und Pilze darin 1 Minute scharf anbraten, dann die weißen Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und alles bei mittlerer Temperatur für 4-5 Minuten braten. Ab und zu umrühren.

Derweil den Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und auf 4 Teller verteilen.

Die Schale der Süßkartoffeln oben her mit einem Messer aufschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Hälften etwas auseinanderdrücken.

Die Süßkartoffeln auf die Teller setzen, die Tofu-Pilz-Füllung hineingeben, die Paprikawürfel zugeben und den Dip dazu servieren.

Nicole Just am 24. Juli 2017

Gemüse-Lasagne

Für 4 Personen:

Für die Gemüsesauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Möhren
100 g Wurzelpetersilie	1 Stange Staudensellerie	300 g Zucchini
3 EL Olivenöl	150 ml Rotwein	Salz
Pfeffer	125 ml Milch	1 Prise Muskatnuss
425 g Dosen-Tomaten	1 EL Zucker	2 Stängel Oregano

Für die Bechamelsauce:

40 g Butter	40 g Mehl	600 ml Milch
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

zusätzlich:

1 EL Butter	275 g milder, halbfester Schnittkäse	50 g Parmesan
250 g Lasagneblätter	1/2 Bund frischer Oregano	

Für die Gemüsesauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Möhren und Wurzelpetersilie schälen und klein würfeln.

Staudensellerie und Zucchini waschen und klein würfeln.

Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Wurzelpetersilie und Zucchini zugeben und dünsten, bis das Gemüse weich ist.

Mit Rotwein aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Wein fast verdampft ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch zugeben und Muskat untermischen. Die Sauce kurz kochen.

Dann Tomaten und Zucker zufügen, die Hitze etwas reduzieren.

Oregano abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gemüsesauce geben, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön angedickt ist.

Für die Bechamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl unterrühren und bei geringer Hitze 1 Minute vorsichtig anbräunen.

Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Milch mit einem Schneebesen nach und nach einrühren. Den Topf wieder auf die Platte stellen. Bei geringer Hitze rühren, bis eine dicke glatte Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten.

Den Käse in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Etwas Gemüsesauce in die Form geben und eine Schicht Lasagneblätter darüber legen. Etwas Bechamelsauce und Käsescheiben darüber verteilen. Dann wieder Gemüsesauce darauf geben, Lasagneblätter usw. Die Form schichtweise füllen und mit Bechamelsauce abschließen. Darauf Parmesan streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gebackene Lasagne mit Oregano bestreuen und servieren.

Frank Buchholz am 29. September 2017

Gewürzkürbis im Kartoffel-Teig

1 kleiner Butternutkürbis	1 kleiner Hokkaidokürbis	Salz
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz	Kreuzkümmel	Kurkuma
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	gemahlener Anis
Tandoorigewürz	1,2 kg mehligk. Kartoffeln	250 ml Frittieröl
3 EL Kürbiskerne	3 EL Macadamianüsse	3 Eier
3 EL Butter	Kartoffelstärke	2 TL Kürbiskernöl

Butternut-Kürbis schälen, Kerne und weiches Inneres großzügig entfernen.

Hokkaidokürbis waschen, trocken reiben, ebenfalls Kerne und weiches Inneres entfernen.

Ausgelöste Kürbiskerne und Inneres in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken. Salz, Lorbeerblatt und Piment zugeben und ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Aus dem Kürbisfruchtfleisch mit Kugelausstechern jeweils einige Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen, beiseitelegen. Gesamtes übriges Kürbisfleisch würfeln.

Zwiebel schälen und würfeln. In 1 EL Butterschmalz anbraten. Kürbisstücke zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Die Knoblauchzehe schälen, zugeben. Kürbisfond durch ein Sieb passieren. Die Kürbisstücke mit dem Fond ablöschen und sacht weich garen. Kürbisstücke dann in einem Sieb abtropfen lassen, Kochfond auffangen. Kürbis fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Anis, Tandoori, Kreuzkümmel und Kurkuma abschmecken.

Die vorbereiteten Kürbiskugeln im Kürbisfond weich kochen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln, bis auf eine große Kartoffel, in Salzwasser sehr weich kochen

Übrige Kartoffel zu einem Viereck oder Zylinder zurechtschneiden und in feinen Scheiben direkt in kaltes Wasser hobeln.

Kartoffelscheiben auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Zusätzlich trocken tupfen.

Frittieröl erhitzen. Die Kartoffelscheibchen darin knusprig ausbacken.

Kartoffelscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit Salz und Gewürzen bestreuen.

Kürbiskerne und Macadamianüsse hacken, bzw. fein hobeln.

Gegarte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

2 Eier, 1 EL Butter und so viel Kartoffelstärke unterkneten, dass ein glatter formbarer Teig entsteht. Mit Salz, Tandooripulver und Anis würzen.

Den Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

Teig in Vierecke (ca. 8x10 cm) schneiden oder Kreise (Ø 8 cm) ausstechen. Ränder dünn mit übrigem verquirltem Ei bestreichen. Jeweils einen Löffel Kürbispüree mittig auf den Teig geben. Hälfte Kürbiskerne und Macadamianüsse drauf verteilen.

Mit passenden Teigstücken bedecken, die Ränder fest zusammen drücken.

Rest Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Kürbiskugeln abtropfen lassen, Kochfond auffangen.

Das restliche Kürbispüree, Kürbiskernöl, übrige Butter und etwas Kürbiskochfond zu einer cremigen Sauce pürieren, abschmecken.

Kartoffel-Täschchen, Kürbisperlen, übrige Macadamianüsse und Kürbiskerne auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Dezember 2017

Grießknödel mit Feigen-Birnen-Kompott

Für 4 Personen

Grießknödel:

2 Zweige Rosmarin	250 ml Milch	60 g Butter
2 EL Honig	70 g Grieß	1 Ei
1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	1 Zimtstange
50 g Zucker	1 Vanilleschote	

Kompott:

4 Feigen	2 Birnen	80 g Zucker
2 EL Portwein	80 ml Birnenlikör	1 Zimtstange
1 EL Speisestärke		

Für die Grießknödel Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und klein schneiden.

Milch, Butter, Rosmarin und Honig in einen Topf geben und aufkochen. Dann mit dem Schneebesen den Grieß einrühren. Der Grieß beginnt zu quellen und muss abgebrannt werden. Dafür mit einem Kochlöffel den Teig am Topfboden abbrennen, bis sich eine Schicht gebildet hat, die sich nicht mehr so leicht löst.

Dann die Masse in eine Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und etwas abkühlen.

Das Ei in die warme, jedoch nicht mehr heiße Masse einarbeiten. Dann die Masse abgedeckt mindestens 3 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Kompott die Feigen vorsichtig waschen, evtl. schälen. Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne würfeln oder in Spalten schneiden. Den Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren. Mit 70 ml Wasser und Portwein und Birnenlikör ablöschen. Die Zimtstange hinzufügen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, in den Sud geben und diesen damit binden.

Birnen in den Sud geben und kurz aufkochen. Feigen vierteln, zu den Birnen geben und den Topf vom Herd nehmen und die Früchte im Sud ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Orange und Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Schalenabrieb in einen Topf geben, mit 2 l Wasser aufgießen, Zimtstange, Vanilleschote und Zucker zugeben und aufkochen.

Aus der Grießmasse kleine Knödel formen und diese in das siedende (nicht kochende) aromatisierte Wasser geben und garen. Sobald die Knödel oben schwimmen, sind sie gar.

Mit einem Sieblöffel herausnehmen und sofort mit dem lauwarmen Kompott anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 24. November 2017

Kartoffel-Nocken mit Schüttelbrot, Radicchio, Gorgonzola

Für 4 Personen:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	3 Eigelbe
1 EL Mehl	1 Prise Muskat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	5 EL Butter	50 ml Weißwein
50 ml Wermut	200 g Sahne	150 g Gorgonzola
Pfeffer	100 g Schüttelbrot	70 g Radicchio

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in gut gesalzenem Wasser weich garen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gekochte Kartoffeln abgießen, schälen, halbieren, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten leicht antrocknen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit dem Eigelb, Mehl und Muskat gut vermengen und zu einem Teig kneten. Von dem Kartoffelteig eine Nocke abstechen und in einem Topf mit gesalzenem kochendem Wasser eine Garprobe durchführen. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl hinzufügen.

Aus der Kartoffelmasse Nocken formen. Diese im siedenden Salzwasser garen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Butter schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Mit Weißwein, Wermut und Sahne ablöschen. Etwas mehr als die Hälfte vom Gorgonzola zugeben und die Sauce 5 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce mit einem Mixstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schüttelbrot in kleine Stücke schneiden oder brechen.

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

Die restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Den Radicchio zugeben und kurz anbraten.

Die Kartoffelnocken und das Schüttelbrot zugeben und kurz durch schwenken.

In tiefen Tellern die angebratenen Nocken anrichten. Den restlichen Gorgonzola grob zerbröseln und über die Nocken verteilen. Die Sauce aufschäumen und angießen.

Michael Kempf am 05. September 2017

Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit Blitz-Apfelmus

Für 4 Personen

Für das Apfelmus:

1/4 l Weißwein oder Apfelsaft 5 Boskop-Äpfel 4 EL Zucker
1 Zimtstange

Für die Puffer:

600 g festk. Kartoffeln	250 g Pastinaken	1 kleine Zwiebel
3 EL Kartoffelstärke	2 Eier	Salz
1 Prise Muskat	5 EL Butterschmalz	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	100 g saure Sahne	Pfeffer

Für das Apfelmus Wein oder Apfelsaft in einen Topf geben.

Die Äpfel waschen und ungeschält inklusive Kerngehäuse in grobe Würfel oder Spalten schneiden. Zucker und die Zimtstange mit den Äpfeln in den Topf geben. Alles aufkochen und zugedeckt 15 Minuten dünsten.

Sobald die Äpfel weich sind, durch ein Passiergerät passieren.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken. Die Pastinaken ebenfalls schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein reiben, dann alles in eine Schüssel geben.

Stärke und Eier mit in die Schüssel geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz erhitzen. Jeweils etwas Kartoffel-Pastinaken- Masse hineingeben und nach und nach zu goldbraunen Puffer ausbacken. Die gebackenen Puffer auf einem Küchentrepp kurz abtropfen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.

Die Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter mit saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten, einen Klecks Kräuter-Sahne obenauf geben und mit dem Apfelmus servieren.

Vincent Klink am 07. Dezember 2017

Kartoffel-Spinat-Topf mit Paprika und Garam Masala

Für 4 Personen:

700 g Kartoffeln	2 Zwiebeln	200 g Paprika
1 kg frischer Spinat	Salz	4 TL Garam Masala
2 EL neutrales Pflanzenöl	400 ml Kokosmilch (60%)	

Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Paprika waschen, das Kerngehäuse und die weißen Trennwände herausschneiden und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und putzen.

In einem mittelgroßen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat darin 20 Sekunden blanchieren. Dann mit einer Schaumkeller herausheben, in ein Sieb geben und sofort kalt abschrecken. Abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. 300 ml vom Spinatkochwasser zurückbehalten, den Rest wegschütten.

Pflanzenöl in einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel oder einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Garam Masala dazugeben und kurz unter Rühren anschwitzen. Die Kartoffeln zugeben und mit der Kokosmilch und dem zurückbehaltenen Spinatkochwasser ablöschen. 3 Prisen Salz zugeben und aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln bissfest gegart sind.

Zum Schluss Paprika und Spinat zugeben und nochmals mit Salz und noch etwas Garam Masala abschmecken.

Nicole Just am 18. September 2017

Käse-Spätzle mit Endiviensalat

Für 4 Personen

Für die Käsespätzle:

400 g Mehl	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	200 g Allgäuer Emmentaler	40 g Butter
150 ml Milch	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Endiviensalat	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Weißweinessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für die Käsespätzle:

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillschlange einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Spätzle ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Die Pfanne unter den Grill stellen und den Käse schmelzen lassen.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Den Salat mit dem Dressing anmachen und den Schnittlauch untermischen

Wenn der Käse auf den Spätzle geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben. Feldsalat mit dem Dressing anmachen und mit den Käsespätzle servieren.

Vincent Klink am 05. Oktober 2017

Kasknödel

Für 4 Personen:

Für die Knödel:

250 g Weißbrot vom Vortag	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
60 g Butter	170 ml Milch	4 Stängel Majoran
4 Stängel glatte Petersilie	120 g Bergkäse	50 g Tiroler Graukäse
2 Eier	Salz	1 Prise Muskat
1 EL Mehl	Pfeffer	1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner	1/2 Bund Schnittlauch	50 g Parmesan

Für den Salat:

1 Bund Rucola	60 g Kopfsalat	8 Radieschen
1 Apfel	1 EL Apfelsaft	1 EL Apfelessig
3 EL Sonnenblumenöl	1 TL Senf	Salz

Das Brot in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. 1 EL Butter und knapp 1/4 der Brotwürfel zugeben und goldbraun anbraten.

Die Milch erhitzen, zu den ungebratene restlichen Brotwürfel geben und durchmischen.

Majoran und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Berg- und Graukäse in kleine ca. 5 mm große Würfelchen schneiden.

Die Eier aufschlagen, mit Salz und Muskat würzen, über die eingeweichten Brotwürfel geben. Käsewürfel, gehackte Kräuter und die mit der Zwiebel angeschwitzten Brotwürfel zugeben und alles gründlich durchmischen.

Das Mehl darauf stäuben, nochmals gut durchmischen und die Masse abschmecken, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben.

Inzwischen für den Salat Rucola abbrausen und trocken schütteln. Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Aus Apfelsaft, Essig, Sonnenblumenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz abschmecken. Aus der Brotmasse Klöße von ca. 5 cm Durchmesser formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten garen, bis die Knödel oben schwimmen.

In der Zwischenzeit in einem Topf restliche Butter bräunen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Parmesan reiben.

Blattsalat, Rucola, Radieschen und Apfelwürfel in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette marinieren.

Die gegarten Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen und anrichten. Braune Butter darüber träufeln, mit Schnittlauch und Parmesan bestreuen und servieren. Den Salat dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 06. September 2017

Maronen-Ravioli

100 g Mehl (Type 405)	100 g feiner Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl
200 g gegarte Maronen	250 ml Hühnerbrühe	Butter
100 g Speck	1 Bund Majoran	600 g frische Maronen
Pfeffer	500 g Rosenkohl	2 EL Butterschmalz

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß und eine Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Öl anbraten. Vorgegarte Maronen und Hühnerbrühe zugeben und kurz köcheln lassen.

Maronen, etwas Brühe und 1 EL Butter in einen Mixer geben und zu einem feinen, dicklichen Mus pürieren.

Speck fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Majoran zupfen und hacken. Das Maronenpüree mit einem Teil des Specks, dem Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Maronenmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die frischen Maronen an der Unterseite anritzen.

Maronen auf einem Backblech verteilen, etwas Wasser angießen. Im heißen Backofen 15 Minuten rösten.

Inzwischen den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Auf mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche ausbreiten.

Dicke Tupfer Maronenpüree mittig darauf geben, Zwischenräume mit Wasser einstreichen. Teig über die Füllung klappen. Sacht um die Füllung andrücken, sodass evtl. mit eingeschlossene Luft entweicht.

Teig mit einem Ravioliausstecher ausstechen, oder einfach mit einem Teigrädchen schneiden.

Maronen kurz abkühlen lassen. Aus den Schalen lösen. Maronen grob hacken. Rosenkohl putzen und entblättern, oder vierteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Rosenkohlblättchen darin anbraten. Restlichen Speck zugeben, salzen. Maronen zugeben.

Für die Ravioli reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Ravioli zugeben und im kochenden Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

2-3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Ravioli zugeben und darin schwenken.

Gemüse und Ravioli auf vorgewärmten Teller verteilen und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. Dezember 2017

Obazda

Für 4 Personen

200 g reifer Camembert	100 g Doppelrahmfrischkäse	20 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
1 rote Zwiebel		

Den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Die Zwiebel schälen halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten, mit den Zwiebelringen garnieren. Dazu z.B. Laugenbrezeln servieren.

Otto Koch am 12. Oktober 2017

Ofen-Kartoffeln mit Pilz-Creme

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln	3 EL Speiseöl	Salz
500 g frische Champignons	1 Zwiebel	Pfeffer
1 Prise Muskat	1 Bund glatte Petersilie	400 g Frischkäse, natur

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln gründlich putzen, waschen und halbieren. Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen und die Kartoffelhälften mit den Schnittflächen nach unten auf das Backpapier legen. Mit wenig Öl bepinseln und mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen die Kartoffelhälften ca. 20-30 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Pilze zugeben, diese weich und goldbraun braten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Masse in einen Mixer geben und grob mixen, dann etwas abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie und Frischkäse unter die Pilzmasse rühren und abschmecken.

Die Ofenkartoffeln und Pilz-Frischkäsecreme anrichten. Tipp: Dazu passt ein Kohlrabi-Birnen-Salat. Dafür für 4 Portionen:

3 mittelgroße Kohlrabi und 2 kleine Birnen schälen und grob raspeln.

80 g Haselnüsse grob hacken und mit den Kohlrabi- und Birnenraspeln vermengen.

3-4 EL Olivenöl und 3 EL Weißweinessig untermischen.

1 Bund Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Salat mischen.

Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Ina Speck am 04. Dezember 2017

Persischer Zucchini-Pfannkuchen

Für 4 Personen

3 mittelgroße Zucchini	Salz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz	1/2 TL Mehti
1 EL Bockshornkleeblätter	1/2 TL Kurkuma	100 g Mehl
1 Msp. Backpulver	4 Eier	6 Walnusskernhälften
1 EL Sultaninen	1 EL getr. Berberitzen-Früchte	200 g Schafskäse
Pfeffer	600 g Eier-Tomaten	1 Prise Zucker
Olivenöl		

Die Zucchini putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini auf einer groben Reibe in ein Sieb reiben, salzen und 5 Minuten über einem Topf ziehen und abtropfen lassen.

Zucchiniraspel gründlich ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer großen hohen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Mehti, Bockshornblätter und Kurkuma mörsern und zugeben. Unter Wenden kurz mit braten.

Gewürz-Mix zu den Zucchiniraspeln geben und alles gründlich miteinander vermengen.

Mehl und Backpulver mischen.

Eier in eine Rührschüssel geben, kräftig aufschlagen und das Mehl hinzufügen. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat.

Walnüsse grob hacken. Sultaninen heiß waschen, abtropfen lassen.

Dann nacheinander Zucchini, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen unter den Teig geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.

Das restliche Butterschmalz in der Pfanne zerlassen. Die Zucchini-Masse 2–3 cm hoch in die Pfanne geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 10 Minuten stocken lassen. Dann wenden, dazu die gestockte Masse auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. Weitere ca. 7 Minuten fertig braten.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl vorsichtig mischen und abschmecken.

Zucchini-Kuchen in Portionsstücke teilen und mit dem Tomatensalat anrichten. Tipp: Im Iran ist diese Art würziger Kuchen ein beliebtes Picknickgericht. Dazu sollte er allerdings auskühlen.

Jacqueline Amirfallah am 16. August 2017

Petersilienwurzel-Puffer mit Herbst-Salat

Für 4 Personen

80 g Haselnüsse	1 Römersalat	1 Chicorée
1/2 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie	3 Zweige Thymian
1 Schalotte	120 g blaue Trauben	2 EL Traubenkernöl
2 EL Haselnussöl	2 EL Himbeer- oder Apfelessig	1 TL scharfer Senf
Kräutersalz	1 Prise Zucker	Pfeffer
750 g Petersilienwurzeln	50 g Mehl	30 g Hartweizengrieß
3 Eier	2 Prisen Muskatnuss	Salz
5 EL Pflanzenöl	200 g Crème-fraîche	

Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, dann mittelgroß hacken.

Römersalat waschen, trocken schleudern. Vom Römersalat und Chicorée die Salatblätter ablösen. Große Salatblätter nach Belieben in breite Streifen schneiden.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Schalotte schälen und fein schneiden.

Die Trauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und nach Wunsch entkernen.

Traubenkern- und Haselnussöl, Essig, Senf, Schalotte und Hälfte der Kräuter in einer kleinen Schale mischen. Salatsauce mit Kräutersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Petersilienwurzeln schälen und grob raspeln.

Gemüseraspel in eine Schüssel geben. Mehl, Grieß und 3 EL gehackte Haselnüsse mit den Eiern dazugeben. Alles gut vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne 1 – 2 EL Öl heiß werden lassen, aus jeweils einem gehäuften Esslöffel Teig kleine Puffer backen. Diese im Backofen auf einer feuerfesten Platte warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.

Salat in einer Schüssel mit zwei Drittel der Trauben, restlichen Haselnüssen und Salatsauce vorsichtig mischen.

Petersilienwurzel-puffer mit einem Klecks Crème fraîche, restlichen Trauben und Kräutern garnieren und mit dem Salat servieren.

Christina Richon am 30. Oktober 2017

Pilz-Ragout mit Sauerrahm-Knödeln

Für 4 Personen

Pilzragout:

20 g getr. Steinpilze	6 getr. Tomaten	400 g braune Champignons
3 EL Olivenöl	1 TL Thymianblättchen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	200 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne	1 Eigelb	1 Msp. Safranfäden
1 TL Bio-Zitronenschale	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

Knödel:

170 g Knödelbrot	200 g saure Sahne (10%)	1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie	20 g Butter	1 Ei
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
50 g Parmesan		

Für das Ragout getrocknete Pilze und Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und einweichen.

Für die Knödel das Knödelbrot bzw. Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

100 g saure Sahne in einem Topf leicht erwärmen und zu den Brotstücken geben. Umrühren und zugedeckt ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und die Hälfte der Petersilie darin kurz andünsten.

Zwiebelmix und Ei unter das Brot mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Weitere saure Sahne dazugeben, sodass ein fester Knödelteig entsteht.

Etwas Wasser in einem weiten Topf erhitzen. Z. B. mit einem Eiskugelportionierer 12 Knödel abstechen und mit angefeuchteten Händen rund rollen.

Knödel in einen Dämpfeinsatz legen. In den Topf einsetzen, zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Minuten dämpfen.

Champignons putzen, evtl. anhaftenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. Pilze in Spalten schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin anbraten. Thymian untermischen. Auf einen Teller geben.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl in der Pfanne andünsten. Mit Wein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen.

Steinpilze und Tomaten abgießen, klein schneiden und dazugeben. Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Sauce mixen. Die gebratenen Pilze zur Sauce geben. Safranfäden mörsern. 1–2 EL warme Soße und Safran verrühren und dann unter die Sauce rühren. Sauce mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Knödel aus dem Einsatz heben, auf Teller anrichten und mit der restlichen sauren Sahne beträufeln. Das Pilzragout dazu anrichten.

Parmesan in Späne hobeln, mit der restlichen Petersilie über das Ragout streuen und servieren.

Christina Richon am 20. November 2017

Pochierte Eier in Tomaten-Sugo

Für 4 Personen

Für das Fladenbrot:

20 g frische Hefe	225 ml lauwarmes Wasser	500 g Weizenmehl (Type 550)
10 g Salz	60 ml Olivenöl	frischer Rosmarin
frischer Thymian		

Für die Tomaten:

2 kg aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	8 Eier

Für den Käse-Dip:

1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	400 g cremiger Schafskäse
----------------------	--------------------------	---------------------------

Hefe und Wasser in einer Rührschüssel verrühren. Mehl, Salz und 50 ml Olivenöl nach und nach unter das Hefe-Wasser-Gemisch kneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abziehen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Tomaten in Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.

Den Teig nochmals kräftig durchkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backpapier mit wenig Mehl bestäuben, den Teig darauf geben und etwa 1 cm dick ausrollen. Mit den Fingern tiefe Mulden eindrücken. Teig zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Fladenbrotteig im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Fladenbrot aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl dünn bepinseln. Gehackte Kräuter aufstreuen, abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren oder vierteln. Das Weiße abschneiden. Grüne Zwiebelstreifen ca. 5 Minuten in eiskaltes Wasser legen.

Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen. Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.

Lauchzwiebelstreifen trockentupfen. Petersilienblätter und das Weiße der Lauchzwiebeln sehr fein hacken. Beides mit dem Käse mischen, mit Salz abschmecken.

Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen. Grüne Lauchzwiebelteile überstreuen.

Tomateneier und Fladenbrot anrichten, den Käse-Dip dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. August 2017

Polenta-Auflauf mit Buttermilch, Mangold und Schafskäse

Für 4 Personen:

1 l Wasser	Salz	250 g Polentagrieß
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	2 EL Olivenöl
500 ml Buttermilch	250 g Schafskäse	600 g Mangold

In einem Topf Wasser mit ca. 1 TL Salz aufkochen. Polentagrieß einrühren und bei geringer Hitze unter Rühren ca. 15 Minuten quellen lassen.

Den Knoblauch schälen, andrücken, unter die quellende Polenta rühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten.

Die cremige Polenta vom Herd nehmen, die Buttermilch unterrühren und alles in die Auflaufform geben. Den Schafskäse darüber bröseln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten überbacken.

In der Zwischenzeit den Mangold putzen, waschen und die Strünke von den Blättern schneiden. Sowohl Strünke als auch Blätter in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zunächst die Strunkstreifen darin anschwitzen. Dann die in Streifen geschnittenen Blätter zugeben und dünsten, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten etwas Polenta-Auflauf auf Teller geben und das Gemüse obenauf setzen. Tipp: Unter das Mangoldgemüse kann man noch gehackte Walnüsse oder Mandeln mischen.

Rainer Klutsch am 22. September 2017

Rösti mit Spitzkohl-Salat

Für 4 Personen:

600 g Kartoffeln	Salz	600 g Spitzkohl
100 ml Apfelsaft	1 Apfel	1 rote Zwiebel
1 Prise Kreuzkümmel	1/2 TL Fenchelsamen	1 Prise Koriander
3 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer	2 EL Butterschmalz
60 g Sauerrahm		

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb gar kochen, anschließend pellen. 2. Den Spitzkohl putzen, waschen und vierteln. Den harten Strunk entfernen. Die Spitzkohlblätter in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz würzen, gut unterkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Apfelsaft in einen Topf geben, um die Hälfte einkochen und anschließend abkühlen lassen.

Den Apfel und die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

Kreuzkümmel, Fenchel und Koriander im Mörser mit einer Prise Salz zerstoßen. Eingekochten Apfelsaft mit Sonnenblumenöl verrühren, mit den gemörserten Gewürzen würzen.

Dressing mit Apfel- und Zwiebelwürfeln unter den Spitzkohl mischen und abschmecken. Den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten ausbacken.

Die Rösti anrichten, darauf einen Klecks Sauerrahm geben und den Spitzkohlsalat obenauf anrichten.

Sören Anders am 01. September 2017

Sauerkraut-Suppe mit Kokosblüten-Zucker und Brot

Für 4 Personen

Für die Sauerkrautsuppe:

1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Estragon	100 g Butter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
400 g frisches Sauerkraut	500 ml Gemüsebrühe	1 Prise Kümmel, gemahlen
1 Lorbeerblatt	50 ml Weißwein	3 EL Kokosblütenzucker
Salz		

Für die Brotwürfel:

50 g Roggenbrot	3 EL Butter	Salz
1 EL Kokosblütenzucker		

Für die Suppe Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Kräuter mit der Butter fein mixen. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen.

Die Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit der Brühe aufgießen. Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Das Sauerkraut ca. 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit das Brot in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Brotwürfel darin knusprig anbraten, leicht salzen. Mit Kokosblütenzucker bestäuben und diesen leicht karamellisieren lassen.

Zur Suppe den Weißwein und Kokosblütenzucker zugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder entfernen und die Suppe fein pürieren.

Dann mit der Kräuterbutter die Suppe montieren und abschmecken.

Die Suppe anrichten, die karamellisierten Brotwürfel obenauf geben und servieren.

Tarik Rose am 17. November 2017

Scheiterhaufen mit Vanille-Soße

Für 6 Personen

Für den Scheiterhaufen:

4 Brötchen vom Vortag	3 Eier	1/2 Vanilleschote
300 ml Milch	100 g Zucker	1/2 TL Zimt
1 Prise Salz	500 g Äpfel (säuerlich)	1 Zitrone
80 g Sultaninen	50 g gehobelte Mandeln	1 EL Butter
Puderzucker		

Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote	250 ml Milch	60 g Zucker
3 Eigelbe		

Die Brötchen in Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel geben.

Die Eier trennen, das Eiweiß kalt stellen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.

Eigelbe mit Milch, Zucker, Vanillemark, Zimt und einer Prise Salz verquirlen. Den Ei-Milch-Mix über die Brotscheiben gießen und einweichen lassen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Apfelscheiben damit beträufeln. Sultaninen und Mandeln untermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Zunächst eine Schicht mit ca. 1/3 vom eingeweichtes Brot in die Auflaufform geben, darauf die Hälfte der Apfelscheiben geben, eine weitere Brotschicht darüber geben, die restlichen Apfelscheiben einschichten und mit dem restlichen eingeweichtes Brot abschließen.

Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, das Vanillemark und Zucker zugeben. Wenn die Milch kocht, die Eigelbe mit dem Schneebesen unterrühren. Solangeiterrühren bis die Flüssigkeit beginnt, dick zu werden. Dann den Topf sofort vom Herd nehmen unditerrühren, bis der Topf all seine Hitze abgegeben hat.

Ebenfalls das Eiweiß für den Auflauf mit einer Prise Salz zu einem festen Schnee schlagen.

Nach 30 Minuten Backzeit den Auflauf aus dem Ofen nehmen, den Eischnee darauf streichen und alles für weitere ca. 8 Minuten in den Ofen geben, bis der Eischnee goldbraun ist.

Den Scheiterhaufen nach dem Backen mit etwas Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu die Vanillesauce servieren.

Otto Koch am 12. Oktober 2017

Schlutzkrapfen

Für 4 Personen:

Für den Teig:

200 g Weizenmehl	200 g Roggenmehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	Salz	50 ml Wasser

Für die Füllung:

600 g Spinat	1 Zwiebel	60 g Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Semmelbrösel	1 TL Mehl	100 g Bergkäse
1/2 Bund Schnittlauch		

Die beiden Mehlsorten mit den Eiern, Olivenöl, einer Prise Salz und zunächst nur der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

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

Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und die Hälfte der Zwiebel darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Dann alles auf ein Sieb geben und den Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein schneiden.

In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und Rest Zwiebel darin anschwitzen. Semmelbrösel und Mehl leicht mit anrösten. Die Pfanne vom Herd ziehen und Spinat untermischen. Die Füllung abschmecken.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn auswellen und Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Löffel Spinatfüllung auf die Teigblätter setzen, zusammenklappen und die Ränder fest zudrücken.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Schlutzkrapfen ins kochende Salzwasser gebe, bei schwacher Hitze so lange garen, bis die Krapfen nach oben steigen. Herausheben und abtropfen lassen.

Rest Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen.

Den Käse fein reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Servieren die Schlutzkrapfen mit zerlassener Butter beträufeln, mit Käse und Schnittlauch bestreuen.

Frank Buchholz am 08. September 2017

Spinat-Käse-Taschen mit Knoblauch-Gurken-Joghurt

Für 4 Personen

Für den Joghurt:

150 g Salatgurke	Salz	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	350 g griech Joghurt	Pfeffer

Für die Teigtaschen:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	300 g Blattspinat
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	200 g Feta	1 Ei
300 g Blätterteig	Olivenöl	

Für den Joghurt die Gurke waschen, trocken reiben und inklusive der Schale grob raspeln. Raspel und etwas Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glatt rühren.

Die Gurkenraspel ausdrücken und ebenfalls unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Blätterteigtaschen Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne mit erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen.

Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit zerbröseltem Fetakäse und dem Ei gut vermischen, würzen.

Den Blätterteig dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 20 x 10 cm schneiden. Etwas Spinat-Käse-Masse jeweils im vorderen Drittel auf die Teigstreifen geben. Dann die linke untere Teigecke nach oben wie bei einem Dreieck einschlagen, dann 2 x weiter über Eck zu einer dreieckigen Teigtasche falten. Die Ränder fest andrücken.

Ca. 1 cm hoch Olivenöl in eine Pfanne geben. Auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Blätterteigtaschen darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten hellbraun braten.

Blätterteigtaschen und Joghurt anrichten und servieren.

Otto Koch am 10. August 2017

Spinat-Tarte mit Schafskäse und Birne

Für 8 Stücke

Für den Teig:

200 g Mehl 1 Prise Salz 110 g Butter
1 Ei

Für die Füllung:

1 große Zwiebel 200 g Spinat 2 EL Butter
Salz Pfeffer Muskat
200 g Schmand 6 Eier 200 g Schafskäse
2 Birnen Schnittlauchblüten

Alle Teigzutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Spinat verlesen, kalt abspülen und trocken schleudern.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zugeben und unter Wenden dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

Für die Füllung Schmand und Eier in einer Rührschüssel verquirlen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Eine Springform (Ø 26 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig nochmals kurz durchkneten. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, etwa in Formgröße ausrollen.

Die Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand hochziehen (oder den Teig einfach mit den Fingern in der Form verteilen und festdrücken).

150 g Schafskäse zerkrümeln und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.

Birnen waschen, trocken reiben, entkernen und in feine Stücke schneiden.

Hälfte der Birnenstücke auf den Schafskäse streuen. Spinat ausdrücken und darauf verteilen.

Den Schmand-Eierguss gleichmäßig übergießen.

Übrigen Schafskäse zerbröckeln und mit den restlichen Birnenstücken auf der Füllung verteilen.

Spinattarte im heißen Backofen 25–30 Minuten goldbraun backen.

Vor dem Anrichten nach Belieben mit Schnittlauchblüten garnieren. Die Tarte schmeckt warm oder kalt serviert.

Mara Hörner am 06. November 2017

Spitzkohl-Roulade mit Pilzfüllung

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	500 g Waldspeisepilze	3 Scheiben Toastbrot
600 g Spitzkohl	Salz	1 Bund Majoran
5 EL Butterschmalz	2 Eigelb	Pfeffer
150 g Sahne	150 ml Gemüsebrühe	

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Pilze putzen und 3/4 davon fein schneiden. Das Brot zu Semmelbröseln reiben.

Von dem Spitzkohl acht schöne große Blätter ablösen, diese in Salzwasser kurz blanchieren, heraus nehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und das Gemüse fein schneiden.

Majoran waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Hälfte der Zwiebel anschwitzen, die gehackten Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und etwas Majoran würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Semmelbrösel und Eigelb untermischen.

Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, geschnittenen Spitzkohl zugeben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die blanchierten Spitzkohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Pilzmasse darauf geben, zu Rouladen aufwickeln und diese in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit der Sahne und Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten fertig garen.

Die Sauce mit Salz und Majoran abschmecken. Die restlichen Pilze halbieren oder vierteln und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rouladen mit den Pilzen und dem gebratenen Kohl anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree.

Vincent Klink am 14. September 2017

Tomaten-Emulsion, Tandoori-Wassermelone, Burrata, Oliven

Für 4 Personen

Für die Tomatenemulsion:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g frischer Bio-Ingwer
1 EL brauner Zucker	1 EL Rotweinessig	1 Bio-Limette
4 Stiele Zitronengras	800 ml Tomatensaft	Meersalz
rote Tandoori-Paste	3 EL hochwertiges Olivenöl	

Für den Salat:

2 Strauchtomaten	100 g Wassermelonen-Fruchtfleisch	1 Bio-Limette
2 EL Rapsöl	Salz	weißer Pfeffer
2 Zweige Minze	2 Zweige Basilikum	

Außerdem:

250 g Mini-Burrata	1 EL grüne Oliven	2 EL Sauerklee (Rucola)
--------------------	-------------------	-------------------------

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer (mit Schale) in feine Scheiben schneiden.

Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Schalotten, Ingwer und Knoblauch zugeben und hellbraun anrösten. Mit dem Essig ablöschen und komplett einkochen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Zitronengras putzen, harte äußere Blätter entfernen. Weiche Teile fein schneiden. Zitronengras, Tomatensaft, Salz, Tandoori-Gewürz (vorsichtig dosieren, da aromaintensiv!), Limettensaft und -schale zur Essigreduktion geben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Burrata auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben und je nach Größe vierteln.

Melonenfruchtfleisch in feine Würfel schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Limettensaft, -schale und Öl verrühren. Tomaten- und Melonenwürfel zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Die Tomaten-Emulsion durch ein feines Sieb passieren. Das Olivenöl kurz vor dem Servieren einrühren.

Oliven in feine Scheiben schneiden.

Sauerklee verlesen, abspülen und abtropfen lassen.

Wassermelonensalat mit Hilfe von Garnieringen in tiefen Tellern anrichten. Burrata, die grünen Oliven und Sauerklee darauf anrichten.

Die Emulsion nochmals leicht erwärmen und am Tisch um den Salat angießen. Tipp: Die Emulsion kann kalt, sowie heiß serviert werden... je nach Außentemperatur.

Michael Kempf am 08. August 2017

Topfen-Soufflé mit Weinpflaumen

Für 4 Personen:

Für die Weinpflaumen:

700 g Pflaumen 150 ml Rotwein 80 g hellen Rohrohrzucker

Für das Topfen-Soufflé:

weiche Butter	heller Rohrohrzucker	1 Bio-Zitrone
2 Eier	30 g heller Rohrohrzucker	250 g Schichtkäsek
30 g Speisestärke	120 g stichfester Sauerrahm	70 ml Milch
1 Prise Salz	Puderezucker aus Rohrohrzucker	

Die Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen.

In einem Topf den Rotwein aufkochen, den Zucker darin auflösen und 8 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Pflaumenhälften zugeben und alles nochmal ca. 5 Minuten köcheln.

Vier kleine hitzefeste Gläser mit Butter einstreichen und mit Zucker austreuen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestensneider die Schale in Streifen abziehen.

Die Eier trennen.

Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen.

Schichtkäse, Eigelbe, Stärke, Sauerrahm, Milch, Zitronen-Zesten und Salz miteinander verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Die Quarkmasse in die Gläser füllen.

Einen großen Topf 2 cm hoch mit Wasser füllen. Die Gläser in das Wasserbad stellen und den Deckel schließen und auf mittlerer Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Soufflé fest ist. 10. Das Soufflé auf einen Teller stürzen, mit Puderezucker bestäuben und mit den eingekochten Pflaumen warm servieren. Man kann die Pflaumen auch als Weinpflaumen einkochen. Dazu braucht man einen Einkochtopf. Es lohnt sich eine größere Menge Pflaumen zu verwenden. 3,5 kg Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen und in Einmachgläser oder alternativ in Twist-Off Gläser schichten.

Theresa Baumgärtner am 04. September 2017

Vegetarische Sushi-Bowl

Für 4 Personen

Für den Reis:	400 g Rundkornreis	Salz
3 EL Reisessig		
Für die Teryaki Sauce:	2 Knoblauchzehen	6 g Ingwer
200 ml Sojasauce	200 ml Sake	6 EL Mirin
5 EL Ahornsirup	400 g Tempeh	
Für die Chili-Mayonnaise:	25 ml Sojadrink	80 ml neutrales Pflanzenöl
2 TL Balsamico bianco	1,5 EL Ahornsirup	1 TL Senf (mittelscharf)
1/2 TL weißer Pfeffer	1 Prise Salz	1 Prise Kala Namak
1 EL Chilisauc		
Für die Pilze:	400 g Shiitakepilze	1/2 Zitrone
2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sojasauce	3 TL Sesamsaat
Pfeffer		
zusätzlich:	2 kleine, reife Avocado	1 Spritzer Zitronensaft
1 Salatgurke	1 großes Noriblatt	4 EL Sushi-Ingwer

Den Reis in ein feines Sieb füllen und unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Danach überschüssiges Wasser abgießen. Reisessig und eine gute Prise Salz zum Reis geben und mit einem Küchenspatel unterheben. Langsam abkühlen lassen.

Für die Teriyakisauce Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein reiben. Danach mit den Sojasauce, Sake, Mirin und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben, aufkochen und in 20 Minuten auf die Hälfte reduzieren. Immer wieder umrühren. Danach vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Den Tempeh in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einen flachen Teller legen und mit 8 EL Teriyakisauce beträufeln. 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.

Die Mayonnaise mit Balsamico, Ahornsirup, Senf, Pfeffer, Salz, Kala Namk und Chilisauc abschmecken.

Die Pilze putzen und den Stiel entfernen. Die Pilzhüte in sehr feine Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit der Sojasauce und dem Sesamöl vermengen. Die Marinade zu den Pilzen geben, Sesam unterheben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Beiseite stellen.

Eine Pfanne erhitzen und den Tempeh darin in 1 EL Öl rundherum goldbraun anbraten. 5- 6 EL von der Teriyakisauce zugeben, die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren und den Tempeh 3-4 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und der Tempeh rundherum glänzt. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Salatgurke längs halbieren oder vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. Das Noriblatt in fingerdicke Streifen schneiden.

Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Pilze, Avocado, Gurkenwürfel und Noristreifen dazugeben und mit der Chili-Mayonnaise und Sushi-Ingwer servieren.

Nicole Just am 10. Juli 2017

Ziegenkäse mit mariniertem Gemüse

Für 4 Personen

4 türkische Spitzpaprika (hell)	5 EL Olivenöl	2 Tomaten
Salz	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 Salatherzen	30 g Rucola	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 kleine Auberginen	2 kleine Zucchini
2 EL Balsamico	2 EL Kapernäpfel	4 Ziegenfrischkäsetaler á ca. 40 g
1 EL brauner Rohrzucker	2 EL schwarze Oliven	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und von den Schneidewänden befreien. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln und so lange im Backofen schmoren, bis die Haut Blasen wirft. Dann die Schoten herausnehmen und häuten.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze stellen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln und entkernen.

Tomatenfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz, Zucker und Pfeffer bestreuen und mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln. Dann für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Salatherzen in Blätter zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Rucola abbrausen, trocken schütteln.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Auberginen und Zucchini waschen. Auberginen in dünne Scheiben schneiden, Zucchini vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginen und Zucchini mit dem Rosmarin und Thymian darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Balsamico mit einem Spritzer Olivenöl vermischen. Kapernäpfel halbieren.

Die Käsefrischtaler mit dem braunen Zucker betreuen und mit einem Küchen- Bunsenbrenner leicht karamellisieren.

Ali Güngörmüs am 31. Juli 2017

Zucchini-Schiffchen, Kartoffel-Kräuterbett, Harissa-Dip

Für 4 Personen

500 g Zucchini	300 g Rinderhack	1 Ei
4 EL Olivenöl	Harissa	Salz, Pfeffer
700 g neue Bio-Kartoffeln	2 Lauchzwiebeln	1 Bund gemischte Kräuter
1 Bio-Zitrone	Kräutersalz	1 Prise frisch gem. Koriandersamen
1 Prise frisch ger. Muskatnuss	50 g Pinienkerne	

Für den Dip:

2 reife Tomaten	Harissa	1 Prise Zucker
1 Prise gem. Zimt	Kräutersalz	1 TL Rotweinessig
150 g Sahnejoghurt	einige frische Kräuter	

Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch herausschaben, dabei jeweils am Anfang und am Ende des Zucchinistücks etwas Fruchtfleisch stehen lassen, damit die Zucchini-Schiffchen gefüllt werden können. Das Fruchtfleisch fein hacken.

Rinderhack und gehackte Zucchinistücke in eine Schüssel geben. Ei und 1 EL Olivenöl unterrühren und die Masse mit 1 – 2 TL Harissa, Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, abtropfen lassen. Auf einem Küchenhobel in feine Scheiben direkt in eine große Schüssel hobeln.

Lauchzwiebeln putzen. Lauchzwiebeln und Kräuter waschen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter fein schneiden.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone dann dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt wird. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Hälfte Zitronenschale, Zitronenstückchen und Rest Olivenöl unter die Kartoffeln mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Koriander und Muskatnuss würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen.

Die Zucchini-Schiffchen mit der Fleischmasse füllen und auf die Kartoffel legen, dabei die Kartoffelscheiben etwas zur Seite schieben. Die Pinienkerne auf die Fleischfüllung drücken. Im heißen Backofen 35–40 Minuten garen, bis die Kartoffeln goldbraun und gar sind.

Inzwischen für den Harissa-Dip Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden. Tomatenstückchen, 1–2 EL Harissapaste, Zucker, Zimt, Kräutersalz und Essig in einen Mixer /Blender geben und alles fein mixen.

Kartoffeln und Zucchini-Schiffchen auf Teller verteilen. Je 1 Klecks Sahnejoghurt auf die Schiffchen setzen. Mit Rest Zitronenschale und einigen Kräuterblättern bestreuen. Den Dip darüber träufeln oder dazu servieren.

Christina Richon am 07. August 2017

Verschiedenes

Dinkelbrötchen im Tontopf

Für 4 Personen

Für den Vorteig:

250 g Dinkelvollkornmehl 300 ml lauwarmes Wasser 10 g frische Hefe

Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl 1 TL Meersalz 1 TL Honig

75 g Naturjoghurt Dinkelvollkornmehl

Zum Dekorieren:

8 Zweige Rosmarin Olivenöl

zusätzlich:

8 kleine Tontöpfe

Für den Vorteig das Mehl mit dem Wasser und der Hefe in einer großen Schüssel vermengen. Die Schüssel abdecken und den Teig drei Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Danach Mehl, Salz, Honig und Joghurt zum Vorteig geben und mit der Hand oder mit der Knetmaschine zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Den Brotteig abdecken und noch eine weitere Stunde gehen lassen.

Die Tontöpfe mit Backpapier auslegen und auf ein Blech stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in acht gleiche Stücke schneiden. Die Teiglinge in die Tontöpfe legen, mit einem Tuch abdecken und erneut ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Auf den Backofenboden eine mit Wasser gefüllte, ofenfeste Form stellen.

Vor dem Backen die Rosmarinzweige mit etwas Olivenöl einstreichen und dekorativ in die Teigmitte stecken. Die Brötchen 10 Minuten auf mittlerer Schiene bei 230 Grad backen, danach den Ofen auf 200 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten die Brötchen knusprig goldbraun backen.

Theresa Baumgärtner am 17. Juli 2017

Mitternacht-Häppchen

Für 8 Personen

Räucherlachs-Crêpe-Röllchen:

60 g Butter	200 g Mehl	250 ml Milch
1 Prise Salz	2 Eier	Butterschmalz
200 g Räucherlachs	1/2 Bund Dill	200 g Crème-fraîche
150 g Forellenkaviar		

Mini Currywurst:

1/2 Apfel	1 Schalotte	2 EL Rohrzucker
2 EL Curry, mittelscharf	50 ml Apfelsaft	250 g Pelati-Tomaten
Salz	Pfeffer	2 nackte Bratwürste
2 EL Pflanzenöl		

Gemüseröllchen:

1 Karotte	1 Zucchini	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	250 g Ricotta	

Backpflaumen:

8 getrocknete Pflaumen	8 Scheiben Bacon
------------------------	------------------

Für die Crêpesröllchen:

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen.

Gebräunte Butter, Mehl, Milch, 1 Prise Salz und Eier mit dem Handmixer oder mit dem Zauberstab zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Eventuell etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten.

Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz ca. 10 dünne Crêpes ausbacken und auskühlen lassen.

Jeden Crêpe zur Hälfte mit Räucherlachs belegen und aufrollen. Die Crêperollen einzeln gut in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Dill abbrausen, trocken schütteln und abzupfen.

Die gekühlten Crêperollen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Diese aufrecht auf einer Platte anrichten und mit je einem Tupfer Crème fraîche, etwas Lachskaviar und Dill garnieren.

Für die Minicurrywurst:

Für die Currysauce den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln.

Einen Topf erhitzen, Zucker zugeben und diesen hellbraun karamellisieren, dann Schalotten- und Apfelwürfel zugeben. Curry überstreuen und leicht anrösten. Apfelsaft angießen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.

Dann die Pelatitomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Pürierstab alles fein mixen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken.

Die Würste in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und jeweils auf einer Schnittfläche ein Gitter einritzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Wurststücke darin zunächst auf der eingeritzten Seite anbraten, bis diese aufspringt, dann die Stücke auf allen Seiten braten.

Die Würstchen mit etwas Currysauce anrichten.

Für die Gemüseröllchen den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen, Zucchini waschen. Mit einem Sparschäler die Gemüse in Längsstreifen schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, dieses leicht mit Olivenöl beträufeln. Die Gemü-

sestreifen darauf geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Backofen die Streifen 5 Minuten garen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne anrösten, anschließend abkühlen lassen und grob hacken. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Ricotta mit 1 EL Olivenöl und Pinienkernen vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Auf das Ende der Gemüsestreifen jeweils einen kleinen Klecks Ricottacreme geben, dann die Streifen einzeln aufrollen und aufrecht auf eine Platte oder einen Teller geben. Jeweils mit einem Basilikumblatt dekorieren.

Für die Speck-Backpflaumen den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Jede Backpflaume mit je einer Scheibe Speck umwickeln, evtl. mit einem Holzspieß fixieren. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen

10 Minuten backen.

Martina Kömpel am 27. Dezember 2017

Quark-Stollen

Für 3 kleine Stollen:

200 g zimmerwarme Butter	65 g Puderzucker	1 Vanilleschote
150 g frische Walnüsse	2 Eier	250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Dinkelmehl Type 630	1 Pck. Weinstein-Backpulver	1 TL gemahl. Ceylon-Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kardamom	1 Prise Meersalz	250 g Speisequark (20%)
2-3 EL Rum	250 g Rosinen	100 g gewürfeltes Zitronat
100 g gewürfeltes Orangeat		

Für den Belag:

50 g flüssige Butter	50 g Puderzucker
----------------------	------------------

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Walnüsse auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im heißen Backofen rösten, bis sie herrlich duften. Nüsse auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer austreichen.

Vanillemark, Butter und Zucker hellcremig rühren.

Eier mit einer Gabel verquirlen. Dann nach und nach die Eier unter Rühren zur Butter- Zucker-Masse gießen.

Mehl, Backpulver, Salz und Gewürze mischen. Jeweils $\frac{1}{3}$ Mehl, Quark und Rum kurz und rasch nacheinander unterrühren.

Die Walnüsse fein hacken. Rosinen, Zitronat, Orangeat und die gehackten Walnüsse mit einem Kochlöffel unter den Teig rühren.

Ein Backbrett mit Mehl bestäuben. Für einen großen Stollen den Teig zu einer Kugel formen und ca. 3 cm dick zu einem Rechteck ausrollen.

Den Teig so zur Mitte überklappen, dass an einer kurzen Seite noch ein ca. 3 cm breiter Rand frei bleibt. So entsteht eine Stollenform.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Stollen darauf setzen. In den heißen Backofen schieben und ca. 55 Minuten goldbraun backen.

Stollen aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit flüssiger Butter bepinseln und mit Puderzucker bestäuben.

Zunächst auf dem Blech abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

Den Stollen zunächst in Butterbrot- oder Backpapier einwickeln. Dann mit Frischhaltefolie umwickeln und kühl lagern. So hält er sich über mehrere Wochen. Tipp: Alternativ für drei kleine Stollen den Teig erst zu einer Rolle formen, dann in drei gleichgroße Stücke teilen. Jeweils ca. 3 cm dick rechteckig ausrollen. Die Rechtecke ebenfalls von der längeren Seite her überklappen, sodass an einer Seite ein etwa 2 cm breiter Rand frei bleibt. Die kleinen Stollen backen ca. 40 Minuten. Zum Verschenken sind solch kleine Stollen ideal!

Theresa Baumgärtner am 11. Dezember 2017

Sandwich-Variationen

Für 4 Personen

Für den Thunfisch-Sandwich:

2 EL Olivenöl	4 große Graubrotscheiben	120 g Mozzarella
200 g Thunfisch in Öl	1 EL Kapern	3 EL Mayonnaise
1 EL weißer Balsamico	1 EL Tomatenmark	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für das Tomatenbrot:

3 EL Olivenöl	4 Graubrotscheiben	4 Romatomen
1 rote Zwiebel	3 Stängel Basilikum	50 g Doppelrahmfrischkäse
1 Zweig Zitronen-Thymian	2 EL Balsamico	3 EL Zitronen-Olivenöl
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Für den Thunfisch-Sandwich den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen (oder mit Backpapier auslegen) und die Brotscheiben darauflegen.

Mozzarella in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, Thunfisch zerzupfen und dazugeben, Kapern untermengen.

Die Mischung auf die Brote streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Mayonnaise mit Balsamico und Tomatenmark gut vermischen, 1-2 EL Wasser zugeben und die Sauce glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die gebackenen Brote aus dem Ofen nehmen, mit der Tomaten-Mayonnaise beträufeln und genießen.

Für das Tomatenbrot die Hälfte vom Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten.

Die Tomaten waschen, Strunkansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese mit restlichem Olivenöl fein pürieren oder mixen.

Das Basilikumpüree mit dem Frischkäse vermischen.

Für das Dressing Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Balsamico mit Zitronen-Olivenöl, Honig und Zitronenthymian vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Brotscheiben mit dem Basilikum-Frischkäse bestreichen, mit den Tomatenscheiben und den Zwiebelringen belegen. Das Dressing darüber träufeln und die Brote genießen.

Christian Henze am 14. August 2017

Wild

Reh-Medaillons mit Kroketten-Pilzen und Rosenkohl-Püree

Für 4 Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	300 g Rosenkohl
500 g ausgel. Rehrücken	3 Eigelb	Muskatnuss
12 schöne Champignons	1 Schalotte	6 EL Butter
1 TL Mehl	250 ml Wildfond (Glas)	250 ml trockener Rotwein
100 ml Portwein	Pfeffer	100 ml Gemüsebrühe
250 g Sahne	1 l Frittieröl	1 EL Speiseöl

1. Für die Kroketten Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Salzwasser weich kochen.

Rosenkohl putzen, kalt abspülen, abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen und in kaltem Wasser abschrecken. Rosenkohl abtropfen lassen.

Inzwischen den Rehrücken parieren, kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 Medaillons (je 60 g) schneiden.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelbe untermengen. Mit Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse etwa fingerdicke Rollen formen. In unterschiedlich große Stücke schneiden. Zudeckt beiseite stellen.

Pilze putzen, die Stiele ausdrehen. Pilzstiele fein würfeln. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel und gewürfelte Pilzstiele darin anbraten. Mehl überstäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit Fond und Rotwein ablöschen. Etwas einkochen. Portwein zugeben und alles noch einige Minuten köcheln lassen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzköpfe darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rosenkohl grob hacken. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, den Rosenkohl darin andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen und weich garen.

Frittieröl in einer Fritteuse erhitzen. Krokettenstückchen darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin kurz von beiden Seiten anbraten.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen, Medaillons noch einige Minuten ziehen lassen.

Rest Butter unter die Sauce mixen, abschmecken.

Den Rosenkohl im Kochfond fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Drei Kroketten stehend im hinteren Teil des Tellern anrichten und mit je einem Pilzkopf bedecken. Die Medaillons anlegen.

Otto Koch am 16. November 2017

Reh-Rücken mit Macadamianuss-Kruste und Rotkraut-Jus

Für 4 Personen

Fleisch:

125 g Macadamianüsse	1/2 Bio-Limette	125 g weiche Butter
1 Eigelb	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Semmelbrösel	1 Rehrückenstrang ca. 600 g
2 EL Butterschmalz		

Rotkrautjus:

100 ml roter Portwein	100 ml Rotwein	2 Pimentkörner
2 Gewürznelken	1/2 Zimtstange	350 g Rotkohl
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer
30 g kalte Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Nüsse auf ein Backblech geben und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Den Backofen die Backofentemperatur auf 120 Grad Umluft herunterschalten.

Die gerösteten Nüsse fein hacken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Butter mit dem Schneebesen oder Handrührgerät aufschlagen. Das Eigelb, Limettenabrieb und saft unterrühren. Die gehackten Nüsse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwas Semmelbrösel untermischen, um die Masse etwas kompakter zu machen.

Diese Gratiniermasse zwischen 2 Bögen Backpapier ausrollen und kalt stellen. Sobald Sie durch gekühlt ist kann man sie nach Belieben portionieren.

Den Rehrücken parieren (von Sehnen befreien) mit Salz, Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Rehrücken darin von allen Seiten anbraten. Dann den Rehrücken auf den Gitterrost setzen und im 120 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rosa garen.

Für die Rotkrautjus Portwein, Rotwein, Piment, Nelken und Zimtstange in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 1/4 einkochen lassen.

In der Zwischenzeit vom Rotkohl die unschönen äußeren Blätter entfernen. Rotkohl grob zerkleinern, in einen Entsafter geben und entsaften.

Diesen Saft zur eingekochten Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen. 12. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren. Die Rotkrautsauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen, angerührte Stärke unterrühren und abbinden.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce die Butter unterrühren.

Den rosa gegarten Rehrücken aus dem Ofen nehmen.

Vom Backofen die Grillfunktion oder Oberhitze einschalten.

Die Gratiniermasse für den Rehrücken zurechtschneiden, auflegen und unter der Grillschlange goldbraun gratinieren.

Den Rehrücken aufschneiden, anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Philipp Stein am 17. Oktober 2017

Reh-Rücken, Steckrüben-Püree, Sauerkirsch-Jus

Für 4 Personen

Rehjus:

3 EL Erdnussöl	1 kg Rehknochen	100 g Möhren
100 g Zwiebeln	200 ml trockener Rotwein	Salz
Pfeffer	5 Wacholderbeeren, zerdrückt	25 g frischer Thymian

Steckrübenpüree:

500 g Steckrübe	1 Prise Salz	2 EL Zitronensaft
80 g Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Sauerkirschjus:

80 g getr. Sauerkirschen	150 ml Portwein	150 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	Meersalz
Pfeffer	Muskatnuss	

Rehrücken:

4 Rehrückenfilets (à 110 g)	Meersalz	Pfeffer
Thymian und Rosmarin	1 EL Butter	Olivenöl
milder Senf	100 g gemahlene Pistazien	

Für die Rehjus das Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knochen abbrausen, gründlich trocken tupfen.

Knochen bei starker Hitze im Öl unter Wenden goldbraun anbraten.

Inzwischen Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln.

Öl und ausgebratenes Fett aus dem Topf abgießen.

Möhren und Zwiebeln zu den Knochen geben und 3 Minuten mit anrösten.

Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Die verbliebenen Zutaten und 1 l kaltes Wasser hinzufügen, dabei nur leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch öfter den entstehenden Schaum abschöpfen.

Steckrübe schälen und in Würfel schneiden. Wasser, Salz und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Steckrübenwürfel darin sehr weich garen.

Für die Sauerkirschjus alle Zutaten zusammen aufkochen und ziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Die Rehrückenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und Salz und Pfeffer würzen.

Butter und Olivenöl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne legen.

Fleisch dann in den heißen Backofen stellen und 10-15 Minuten fertig garen.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren. Falls ein kräftigeres Aroma erwünscht ist, die Sauce bei mittlerer Hitze weiter einkochen.

Die Sauerkirschjus zur Sauce geben und alles noch sacht ziehen lassen.

Steckrüben abgießen und gut ausdampfen lassen.

Steckrüben, Butter und Gewürze in einen Mixer geben und fein pürieren. Sahne unterziehen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Mit dem Senf bestreichen und in den gemahlene Pistazien wenden.

Rehrückenfilets und Steckrübenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Sauerkirschjus beträufelt anrichten.

Frank Buchholz am 01. Dezember 2017

Wild-Ragout mit Polenta und karamellisiertem Mais

Für 4 Personen:

1 kg Wildschweinfleisch, Keule	2 Zwiebeln	50 g Karotte
Salz	2 EL Butterschmalz	1 l Wildbrühe
3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	2 EL getrocknete Steinpilze
4 Maiskolben	2 EL brauner Zucker	

Für die Polenta:

250 ml Milch	250 ml Geflügelbrühe	Salz
125 g Polentagrieß, grob	1 Bund glatte Petersilie	50 g Butter
50 g Parmesan, frisch gerieben		

Das Fleisch in Würfel von ca. 2 cm schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Karotte schälen und fein würfeln.

In einem Schmortopf die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und im Schmortopf rundherum anbraten. Dann Zwiebel und Karotte zugeben und ebenfalls anbraten. Soviel Brühe angießen, dass das Fleisch etwa 1 cm in der Brühe liegt.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Lorbeer, Thymian und getrocknete Steinpilze zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch nie vollständig mit Brühe bedeckt ist.

Die Maiskolben in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.

Für die Polenta Milch und Brühe mischen und zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Den Polentagrieß einstreuen und unter rühren 10 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unter die Polenta rühren, nochmals abschmecken und 2 cm hoch in einer gebutterten Form ausstreichen und erkalten lassen.

Die Maiskörner von den Kolben herunterschneiden.

Kurz bevor das Ragout gar ist die Polenta aus der Form lösen, in hübsche Stücke schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Maiskörner zugeben, mit dem braunen Zucker bestreuen karamellisieren.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Polentastücke darin kurz von beiden Seiten anbraten.

Das Wildragout abschmecken und mit den Polentastücken und den karamellisierten Maiskörnern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. September 2017

Wurst-Schinken

Gefille mit Speck-Soße und Sauerkraut

Für 4 Personen

Für die Klöße:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	500 g Kartoffeln, Sorte Bintje
1 Ei	Salz	Pfeffer
Muskat	4 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Majoran
300 g grobe Leberwurst		

Für das Sauerkraut:

50 g Speck	500 g frisches Sauerkraut	100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer, Zucker

Für die Specksauce:

70 g Speck	500 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
40 g Butter	Pfeffer	

Für die Klöße:

Am Vortag die fest kochenden Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten weich garen. Gekochte Kartoffeln abschütten, kurz ausdämpfen und pellen.

Am nächste Tag für das Sauerkraut den Speck würfeln und in einem Topf auslassen.

Sauerkraut zugeben, mit Wein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

Dann den Geflügelfond zugeben, Lorbeerblätter einlegen und das Sauerkraut bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Das Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Bintje- Kartoffeln schälen und roh auf einer Kartoffelreibe reiben. Anschließend in ein Küchentuch geben und fest ausdrücken. Die Flüssigkeit auffangen und die Stärke absetzen lassen. Dann die Flüssigkeit abschütten, dass nur noch die Stärke übrig bleibt.

Die am Vortag gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den geriebenen Kartoffeln, der Stärke und evtl. einem Ei zu einem Kartoffelteig vermengen. Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Petersilie und Majoran abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Leberwurst aus der Pelle drücken und mit den Kräutern vermengen.

Aus dem Kartoffelteig Klöße formen, mit dem Finger ein Kuhle eindrücken und etwas Leberwurst einfüllen. Etwas Kartoffelteig über die Öffnung ziehen und den Kloß gut verschließen.

Im siedenden Salzwasser die Klöße garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen, dann noch weitere 5 Minuten an der Oberfläche ziehen lassen.

Für die Sauce den Speck würfeln und in einem Topf auslassen.

Sahne angießen, das Lorbeerblatt zugeben und ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt wieder entfernen und die kalte Butter unter die Sauce ziehen. Mit Pfeffer abschmecken.

Sauerkraut und Klöße anrichten und die Sauce angießen.

Jens Jakob am 06. Oktober 2017

Himmel-und-Erd

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	Salz	2 Birnen
1/2 Zitrone	2 EL Zucker	3 Äpfel
500 g Blutwurst	3 EL Butter	4 EL Pflanzenöl
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Die Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und auflösen, die Birnenstücke zugeben und zu Mus einkochen, dann zu einem Püree mixen.

Die Äpfel waschen, mit einem Apfелentkerner das Kerngehäuse ausstechen. Dann den Apfel in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Die Blutwurst ebenfalls in 1 cm starke Scheiben schneiden.

Dann mit einem Ausstechring, der den Durchmesser der Blutwurst hat, die Apfелringe ausstechen. Die Blutwurstscheiben in die vorbereiteten Apfелringe einsetzen. Das ausgestochene Fruchtfleisch der Äpfel fein schneiden.

Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die feinen Apfелstücke darin andünsten.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Blutwurstapfелscheiben darin von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.

Die Kartoffeln zerstampfen, dabei restliche Butter unterarbeiten. Die Stampfkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Hilfe eines Anrichterings zu vier Scheiben formen. Jeweils den Ring abziehen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.

Je einen Kartoffelkreis anrichten und die Apfелwürfel darüber streuen. Daneben fächerförmig die Apfел-Blutwurstscheiben überlappend legen. Das eingekochte Birnenmus dazu reichen.

Martina Kömpel am 04. Oktober 2017

Kartoffeln mit Kräuter-Soße und Ei im Speckmantel

Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	20 g flüssige Butter
100 g dünner Frühstücksspeck	4 frische Eier	Salz
2 hartgekochte Eier	2 EL Zitronensaft	1 EL scharfer Senf
2 EL Speiseöl	150 g saure Sahne	150 g Schmand
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Bund gemischte Kräuter

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.

Für die Eier im Speckmantel den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

4 Tassen oder 4 Mulden eines Muffin-Blechs mit flüssiger Butter auspinseln.

Die Tassen bzw. Mulden über Kreuz mit dem Frühstücksspeck auslegen. Jeweils 1 Ei hinein schlagen und mit einer Prise Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen die Eier auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen.

Die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen. Das Eiweiß fein würfeln. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen.

Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.

Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.

Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen.

Die gegarten Speckeiervorsichtig aus den Tassen bzw. Mulden heben.

Kartoffeln mit Kräutersauce und den Speckeiern servieren.

Vincent Klink am 11. Juli 2017

Spaghetti Carbonara

Für 4 Personen:

Salz	100 g Pancetta, dünn	1 EL Butter
500 g Spaghetti	50 g Parmesan	50 g Peccorino
4 Eier		

In einem hohen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit Pancetta in Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Pancetta darin knusprig braten.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Parmesan und Käse reiben.

Eine Schüssel für die Spaghetti erwärmen.

Eier mit Salz in einer Schüssel verquirlen, ca. 2-3 EL heißes Kochwasser der Spaghetti untermischen, Käse und gebratenen Pancetta zugeben.

Die Spaghetti abschütten, sofort in die vorgewärmte Schüssel geben, die Eiermischung darauf geben und alles gut durchmischen. Durch die heißen Spaghetti bindet die Eiermasse.

Spaghetti Carbonara anrichten und servieren. Dazu passt ein Blatt- oder Rucolasalat mit Kräuterdressing.

Tipp: Für das Kräuterdressing 1/2 Bund Basilikum und 2 Zweige Thymian abbrausen. Basilikumblätter abzupfen, Thymianblättchen abstreifen. 1 Knoblauchzehe schälen und mit den Kräutern in einen Pürrierbecher geben. 5 EL Olivenöl darauf geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Dann das Kräuteröl durch ein Sieb streichen. Unter das Kräuteröl 2 EL Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist das Kräuterdressing für Blattsalate.

Jacqueline Amirfallah am 20. September 2017

Tapas

Für 4 Personen

Für die Aioli:	2 Scheiben Toastbrot	20 ml Milch
1 Eigelb	1/2 TL scharfer Senf	150 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Salz	
Für die Datteln mit Speck:	8 Datteln	50 g Bacon
Für die Kichererbsen::	2 EL Sultaninen	3 Stiele glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g span. Blutwurst
1 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne	300 g gekochte Kichererbsen
Für die Venusmuscheln:	500 g Venusmuscheln	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	3 Stiele glatte Petersilie	50 g gekochter Schinken, dünn
2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	
Für die Pimientos:	12 Pimientos de Padrón	ca. 50 ml Olivenöl
Meersalz		
zusätzlich:	50 g Chorizo, dünn	50 g Seranoschinken, dünn
60 g Oliven	1 Baguette	

Für die Aioli das Brot in der Milch einweichen. Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben, langsam das Olivenöl mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit dem eingeweichten Brot und der geschälten Knoblauchzehe in eine hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz abschmecken.

Die Datteln längs aufschneiden und entsteinen. Den Speck der Länge nach halbieren und jede Dattel mit einer Speckhälfte umwickeln. In einer beschichteten Pfanne die Speckdatteln kross braten.

Für die Kichererbsen mit Blutwurst die Sultaninen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 10 Minuten einweichen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Blutwurst in eine Pfanne geben, braten und anschließend klein schneiden.

In der Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Petersilie zugeben und unterschwenken. Die Sultaninen abschütten und mit Pinienkernen, gekochten Kichererbsen und Blutwurst zu den Zwiebeln geben. Alles gut untermischen und in eine Tapasschale geben. Die Muscheln in viel Wasser gründlich waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schinken klein schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Chili und Muscheln kurz anschwitzen, bis sich die Muscheln zu öffnen beginnen. zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Knoblauch, Petersilie und Schinken zugeben und ca. 3 Minuten zugedeckt dünsten. Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.

Die Pimientos waschen und abtrocknen. In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Pimientos hineingeben und unter Schwenken braten, bis sie einige Blasen bekommen. Mit dem Salz bestreuen und heiß servieren. Die verschiedenen Tapas in Schälchen anrichten und servieren. Zusätzlich Chorizo, Serranoschinken und Oliven dazu servieren, die Aioli als Dip dazu reichen. Das Brot aufschneiden und zugeben.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juli 2017

Index

- Apfelmus, 98
Artischocke, 13, 52
Aubergine, 28, 49, 64, 83, 118
Auflauf, 108
Avocado, 9, 14, 65, 117
- Bacon, 138
Birne, 96, 113
Birnen, 2
Blätterteig, 112
Blutwurst, 135, 138
Bohnen, 14, 48, 64
Braten, 40, 62, 72, 73
Brathähnchen, 22
Bratklops, 34
Brot, 122, 126
Brust, 59
Butter, 123, 125
- Carbonara, 137
Chicoree, 105
Chinakohl, 16
Chorizo, 138
Couscous, 30, 90
Crème, 123
- Dorade, 5
- Eier, 85, 92, 95, 98, 100, 101, 104, 105, 107,
110, 111, 113, 116
Eintopf, 78
Enten-Keule, 26
Entrecôte, 58, 65
Erbsen, 105
- Falafel, 89
Filet, 45, 60
Filoteig, 91
Fisch, 70, 78, 126
Fisch-Filet, 14
Fisch-Frikadelle, 6
Fleisch, 41, 45, 59, 61, 62, 68, 70
Frischkäse, 103, 118
- Gans, 20
Garnelen, 52
Geflügel, 78
Geschnetzeltes, 27
Gorgonzola, 97
Grünkohl, 92
Gulasch, 61
Gurke, 8, 14, 68, 73, 112, 117
- Hähnchen, 25
Hähnchen-Brust, 21, 24, 27, 30, 31
Hähnchen-Schenkel, 23
Hackfleisch, 35
Hering, 12
Himmel-und-Erde, 135
Huhn, 20, 26
- Jakobsmuscheln, 53
- Käse, 87, 90, 92, 94, 101, 106, 111, 112, 116
Kürbis, 12, 15, 17, 34, 44, 77, 95
Kabeljau-Filet, 4
Kalb, 38
Kartoffel, 83, 85, 86, 93, 95, 97–99, 103, 108,
119
Kartoffeln, 70, 78, 79
Kaviar, 8
Knödel, 72, 96, 101, 106
Kohlrabi, 4
Kotelett, 48
Kraut, 7
Kresse, 70
Kuchen, 92, 104
- Labskaus, 60
Lachs-Filet, 9, 11
Lasagne, 94
Lauch, 7, 26, 65, 78, 107, 119
Leberwurst, 134
Linsen, 21, 78, 79
- Möhren, 4, 9, 21, 25, 35, 40, 54, 63, 66, 67,
78, 79, 94, 123, 130, 131
Mangold, 108

Maronen, 20, 102
 Mayonnaise, 126
 Miesmuscheln, 55
 mit-Alkohol, 125

 Nüsse, 125
 Nudeln, 27, 44, 76, 84, 137

 Obst, 123, 125, 126

 Pancetta, 137
 Paprika, 10, 13, 15, 27, 36, 64, 73, 76, 93, 99,
 118
 Pastinaken, 98
 Pastrami, 60
 Perlhuhn-Brust, 28, 29
 Pfannkuchen, 92, 104
 Pilze, 29, 32, 40, 54, 79, 87, 90, 93, 103, 106,
 114, 117, 128, 131
 Pizza, 42
 Polenta, 108, 131
 Poularden-Brust, 32

 Quark, 116

 Röllchen, 41
 Rösti, 108
 Rüben, 130
 Rücken, 43, 48, 49, 68
 Radicchio, 91, 97
 Radieschen, 9, 101
 Ragout, 48, 62, 106
 Ravioli, 102
 Reh-Medaillon, 128
 Reh-Rücken, 129, 130
 Reis, 12, 31, 40, 43, 65
 Rettich, 25, 67, 72, 77
 Riesen-Garnelen, 54
 Rind, 76
 Rinder-Hack, 34
 Roastbeef, 68
 Rosenkohl, 102, 128
 Rote-Bete, 35, 60, 67, 77, 85
 Rotkraut, 20, 129
 Roulade, 63
 Rucola, 42, 87, 101, 118
 Rumpsteak, 64

 Saibling-Filet, 15
 Saltimbocca, 43
 Sardinien, 10
 Sauerampfer, 11, 17, 66

 Sauerkraut, 109, 134
 Schafskäse, 89, 104, 107, 108, 113
 Schinken, 138
 Schnitzel, 44
 Schwarzwurzeln, 62
 Schwein, 36
 Sellerie, 20, 28, 35, 38, 40, 63, 66, 67, 78, 79,
 94
 sonstige, 80, 82, 88
 Souffle, 2
 Spätzle, 100
 Speck, 78, 134, 136
 Spinat, 41, 53, 90, 99, 111–113
 Spitzkohl, 6, 108, 114
 Steak, 63, 73
 Steckrübe, 130
 Sushi, 14

 Tafelspitz, 66, 67
 Teig-Taschen, 102
 Thunfisch, 14

 Vegan, 93, 115, 117
 Venusmuscheln, 55

 Wiener-Schnitzel, 45
 Wild, 128–130
 Wildschwein, 131
 Wirsing, 35

 Zander-Filet, 7, 16, 17
 Ziegenkäse, 118
 Zucchini, 24, 28, 49, 79, 84, 94, 104, 118, 119,
 123