

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

**ARD-Buffet**

**2018 Jan. - Juni**

**108 Rezepte**

**Ali Güngörmüs  
Christian Henze  
Cynthia Barcomi  
Franziska Schweiger  
Jörg Sackmann  
Karen Hegar  
Mara Hörner  
Michael Kempf  
Otto Koch  
Rainer Klutsch  
Simon Tress  
Theresa Baumgärtner**

**Andreas Schweiger  
Christina Richon  
Frank Buchholz  
Ina Speck  
Jacqueline Amirfallah  
Karlheinz Hauser  
Martina Kömpel  
Nadia Damaso  
Philipp Stein  
Sören Anders  
Tarik Rose  
Vincent Klink**

---

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

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Minikrapfen mit Vanille-Creme . . . . .	2
Scones mit Clotted Cream . . . . .	3
Soufflierter Kaiser-Schmarrn mit Rhabarber-Kompott . . . . .	4
<b>Fisch</b>	<b>5</b>
Auf Winter-Salaten gedämpfter Saibling . . . . .	6
Forellen-Toast mit Koriander-Mayonnaise . . . . .	7
Gebratenes Zander-Filet mit Erbsen-Püree . . . . .	8
Geschnetztes vom Winterkabeljau mit Senf-Soße . . . . .	9
In Kokosmilch pochierter Kabeljau zu Mangold . . . . .	10
Kartoffel-Pizza mit Räucher-Lachs . . . . .	11
Kartoffel-Räucherfisch-Rosette mit Rote-Bete-Salat . . . . .	12
Kartoffel-Rösti mit Lachs-Tatar, Gurken-Dill-Salat . . . . .	13
Knusper-Sushi mit Lachs und Avocado-Mayonnaise . . . . .	14
Lachs mit Kartoffel-Taschen . . . . .	15
Lachsforellen-Filet mit Meerrettich-Mousse und Gurken . . . . .	16
Maischolle mit Speck und grünem Spargel . . . . .	17
Matjes-Tatar mit Pumpernickel . . . . .	18
Rote Bete Risotto mit Räucher-Forelle . . . . .	19
Saibling mit Rhabarber-Chutney und Kartoffel-Plätzchen . . . . .	20
Smörrebröd mit Roastbeef, Räucher-Hering, Räucher-Lachs . . . . .	21
Zander im Bierteig . . . . .	22
Zander mit Riesling Speck-Soße . . . . .	23

<b>Geflügel</b>	<b>25</b>
Gedünstetes Hähnchenbrust-Filet mit Erbsen-Gemüse . . . . .	26
Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous . . . . .	27
Hähnchen-Frikassee . . . . .	28
Hähnchen-Geschnetzelttes mit Curry-Soße und Ananas . . . . .	29
Hähnchen-Schnitzel mit Haferflocken-Panade . . . . .	30
Hähnchen-Teriyaki mit Kohlrabi-Spaghetti . . . . .	31
Lackierte Entenbrust, Pflaumenwein-Soße, Polenta-Strudel . . . . .	32
Perlhuhn-Keule mit Kürbis-Risotto und Rosenkohl-Blättern . . . . .	34
Risotto von grünem und weißen Spargel, Mais-Poularde . . . . .	35
Zitronen-Hähnchen-Filets auf sommerlichem Ofengemüse . . . . .	37
Zwiebel-Carbonara mit Poularde . . . . .	38
<b>Hack</b>	<b>39</b>
Blätterteig-Muffins mit Hackfleisch und Feta . . . . .	40
Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen . . . . .	41
Hackbraten mit Brennessel-Spinat . . . . .	43
Hackfleisch-Maultaschen mit geschmälzten Zwiebeln . . . . .	44
Spaghetti Bolognese . . . . .	45
<b>Kalb</b>	<b>47</b>
Kalb-Schnitzel in Ei-Hülle mit Blattspinat . . . . .	48
Kalb-Steak mit Kräuter-Hollandaise und Reis-Plätzchen . . . . .	49
Kalbshaxen-Scheiben mit Oliven-Salsa und Polenta . . . . .	50
Kalbsrücken-Steak mit Pfifferlingen und Rucola-Salat . . . . .	51
Saltimbocca mit Parmaschinken . . . . .	52
Wiener Schnitzel mit Butter-Möhren . . . . .	53
<b>Lamm</b>	<b>55</b>
Gemüse mit gegrillten Lamm-Koteletts . . . . .	56
<b>Meer</b>	<b>57</b>
Gebackene Garnelen im Currysud, Gemüse, Basmatireis . . . . .	58
Kartoffel-Crêpes mit Gambas, Früchten, Kokos-Wasabi-Soße . . . . .	59
Knoblauch-Tarte mit Ananas und Garnelen . . . . .	60

<b>Rind</b>	<b>61</b>
BBQ-Ochsen-Brust mit Coleslaw . . . . .	62
Boeuf Stroganoff . . . . .	63
Chinesisches Rinder-Geschnezeltes . . . . .	64
Geschmortes Rind mit Sellerieblättern, Minze und Reis . . . . .	65
Koreanisch mariniertes Rindfleisch mit Gurken-Salat . . . . .	66
Piroggen mit dreierlei Füllung . . . . .	67
Rinder-Ragout in Barolo mit Polenta . . . . .	68
<b>Salat</b>	<b>69</b>
Coleslaw - amerikanischer Krautsalat . . . . .	70
<b>Schwein</b>	<b>71</b>
Asiatisch geschmorter Schweinebraten . . . . .	72
Lackierter Schweinebauch mit Kohlrabi, Schupfnudeln . . . . .	73
Salbei-Schweine-Lende mit Süßkartoffel-Quinoa . . . . .	74
Schweine-Braten mit Bier-Soße und Kraut-Salat . . . . .	75
Schweine-Filet-Spieß mit Pfeffer-Soße . . . . .	76
Schweine-Kotelett mit Gurken-Kartoffel-Salat . . . . .	77
<b>Soßen</b>	<b>79</b>
Riesling-Speck-Soße . . . . .	80
<b>Suppen</b>	<b>81</b>
Asiatische Nudel-Suppe Pho Bo . . . . .	82
Französische Zwiebelsuppe . . . . .	83
Frühlingskräuter-Suppe mit Grieß-Klößchen . . . . .	84
Lauch-Champignon-Kokosuppe mit Pilz-Crostini . . . . .	85
<b>Vegetarisch</b>	<b>87</b>
Erbsen-Gelee mit Möhren-Minz-Salat . . . . .	88
Frischkäse-Ravioli, Oliven-Tomaten-Balsamico-Vinaigrette . . . . .	89
Gebackener Ziegenfrischkäse im Strudelteig, Blattsalat . . . . .	90
Gefüllte Tomate . . . . .	91

Geschmorte Möhren mit Curry-Soße . . . . .	92
In Brotbröseln gebackenes Ei mit grünem Spargel . . . . .	93
Kaiserschmarrn mit Kompott von getrockneten Früchten . . . . .	94
Kartoffel-Omelett . . . . .	95
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Mayonnaise, grüne Bohnen . . . . .	96
Kräuter-Käse-Spätzle . . . . .	97
Krautfleckerl . . . . .	98
Linsen-Crêpes mit Möhren und Spinat . . . . .	99
Linsen-Curry mit Früchten und Berberitzen-Reis . . . . .	100
Mais-Tortillas, Blumenkohl, Mandel-Kruste, Sellerie-Salat . . . . .	102
Nudel-Auflauf mit warmem Gemüse-Salat . . . . .	103
Oster-Brot mit Ziegenkäseterrine . . . . .	104
Pasta mit Gemüse-Streifen und Käse-Soße . . . . .	105
Pellkartoffeln mit Joghurt-Remouladen-Soße . . . . .	106
Perlgrauen mit Artischocken und Limette . . . . .	107
Pinienkern-Gnocchi mit Steckrübe und Blutorange . . . . .	108
Ragout von weißen Bohnen und getrockneten Tomaten . . . . .	109
Ricotta-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum . . . . .	110
Spargel mit zweierlei Soßen . . . . .	111
Spargel-Tarte . . . . .	112
Spinat-Kuchen mit Karotten-Curry-Salat . . . . .	114
Spinat-Ricotta-Tortellini mit Tomaten-Soße . . . . .	115
Tarte mit karamellisierten Zwiebeln . . . . .	116
Variationen vom Blumenkohl mit Tofu . . . . .	117
Variationen vom Kohlrabi mit Pfannen-Brot . . . . .	119
Vegetarische Kohlrouladen . . . . .	120
Warme Pilz-Torte . . . . .	121
<b>Verschiedenes</b>	<b>123</b>
Gemischte Antipasti . . . . .	124
<b>Wild</b>	<b>127</b>
Reh-Geschnetzeltes mit Brezen-Knödel . . . . .	128
Reh-Medaillons mit Parmesan-Kruste und junger Roter Bete . . . . .	129

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>131</b>
Brezen-Knödel auf Pilz-Ragout . . . . .	132
Gebratener Spargel und Spargel-Ragout . . . . .	133
Geschmorter Chircorée mit Blutorangen . . . . .	134
Schwarzwurzelnudeln mit gebratenen Speck-Champignons . . . . .	135
Schweizer Wurst-Salat . . . . .	135
Spinat-Salat, Radieschen, Schnittlauch-Haselnuss-Krokant . . . . .	136
Strammer Max auf Gemüse-Rösti . . . . .	137
Topfen-Nocken mit Frühlingslauch und Chorizo-Schmelze . . . . .	138
<b>Index</b>	<b>139</b>





# Dessert

# Minikrapfen mit Vanille-Creme

**Für ca. 20 Stück**

**Für die Vanillecreme:**

1/2 Vanilleschote	1/2 Bio-Zitrone	320 ml Milch
50 g Zucker	Meersalz	2 EL Speisestärke
6 Eigelb		

**Für den Hefeteig:**

250 ml Milch	500 g Weizenmehl (405)	3 g Zimtpulver
2 Msp. Ingwerpulver	1 Msp. Kardamompulver	21 g Hefe
100 g Zucker	3 EL Vanillezucker	80 g weiche Butter
Meersalz	1 Ei	

**Zusätzlich:**

1 kg Butterschmalz	Zucker
--------------------	--------

Für die Vanillecreme die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und das Mark herausstreichen.

Vanillemark mit 250 ml Milch, Zucker, abgeriebener Zitronenschale und einer Prise Meersalz in einem Topf aufkochen.

Die restliche Milch mit der Stärke glatt rühren, unter Rühren in die kochende Milch gießen und mindestens 5 Minuten köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen. Die Eigelbe unter schnellem Rühren mit dem Schneebesen gut unterrühren. Die Creme mit Frischhaltefolie zugedeckt abkühlen lassen.

Für den Hefeteig die Milch lauwarm erhitzen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und Zimt, Ingwer und Kardamom untermischen. Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken. Die Hefe hinein bröseln und mit der Milch, 1 EL Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Der Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.

Anschließend restlichen Zucker, Vanillezucker, Butter, 1 Prise Meersalz und das Ei zum Vorteig geben und alles 5 bis 10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, der sich von der Schüssel löst. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis er sich nahezu verdoppelt hat.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in etwa 20 Portionen teilen. Jedes Teigstück mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Die Teigkugeln zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sie ihr Volumen nahezu verdoppelt haben.

Das Butterschmalz zum Frittieren in einem großen Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden.

Die Minikrapfen portionsweise nacheinander je 4 bis 5 Minuten rundum goldgelb im heißen Fett ausbacken. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Vanillecreme mit dem Schneebesen kurz durchrühren, in einen Spritzbeutel mit Fülltülle geben und die Krapfen damit füllen. Die Krapfen in Zucker wenden und sofort servieren.

Franziska Schweiger am 08. Februar 2018

## Scones mit Clotted Cream

### Für 8 Scones

#### Für die Clotted Cream:

400 g Bio-Schlagsahne

#### Für die Scones:

250 ml Sahne-Milch-Mischung	280 g Mehl	1 EL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz	2,5 EL Zucker	100 g Butter, kalt
1 Ei		

Die Scones sind schnell gebacken, wer jedoch die Clotted Cream selbst machen möchte, muss diese bereits am Vortag ansetzen und 12 Stunden bei 80 Grad im Ofen lassen. Für die Clotted Cream einen Tag vor dem Verzehr, den Ofen auf 80 Grad Unterhitze vorheizen.

Die Schlagsahne (am besten Bio und nicht homogenisiert) in einen breiten Bräter geben und mit passendem backofengeeigneten Deckel abdecken und 12 Stunden bei 80 Grad Unterhitze im Ofen garen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und die entstandene gelbe, dicke Schicht von der Oberfläche in einer Schüssel abschöpfen – das ist die Clotted Cream!

Die restliche Sahne aus dem Topf abmessen und wenn nötig, Milch dazugeben um 250 ml Flüssigkeit zu erhalten.

Die abgeschöpfte Clotted Cream und auch die Sahne-Milch- Mischung jetzt 12 Stunden kalt stellen, damit die Clotted Cream richtig andickt.

Für die Scones Ofen auf 220 Grad Umluft oder Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker und Salz vermengen.

Mit den Fingerspitzen die Butter in die Mehlmischung grob einarbeiten. Dabei möglichst schnell vorgehen: kalte Butter sorgt für leichte und blättrige Scones.

Die kalte Sahne-Milch-Mischung in die Mehl-Butter-Mischung geben und rühren, bis gerade so ein Teig entsteht.

Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Handflächen oder einem Nudelholz 1,5 cm dick ausrollen. Den Teig mit einem Glas oder einer Ausstechform ausstechen und auf das Backblech legen. Versuchen Sie, die einzelnen Stücken möglichst eng auszustechen, damit Sie den Teig nicht mehrmals ausrollen müssen damit die Scones ihre Leichtigkeit behalten.

Cynthia Barcomi am 18. Mai 2018

# Soufflierter Kaiser-Schmarrn mit Rhabarber-Kompott

**Für 4 Personen**

**Rhabarberkompott:**

4 Stangen junger Rhabarber	150 ml Grenadine-Sirup	100 ml Rotwein
10 ml heller Balsamicoessig	60 g Zucker	Bio-Orangen-Abrieb
2 Gewürznelken	1 EL Weizenstärke	

**Garnitur:**

2 EL Zucker	2 EL Mandelstifte	3 EL Sauerrahm
-------------	-------------------	----------------

**Kaiserschmarrn:**

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	150 g Magerquark
50 g Crème fraîche	25 g Weizenstärke	2 Eier
30 g Zucker	1 Prise Salz	40 g Butterschmalz

Rhabarber putzen, eventuell die Schale fein abziehen. Rhabarber in gleichmäßige Stückchen schneiden.

Grenadine-Sirup, Rotwein, Essig, Zucker, Orangenschale und Gewürznelken in einen Topf geben, aufkochen und etwas einkochen lassen.

Die Rhabarberstücke dazugeben, aufkochen und mit noch leichten Biss dünsten.

Stärke und etwas Wasser glatt verrühren. Mischung unter den Rhabarber rühren, einmal kurz aufkochen lassen. Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Zucker schmelzen, Mandelstifte einstreuen und karamellisieren. Auf einem Stück Backpapier verstreichen und auskühlen lassen.

Sauerrahm und 1 EL Zucker glatt verrühren.

Für die Schmarren Orange und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und jeweils etwas Schale fein abreiben. Quark, Crème fraîche, Zitruschalen und Stärke glatt verrühren. Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter die Quarkmasse rühren.

Eiweiß cremig aufschlagen, dabei nach und nach Zucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zunächst 1/3 Eischnee unter die Quarkmousse rühren, danach den restlichen Eischnee unterziehen.

Geklärtc Butter portionsweise in einer kleinen ofenfesten Pfanne schmelzen. 2 EL Schmarrenteig hinein geben und glatt streichen. Goldbraun am Boden anbacken.

Dann 5-7 Minuten im heißen Ofen soufflieren lassen. Den restlichen KaiserschmarrenTeig ebenso ausbacken.

Soufflierte Kaiserschmarren auf vier Teller verteilen. Mandelstifte grob hacken und überstreuen. Rhabarberkompott und gesüßten Sauerrahm dazu servieren. Tipp: Man kann den Kaiserschmarren nach dem Ausbacken zusätzlich mit etwas Zucker gleichmäßig bestreuen und mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem Ofengrill leicht karamellisieren.

Jörg Sackmann am 15. Mai 2018

**Fisch**

## Auf Winter-Salaten gedämpfter Saibling

### Für 4 Personen

Salz	frischer Thymian	2 Stück Sternanis
1 Lorbeerblatt	500 g mehligk. Kartoffeln	4 Saiblingsfilets
2 Bio-Orangen	1 kleiner Radicchio	8 Blätter Endivie
3 Schalotten	80 ml Essig	Zucker
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Dill	150 ml Milch
2 EL Butter		

In einem Topf mit Dämpfeinsatz etwas Wasser aufkochen. Das Wasser mit Salz, Thymian, Sternanis und Lorbeer würzen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. In den kochenden Sud geben.

Von den Saiblingsfilets die Haut abziehen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Orangen heiß waschen, trocken reiben. Eine Orange in Scheiben schneiden.

Salate putzen, in Blätter zerteilen und gründlich waschen. Blätter abtropfen lassen.

Den Dämpfeinsatz mit den Salatblättern auslegen.

Filets leicht salzen und auf dem Salat verteilen. Orangenscheiben darauf legen.

Den Einsatz auf den Topf setzen und mit einem Deckel verschließen. Ca. 10 Minuten dämpfen, der Fisch kann dabei noch leicht glasig bleiben.

Inzwischen die Saiblingshaut in eine beschichtete Pfanne legen, mit einem Stück Backpapier bedecken und mit einem flachen Deckel beschweren. Bei schwacher Hitze kross braten.

Die Schalotten schälen, längs fein schneiden.

Essig und 80 ml Wasser (Verhältnis 1:1) mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Schalottenstücke hinein geben, einmal aufkochen. Schalotten ziehen lassen.

Petersilie und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Kräuter und Milch sehr fein pürieren, in einen Topf geben und aufkochen.

Butter und etwas Salz zugeben. Die Kartoffelscheiben abtropfen lassen, zerdrücken und mit der Kräutermilch mischen.

Die Schale der zweiten Orange abreiben und die Orange filetieren, beides mischen.

Saiblingsfilets aus dem Dämpfeinsatz heben, Orangenscheiben abheben.

Saibling mit abgetropften Schalotten und Orangen-Mischung belegen. Mit Kräuterpüree, Salaten und der kross gebratenen Saiblingshaut anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 17. Januar 2018

# Forellen-Toast mit Koriander-Mayonnaise

## Für 4 Personen

### Für die Mayonnaise:

3 Zweige frischer Koriander	2 Eigelb, extra frisch	1 TL Senf, mittelscharf
250 ml Sonnenblumenöl	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

### Für den Toast:

1 Bund Blattpetersilie	4 frische Forellenfilets	4 Eiweiß
Salz	Pfeffer	3 EL Butter
4 Scheiben Toastbrot		

Für die Mayonnaise Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Eigelbe und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Zitronensaft unterrühren und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zuletzt die Korianderblättchen untermischen.

Für den Toast Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Forellenfilets in grobe Würfel schneiden.

Das Eiweiß in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Schneebesen einmal kurz verquirlen. Petersilie und Fischstücke unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen.

Die Eiweiß-Fischmasse auf die Brotscheiben verteilen, die Brote in die Pfanne geben, zunächst mit der Fischmasse nach oben. Die Brotseite knusprig anbraten, dann die Brote wenden, sodass die Fischmasse unten ist. Bei mittlerer Hitze einige Minuten garen. Durch das stockende Eiweiß hält alles zusammen. Evtl. mit einem Pfannenwender ausgetretene Fischmasse wieder zusammenschieben.

Toasts anrichten und die Mayonnaise überträufeln.

Simon Tress am 04. Juni 2018

## Gebratenes Zander-Filet mit Erbsen-Püree

**Für 4 Personen**

**Für das Erbsenpüree:**

600 g TK-Erbsen                      3 EL Butter      200 ml Gemüsebrühe

Salz                                      Pfeffer              1 Prise Muskat

1 Prise Zucker

**Für den Fisch:**

700 g Zanderfilet mit Haut      2 EL Butter      3 Zweige Thymian

Salz                                      Pfeffer

Die Erbsen aus der Schote pulen.

In einem Topf die Butter für die Erbsen schmelzen. Erbsen und Gemüsebrühe zugeben und diese gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

In der Zwischenzeit Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.

Dann die Erbsen mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.

Thymianzweige und den Rest Butter zugeben, Fischfilets auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.

Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten und den gebratenen Zander darauf geben.

Vincent Klink am 07. Juni 2018



# Geschnetzeltes vom Winterkabeljau mit Senf-Soße

## Für 4 Personen

Salz	1 EL Senfsaat	1 Zitrone
300 g Schwarzwurzeln	120 g Rosenkohl	400 g Kabeljaufilet
2 EL Olivenöl	1 Schalotte	100 ml Riesling Sekt
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	4 EL Rapsöl
1 EL Balsamico	weißer Pfeffer	100 g Pflanzenfett
100 g Sahne	2 EL Savora-Senf	3 Msp. Sojalecithin

In einem Topf 400 ml Wasser mit 30 g Salz aufkochen, dann die Salzlake gleich kühl stellen. Senfsaat in einem Topf mit Wasser weich kochen, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in eine Schüssel mit reichlich Wasser geben. Die Schwarzwurzeln gut waschen, schälen und gleich ins Zitronenwasser legen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. 2/3 der Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen. Die unblanchierten Blätter beiseite stellen, sie werden später frittiert.

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljaufilet in die kalte Salzlake legen und 4 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut abtrocknen. 4 Metallringe (Durchmesse 8 cm) mit etwas Olivenöl einfetten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Kabeljau in dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden und diese rosettenförmig in die Metallringe schichten. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Mit hitzebeständiger Klarisichtfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

Die Schalotte schälen, in feine Scheiben schneiden und mit Sekt, Fischfond und Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Die Schwarzwurzeln in 5 cm Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und die Schwarzwurzeln darin bei milder Temperatur goldgelb braten, mit Meersalz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die blanchierten Rosenkohlblätter Balsamico mit restlichem Rapsöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die abgetropften Rosenkohlblätter damit marinieren und ein paar Minuten ziehen lassen.

Für die unblanchierten Rosenkohlblätter in einem Topf Frittierfett erhitzen, die beiseitegelegten, unblanchierten Rosenkohlblätter darin kurz goldgelb frittieren. Dann aus dem Fett nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Den eingekochten Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Sahne zugeben, nochmal aufkochen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen, in die heiße aber nicht mehr kochende Sauce mit einem Pürierstab den Senf und das Lecithin einmischen.

Zum Anrichten die Schwarzwurzeln flach als Quadrat auf den vorgewärmten Tellern geben. Den Kabeljau im Metallring mit einer Palette aufsetzen und den Ring abziehen. Den Rosenkohlsalat, die gekochte Senfsaat und den frittierten Rosenkohl auf dem Kabeljau anrichten. Die Sauce aufschäumen und um den Kabeljau angießen.

Michael Kempf am 30. Januar 2018

## In Kokosmilch pochierter Kabeljau zu Mangold

### Für 4 Personen

4 Bio-Kabeljau-Filets à 200 g	2 EL Sojasauce	250 ml Kokosmilch (Dose)
250 ml Gemüsefond	Meersalz	3 TL Honig
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Stängel Zitronengras
2 Stiele Koriander	1 Limette	1 Staude Mangold
2 Schalotten	1 EL Olivenöl	Pfeffer

Kabeljau kalt waschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine ofenfeste Auflaufform legen. Die Sojasauce überträufeln und den Fisch 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Kokosmilch und Fond mischen, eventuell leicht erwärmen und mit Meersalz und 1 TL Honig würzen und abschmecken.

Chilischote putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Die Kerne auslösen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren, eventuell trockenen Blätter ablösen. Den weichen Stängel zum Beispiel mit einem schweren Messergriff oder Fleischklopfen etwas flach klopfen. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Limette auspressen.

Vorbereitete Zutaten auf den Fischfilets verteilen. Kokosmilch-Mischung und Limettensaft, bis auf 1 TL, mischen und übergießen. Die Filets sollten knapp mit der Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Form in den heißen Ofen schieben und den Fisch 25–30 Minuten sacht pochieren.

In der Zwischenzeit Mangold putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Übrigen Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Mangoldblätter von den Stielen schneiden. Blätter in Streifen und die Stiele in Rauten oder feine Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin ca. 4 Minuten glasig andünsten. Mangoldstiele zugeben und unter Wenden ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Blattstreifen untermischen und alles eine weitere Minuten dünsten. Mangold mit übrigem Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kabeljaufilets abtropfen lassen und kurz warm stellen. Kokosfond in einen Topf geben und kräftig einkochen lassen.

Kabeljau und Mangold auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Fond beträufeln servieren.

Tarik Rose am 04. Mai 2018

# Kartoffel-Pizza mit Räucher-Lachs

## Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl	400 g Kartoffeln, festk.
4 EL Butter	4 Blätter Filoteig	Salz
50 g Feldsalat	200 g bunte Cocktailtomaten	75 g Pecorino
200 g Ziegenfrischkäse	8 Scheiben Räucherlachs	Zitronensaft
Pfeffer	Olivenöl	

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

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch und Olivenöl mischen.

Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem Gemüsehobeln in sehr feine Scheiben hobeln.

Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen.

Je 1 Filoteigblatt vorsichtig auf jedem Blech verteilen, dünn mit Butter bestreichen. Die beiden übrigen Teigblätter jeweils auflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen. Kartoffelscheiben leicht überlappend auf die Teigblätter legen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Die freien Teigränder rundum jeweils so überklappen, dass eine runde oder ovale Pizzaform entsteht.

Kartoffeln mit dem Knoblauchöl beträufeln und mit Salz würzen.

Die erste Pizza im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 5–8 Minuten backen.

Inzwischen Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Cocktailtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Pecorino fein reiben.

Pizza vorsichtig aus dem heißen Ofen nehmen. Hälfte Ziegenfrischkäse in kleinen Tupfen darauf setzen. Jeweils Hälfte der Tomaten und Pecorino darauf verteilen.

Pizza weitere 5–6 Minuten knusprig backen. Dann die zweite Pizza ebenso backen.

Fertig gebackene Pizza etwa 2 Minuten abkühlen lassen.

Die Pizza mit Hälfte Lachs und Feldsalat belegen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit hochwertigem Olivenöl beträufelt servieren.

Die übrige Pizza ebenso fertig backen und mit Rest Lachs und Feldsalat belegt anrichten.

Tarik Rose am 06. April 2018

# Kartoffel-Räucherfisch-Rosette mit Rote-Bete-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

2 Rote Bete-Knollen	Salz	1 Bund Dill
100 g Sahne	2 EL Zitronensaft	1 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer		

### Für die Rosetten:

6 Kartoffeln	200 g Räucherfisch	80 g Butter
200 g Sauerkraut	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Rote Bete gut waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 45 Minuten weich garen, je nach Größe der Knollen kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne (wirklich hauchdünne) Scheiben schneiden.

Räucherfisch in kleine Stücke zupfen. Butter in einem Topf schmelzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 2/3 der Kartoffelscheiben darauf in 8 Rosetten auslegen. Auf vier dieser Rosetten jeweils Räucherfisch und Sauerkraut geben. Die belegten Rosetten mit den restlichen Kartoffelscheiben rosettenartig abdecken. Alle Rosetten (einfache und doppelte) mit etwas Öl und der flüssigen Butter beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Rosetten mit Backpapier abdecken, die einfachen offen lassen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Kartoffelrosetten ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die gekochte Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (dabei ggf. Einmalhandschue tragen).

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sahne, Zitronensaft und Öl mit dem Schneebesen in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill unterheben. Zuletzt die Rote Bete -Würfel zugeben und locker unterheben.

Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, das Backpapier entfernen und vorsichtig die knusprig gegarten Rosetten auf die gefüllten legen.

Die Rosetten anrichten und den Rote Bete Salat dazu servieren.

Martina Kömpel am 03. Januar 2018

# Kartoffel-Rösti mit Lachs-Tatar, Gurken-Dill-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, festk. 2 Eigelb Salz  
5 EL Rapsöl

### Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken Salz  $\frac{1}{2}$  Bund Dill  
50 g Crème-fraîche 1 EL Apfelessig Pfeffer  
Zucker

### Für das Lachstatar:

$\frac{1}{2}$  Bio-Limette  $\frac{1}{2}$  Schalotte 350 g Lachsfilet (Sushi-Qualität)  
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln auf einer groben Küchenreibe (Röstireibe) raspeln. Mit Eigelben und Salz vermengen.

Eine mittlere beschichtete Pfanne erhitzen. 3 EL Öl hinein geben. Die Kartoffelraspel gleichmäßig in der Pfanne verteilen und mit einem Pfannenwender zu einem flachen, kompakten Rösti andrücken.

Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten sacht braten, bis sich eine goldbraune, knusprige Kruste gebildet hat.

In der Zwischenzeit Gurken schälen, putzen, nach Belieben die weichen Kerne in der Mitte entfernen. Gurken in feine Scheiben hobeln und mit etwas Salz mischen.

Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Crème fraîche, Apfelessig und Dill verrühren. Die Gurken ausdrücken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Rösti dann auf einen großen flachen Deckel oder Teller stürzen.

Übriges Öl in die Pfanne geben, erhitzen. Rösti mit der noch ungebratenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen und bei schwacher bis mittlerer Hitze offen weitere ca. 10–15 Minuten sacht fertig braten, sodass die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.

Schalotte schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Lachsfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Limettenschale und Schalottenwürfeln vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachstatar z. B. mit Hilfe von Garnieringen auf vier Teller verteilen. Rösti in Portionsstücke teilen und mit dem Gurkensalat und Tatar anrichten.

Ali Güngörmüs am 07. Mai 2018

# Knusper-Sushi mit Lachs und Avocado-Mayonnaise

## Für 4 Personen

### Für die Sushi:

400 g Sushi-Reis	4 EL heller Reisessig	1,5 EL Zucker
Salz	200 g Lachsfilet	50 g Salatgurke
2 Lauchzwiebeln	4 Noriblätter	$\frac{1}{4}$ TL Wasabipaste
2 Eiweiß	5 EL Panko	750 ml neutrales Pflanzenöl

### Für die Mayonnaise:

1 reife Avocado	2 Spritzer Zitronensaft	4 EL Mayonnaise
2 EL süße ChilisaUCE	Salz	Pfeffer

**außerdem:** Wasabi-Paste

Für den Sushi-Reis Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Den Reis gut abtropfen lassen.

Den gewaschenen Reis in einen Topf geben und mit 800 ml kaltem Wasser auffüllen.

Das Wasser aufkochen und den Reis bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 20–30 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

Reisessig, Zucker und 1 TL Salz in einem kleinen Topf zusammen aufkochen.

Den fertig gegarten Reis in eine weite Schüssel (möglichst aus Holz) füllen, mit dem gekochten Zucker-Essig beträufeln und mit einem Holzlöffel vermengen.

Den Reis mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Avocado-Mayonnaise Avocado halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalenhälften lösen und in einen hohen Mixbecher geben.

Zitronensaft, Mayonnaise und ChilisaUCE dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Die Avocado-Mayonnaise mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Für die Rollen Lachsfilet in lange, dünne Stifte (ca. 1 cm Durchmesser) schneiden.

Salatgurke schälen, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und das Weiße in lange Streifen schneiden.

Eine rechteckige Bambusmatte zum Rollen von Sushi (Makisu) mit der schmalen Seite nach unten auf eine Arbeitsplatte legen. Ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten glatt auf die Matte legen. Etwas Sushi-Reis auf das Noriblatt geben und verteilen. Dabei am oberen und unteren Rand jeweils etwa 1 cm frei lassen. In die Mitte der Reisschicht so viele Gurkenstifte legen, dass sie über die gesamte Breite reichen.

Lachs mit etwas Wasabi bestreichen. Eine Schicht Lachs und Lauchzwiebelstreifen auf die Gurken legen.

Noriblatt mit Hilfe der Bambusmatte vorsichtig, aber fest von unten nach oben rollen, dabei die Matte nicht mit einrollen. Abschließend das Noriblatt gut andrücken.

Eiweiß in einer kleinen Schale mit einer Gabel kurz aufschlagen.

Panko in eine flache Schale geben. Pflanzenöl in einem großen Topf oder Fritteuse auf etwa 180 Grad erhitzen.

Sushirollen mit Eiweiß bepinseln, dann im Panko wenden. Rollen nacheinander etwa 20 Sekunden im heißen Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Rollen in etwa daumendicke Scheiben schneiden, auf 4 Teller verteilen. Auf jeden Teller einen kleinen Klecks Wasabi-Paste geben. Die Mayonnaise in einem separaten Schälchen reichen.

Christian Henze am 23. April 2018

# Lachs mit Kartoffel-Taschen

## Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 Bund Lauchzwiebeln
2 Stiele Thymian	1 Peperoni	2 EL schwarze Oliven
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
8 getr. Tomaten	Pfeffer	4 EL Butter
150 g Filoteig	4 Lachsfilets à 150 g	1 Zitrone

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und abtropfen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel streifen.

Peperoni der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Die Oliven fein hacken.

Das Weiße vom Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, ausdampfen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.

Getrocknete Tomaten abtropfen, grob schneiden und mit den Frühlingszwiebeln und Peperoni zu den Schalotten geben und langsam weich dünsten.

Thymianblättchen und gehackte Oliven zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu den gepressten Kartoffeln geben, vermengen und kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen.

Den Filoteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und in Quadrate mit 15 cm Kantenlänge schneiden. Die Teigquadrate mit flüssiger Butter bestreichen, etwas Kartoffelmasse auf eine Teighälfte geben, die Teigenden zu einem Dreieck zusammenschlagen und fest zusammendrücken. Die Teigdreiecke mit restlicher Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Ofen die Kartoffeltaschen ca. 6-8 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne ohne Bratfett erhitzen und Lachsfilets auf der Hautseite darin glasig braten.

Von der Zitrone den Saft auspressen und die gebratenen Lachsfilets vor dem Anrichten mit dem Zitronensaft beträufeln.

Fischfilet mit Kartoffeltaschen anrichten.

Ali Güngörmüs am 12. März 2018

# Lachsforellen-Filet mit Meerrettich-Mousse und Gurken

## Für 4 Personen

### Meerrettichmousse:

2 Blatt Gelatine	100 g Sahne	1/2 Zitrone
150 g Crème fraîche	50 g geriebener Meerrettich	Meersalz, Pfeffer

### Marinierte Gurken:

1 Salatgurke	Meersalz	3 Stiele Dill
100 g Crème-fraîche	50 g Quark	50 ml weißer Balsamico
Pfeffer	1 Prise Zucker	

### Für den Fisch:

600 g Lachsforellenfilet	2 EL Olivenöl	Hartweizenmehl
Meersalz	Pfeffer	

Für die Meerrettichmousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen. Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in einem Topf erwärmen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem erwärmten Zitronensaft auflösen.

Crème fraîche mit geriebenem Meerrettich verrühren, aufgelöste Gelatine unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen und für 2 Stunden kalt stellen.

Für die marinierten Gurken die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Salz bestreuen (pro ganze Gurke ca. 1/2 TL Salz) und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gesalzenen Gurkenscheiben gut ausdrücken, mit Crème fraîche, Quark, Dill und Balsamico vermischen und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken.

Die gut gekühlte Meerrettichmousse aus der Form stürzen, die Folie entfernen und in Scheiben schneiden.

Das Lachsforellenfilet in Portionsstücke schneiden. Diese auf der Hautseite mit dem Hartweizenmehl mehlieren.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite darin braten, bis sie ungefähr zu 3/4 gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Zum Anrichten die Meerrettichmousse wie einen waagrechten Balken auf den ovalen Tellern legen. Den Gurkensalat rechts davon anrichten, darauf die Lachsforellenstücke geben und etwas Salat als Garnitur im Hintergrund anrichten.

Frank Buchholz am 23. März 2018



# Maischolle mit Speck und grünem Spargel

## Für 4 Personen

300 g festk. Kartoffeln	300 ml Sahne	Salz
Muskat	Pfeffer	400 g grüner Spargel
1 EL Rapsöl	3 EL Butter	Zucker
50 g Parmesan	4 Maischollen-Filets	1 EL Mehl
Pflanzenöl	2 Scheiben Frühstücksspeck	1 rote Zwiebel
1 EL eingelegte Kapern	50 ml Weißwein	4 Zweige glatte Petersilie
4 EL Nordsee-Krabbenfleisch		

Kartoffeln schälen und mit der Gemüse-Mandoline (stabiler, feiner Küchenhobel) in dünne Scheiben hobeln.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz, Muskat und Pfeffer kräftig abschmecken. Kartoffelscheiben darin mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Spargelstangen halbieren, dann der Länge nach vierteln.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin andünsten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und goldgelb mit noch leichtem Biss braten. 1 EL Butter zugeben, unterschwenken und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffelscheiben und Sahnfond flach auf einem Backblech verteilen. Den Parmesan darüber reiben. Im heißen Backofen goldbraun gratinieren.

Schollenfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite der Filets dünn mit Mehl bestäuben.

Speck in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kapern trocken tupfen und sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets auf der Hautseite darin goldbraun braten. Auf einen vorgewärmten Teller geben und zugedeckt kurz warm halten.

Speckwürfel im heißen Bratfett knusprig auslassen. Zwiebelstreifen und Kapern zugeben und mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Übrige, gut gekühlte Butter stückchenweise einrühren, bis die Sauce sämig bindet. Petersilie untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Gratin in einen leistungsstarken Küchenmixer geben. Alles fein und cremig mixen, dabei nach Bedarf etwas heiße Sahne oder Milch zugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und evtl. durch ein feines Sieb streichen.

Spargel auf vorgewärmten Tellern verteilen. Schollenfilets und Krabben darauf anrichten. Mit der Sauce glasieren. Creme vom Kartoffelgratin in kleinen Nocken dazu servieren.

Michael Kempf am 22. Mai 2018

## Matjes-Tatar mit Pumpernickel

### Für 4 Personen

8 Matjesfilets	1 Apfel	150 g roter Rettich
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	12 Pumpernickeltaler
1 EL Butter	3 Stiele Basilikum	

Matjes in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Rettich putzen und waschen. Zwiebel schälen.

Apfel, Rettich und zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit den Matjeswürfeln vermengen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Matjestatar damit marinieren.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Pumpernickeltaler darin anrösten.

Basilikum waschen und trocken schütteln.

Matjestatar in einem Ring auf den Teller setzten. Pumpernickeltaler anlegen und mit Basilikumblättern garnieren.

Tarik Rose am 22. Juni 2018

## Rote Bete Risotto mit Räucher-Forelle

**Für 4 Personen**

**Zutaten:**

**Für den Risotto:**

700 g Rote-Bete	Salz	1 Prise Zucker
20 ml weißer Balsamico	2 Zweige Thymian	1 TL Kreuzkümmel
2 Schalotten	600 ml Geflügelfond	80 g Butter
200 g Risottoreis	1 Lorbeerblatt	50 g Parmesan
weißer Pfeffer		

**Für die Streusel:**

70 g gemahlene Mandeln	70 g Kakaobohnen, zerkleinert	1 TL Kaffeepulver
1 Prise Kreuzkümmel	70 g Zucker	80 g Weizenmehl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	80 g Butter

**zusätzlich:**

600 g geräuchertes Forellenfilet	6 kleine Rote-Bete-Blätter	150 g Ziegenfrischkäse
Salz	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl		

Rote Bete mit der Schale waschen. In einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass die Knollen bedeckt sind. Das Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und dem Balsamico würzen. Einen Thymianzweig und die Hälfte vom Kreuzkümmel zugeben. Alles aufkochen und die Rote Bete bissfest kochen.

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.

Für die Streusel gemahlene Mandeln, Kakaobohnen, Kaffeepulver, Kreuzkümmel, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen, anschließend durch ein Sieb streichen.

Zu dieser Gewürzmischung Mehl, Salz, Pfeffer, Butter geben und zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Nach dem Backen die Streusel nochmal im Mörser etwas zerstoßen.

Gekochte Rote Bete abschütten, schälen und anschließend entsaften.

Schalotten schälen, fein schneiden. Geflügelfond in einem Topf erwärmen.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben, glasig mit anschwitzen.

Dann den heißen Fond angießen, Lorbeerblatt, übrigen Thymianzweig und restlichen Kreuzkümmel zugeben. Den Reis unter ständigem Rühren und leicht köchelnd ca. 10 Minuten garen.

Nach 10 Minuten den zuvor vorbereiteten Rote Bete Saft zugeben und den Reis weitere ca. 10 Minuten köchelnd bissfest garen.

Den Backofen auf 70 Grad (Umluft) vorheizen. In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben.

Die Forellenfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 70 Grad vorgeheizten Ofen erwärmen.

Rote Bete Blätter abbrausen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

Ziegenkäse grob zerbröseln, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker würzen und mit der Hälfte des Olivenöls beträufeln.

Wenn der Reis bissfest gegart ist, die restliche Butter und den Parmesan unterrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto anrichten, Forellenfilet in Stücken gepulft darauf geben, mit dem Ziegenkäse und den Streuseln bestreuen. Mit Rote Bete Blättern garnieren und restlichem Olivenöl beträufeln.

Jörg Sackmann am 06. Februar 2018

# Saibling mit Rhabarber-Chutney und Kartoffel-Plätzchen

## Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	3 Schalotten
8 Stangen junger Rhabarber	1 EL Fenchelsamen	1 EL Kardamom
1 EL Korianderkörner	2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer
2 EL Olivenöl	Honig	400 g grüner Spargel
Zucker	3 TL Butter	2 EL Kartoffelstärke
2 Eier	1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch
4 EL Butterschmalz	4 Saiblingsfilets (à ca. 180 g)	1 Zweig Thymian
Muskat, frisch		

Die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Schalotten schälen und fein hacken. Rhabarber waschen, abtropfen lassen und die eventuell harte Schale abziehen. Rhabarber in kleine Würfel schneiden.

Gewürze mörsern. 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten.

Knoblauch, Ingwer und Gewürze zugeben und kurz mit anrösten.

Rhabarber zugeben und unter Wenden 2-3 Minuten braten. 2 EL Honig unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Spargel waschen, abtropfen lassen und im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete, holzige Enden großzügig abschneiden.

Etwas Wasser mit 1 großzügigen Prise Salz, 1 Prise Zucker und 1 TL Butter aufkochen. Den Spargel darin zugedeckt bissfest dünsten.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Püree mit Salz, Stärke und Eiern gründlich zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und hacken. Kräuter unter den Kartoffelteig mischen.

Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm dick ausrollen. Daraus viereckige Stücke oder Kreise ausschneiden/ausstechen.

3 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Fischfilet kalt abwaschen, gründlich trocken tupfen. Übrigen Knoblauch schälen, andrücken. Thymian waschen und trocken schütteln.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Rest Butterschmalz darin erhitzen. Knoblauch und Thymian zugeben. Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen und 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und ganz kurz gar ziehen lassen.

Spargel abtropfen lassen. Rest Butter unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Saiblingsfilets, Kartoffelplätzchen, Spargel und Chutney auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. Mai 2018

# Smörrebröd mit Roastbeef, Räucher-Hering, Räucher-Lachs

**Für 4 Personen**

**Für das Roastbeef-Smörrebröd:**

150 ml Weißweinessig	Salz	Zucker
1 Lorbeerblatt	120 g Knollensellerie	4 Scheiben Roggenvollkornbrot
6 EL Mayonnaise	1 Ei, hartgekocht	Butter
12 Scheiben Roastbeef	1 Essigurke	

**Für das Hering-Smörrebröd:**

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	1 Räucherhering	1 Apfel
2 Eier	Salz, Pfeffer	Butter
4 Scheiben Roggenvollkornbrot	Schnittlauch	

**Für das Lachs-Smörrebröd:**

4 Scheiben Roggenvollkornbrot	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Dill	6 EL Mayonnaise
1 EL Honig	150 g Graved Lachs	Zitrone

Für das Roastbeef-Smörrebröd Essig und 150 ml Wasser (1:1) mischen, mit Salz und Zucker abschmecken, Lorbeerblatt zugeben, aufkochen.

Knollensellerie putzen, abspülen und in sehr feine Streifen schneiden. In den Essigsud geben, einmal aufkochen, abkühlen.

Für das Herings-Smörrebröd, Salat putzen, in Blätter zerteilen, waschen, trocken schleudern. Vom Hering die Haut entfernen, die Filets von der Gräte heben.

Den Apfel waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier im heißen Fett zu Rührei braten.

Roggenbrot leicht knusprig rösten. Etwas abkühlen lassen.

Brot mit Butter bestreichen und einige Salatblätter und Apfelscheiben darauf anrichten. Rührei auf dem Brot verteilen. Räucherhering in Stücke schneiden und darauf legen, mit Schnittlauch garnieren.

Für das Lachs-Smörrebröd Roggenbrot leicht knusprig rösten, etwas abkühlen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mayonnaise, Honig und Dill verrühren und abschmecken.

Brotscheiben mit Dill-Mayonnaise bestreichen. Lachs üppig darauf anrichten. Nach Belieben mit Zitronenspalten und etwas Dill garnieren.

Für das Roastbeef-Smörrebröd Ei schälen, 4 schöne Scheiben daraus schneiden. Rest-Ei fein hacken.

Marinierte Selleriestreifen gut abtropfen lassen. Hälfte davon sehr fein schneiden. Sellerie unter die Mayonnaise geben.

Roggenbrot leicht knusprig rösten, etwas abkühlen lassen.

Brote mit Butter bestreichen, mit einigen Salatblättern belegen, diese mit der Sellerie- Mayonnaise bestreichen. Eiwürfel überstreuen.

Das Roastbeef üppig auf den Broten anrichten. Mit Eischeiben, Sellerie und Gurke garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Januar 2018

# Zander im Bierteig

**Für 4 Personen**

**Für den Bierteig:**

2 Eier (Größe L)                      150 ml helles Bier    200 g Mehl

$\frac{1}{4}$  TL Backpulver                      1 Prise Zucker        Salz

**außerdem:**

4 Stücke Zanderfilet (à 160 g)    Zitronensaft            750 g Butterschmalz

Pfeffer                                    Mehl

Eier trennen. Eigelbe verquirlen mit dem Bier verrühren.

Mehl und Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Eigelb-Biermix nach und nach unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Zucker und Salz unterschlagen. Den Eischnee in 2–3 Portionen unter den Teig heben.

Zanderfilets kalt abwaschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen.

Butterschmalz, Frittierfett oder -öl in einer Fritteuse oder einem hohem Topf auf etwa 160–170 Grad erhitzen.

Fischfilets trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Filets dann dünn mit Mehl bestäuben.

Die Filetstücke durch den Ausbackteig ziehen, etwas abtropfen lassen und dann in zwei Portionen im heißen Fett etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zander im Backteig zum Beispiel mit Kräuter-Remoulade und etwas Salat in großen Semmeln anrichten. Oder zu Kräuter-Remoulade und Petersilien-Kartoffeln servieren.

Martina Kömpel am 16. Mai 2018

# Zander mit Riesling Speck-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Sauce:

3 Schalotten	100 g kleine Champignons	150 g geräucherter Bauchspeck
60 g Butter	200 ml Weißwein (Riesling)	400 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Bund Schnittlauch	1 TL grober Meaux-Senf

### Für das Gemüse:

4 große Kartoffeln, festk.	Salz	8 Mini-Pak-Choi
2 EL Cashewnüsse	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Prise Muskatnuss		

### Für den Fisch:

700 g Zanderfilet mit Haut	2 EL Butter	3 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden.

Champignons putzen und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, Champignons und die Hälfte des Specks darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.

Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb geben und wieder in einen Topf füllen. Sahne zugeben und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

In einer separaten Pfanne die restlichen Speckstreifen anbraten.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Kugelausstechers ausstechen. Die kleinen Kartoffelkugeln in kochendem Salzwasser weich garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Pak Choi der Länge nach halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schalotte schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Schalotte und Pak Choi darin kurz goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Cashewnüsse darüber streuen.

In einer weiteren Pfanne etwas Butter erhitzen und die Kartoffelkugeln darin goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze einschneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.

Thymianzweige und den Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen, dann die gebratenen Speckstreifen, mit dem Senf und dem fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Den Pak Choi in die Mitte eines mittelgroßen Tellers anrichten und das Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen. Kartoffelkugeln kreisförmig darum legen. Die Sauce um das Filet geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 27. März 2018





# Geflügel

# Gedünstetes Hähnchenbrust-Filet mit Erbsen-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

250 g Karotten	150 g Staudensellerie	4 Stangen Lauch
150 g Champignons	4 Hähnchenbrüste ohne Knochen	Salz
Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	350 ml Geflügelbrühe
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Stiele Minze
50 g Frühstücksspeck	$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	400 g Erbsen
50 g Butter	100 g Sahne	Muskat

### Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	3 Schalotten	3 EL Butter
5 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	250 ml Riesling
100 ml Geflügelfond	50 g Crème-double	50 g Sahne
Salz	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Karotten schälen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Den weißen Teil vom Lauch beiseite stellen. Das Lauchgrün in Ringe schneiden. Champignons putzen.

Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Hähnchenfilets darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen, Pfanne auswischen.

Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben. Die Hähnchenbrüste auflegen und mit 300 ml Geflügelbrühe aufgießen und würzen. In der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Hähnchen herausheben und warmstellen. Fond abgießen und für die Sauce beiseite stellen.

Für die Erbsen Zwiebel schälen und hacken. Petersilie und Minze abspülen und trockenschüteln. Petersilie fein hacken, Minze in feine Streifen schneiden. Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Kopfsalat abspülen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Erbsen in Salzwasser garen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Übrige 50 ml Brühe und Sahne zugeben und köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fond mit dem Pürierstab fein mixen. Erbsen, Speck, Salatstreifen und Minze unterheben. Für die Sauce Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Pilze zugeben und ca. 2 Minuten schmoren. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen.

Den Dünstfond angießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und Sahne unter die passierte Sauce rühren und kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken untermixen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Hähnchen, Erbsen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 29. Mai 2018

# Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous

## Für 4 Personen

10 Aprikosen	1 Staud Stangensellerie	1/2 Bund glatte Petersilie
1 rote Zwiebel	2 EL Butter	Salz
Zucker	1/2 TL Fenchelsamen	4 Hähnchenbrustfilets
Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	Kurkuma
1 l Hühnerbrühe	200 g Couscous	

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Staudensellerie waschen, die feinen Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Selleriestangen fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen. Petersilie und die gehackten Sellerieblätter untermischen.

Von den Hähnchenbrüsten vorsichtig die Haut hochklappen, das Hähnchenfleisch leicht plattieren und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Die Zwiebel-Aprikosenmasse darauf streichen und die Haut wieder darüber legen.

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

In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudensellerie darin kurz anbraten. Mit Salz und Kurkuma würzen, 3/4 der Hühnerbrühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

In einer Pfanne ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Hühnerbrühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierte Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit den Aprikosen und dem Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juni 2018

# Hähnchen-Frikassee

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Freilandhähnchen (1,2 kg)	Salz
1 TL Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	200 g Langkornreis
200 g kleine Champignons	2 Karotten	200 g Erbsen, TK
1 Zitrone	1 Schalotte	2 EL Butter
1 EL Mehl	50 ml Sahne	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Estragon	1 EL Mehlbutter	Pfeffer

Zwiebel schälen und in Achtel schneiden.

Das Hähnchen abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und das Hähnchen garkochen (ca. 1 Stunde), anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen.

Dann heraus nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.

Den Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz zugeben und den Reis darin bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Champignons putzen und in Viertel schneiden.

Karotten schälen, zuerst in Streifen, dann in Rauten schneiden.

Alle vorbereiteten Gemüse, Erbsen und die Pilze in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken.

Den gegarten Reis in ein Sieb abschütten und warm abbrausen, dann wieder in den Topf geben und einige Minuten abdampfen lassen.

In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Mehl zugeben, verrühren, mit Sahne ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen.

Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Sauce im Topf aufmixen, evtl. mit etwas Mehlbutter noch andicken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Gemüsestücke, das Hähnchenfleisch und die gehackten Kräuter zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

Das Hähnchenfrikassee anrichten, dazu den Reis servieren.

Vincent Klink am 05. April 2018

# Hähnchen-Geschnetzeltes mit Curry-Soße und Ananas

## Für 4 Personen

### Für den Reis:

250 g Wildreis	Salz	1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer

### Für das Geschnetzelte:

1/2 frische Ananas	4 Hähnchenbrustfilets	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 EL Sonnenblumenöl	2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	1 EL Currypulver	500 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer	2 EL Mehl	70 ml Milch

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 30 Minuten weich kochen.

Die Ananas schälen, der Länge nach vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Das Fleisch in Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen.

Dann die Ananasstücke zusammen mit den Wacholderbeeren und dem Lorbeerblatt dazugeben. Das Currypulver darüber streuen, untermischen und leicht anrösten.

Anschließend die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann leicht köcheln lassen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischstreifen zum Saucenansatz geben und weiter köcheln lassen.

Mit ca. 20 ml Wasser den Bratensaft in der Fleischpfanne lösen und diesen ebenfalls zum Saucenansatz geben.

Das Mehl vorsichtig unterrühren. Die Milch angießen und alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Reis die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin knusprig rösten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Geröstete Zwiebeln und die Hälfte der Petersilie unter den gekochten Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis in tiefen Tellern anrichten und das Geschnetzelte obenauf geben, mit restlicher Petersilie bestreuen.

Rainer Klutsch am 02. Februar 2018

## Hähnchen-Schnitzel mit Haferflocken-Panade

### Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
4 Hähnchenschnitzel á 150 g	Salz	Pfeffer
Paprikapulver	2 Eier	2 EL Mehl
6 EL kernige Haferflocken	3 EL Sonnenblumenöl	½ TL getrockneter Thymian
2 EL Balsamico		

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, weiße Trennhäute entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen, Paprikastreifen und Zwiebel darin kurz anbraten, dann Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Die Eier verquirlen.

Dann das Fleisch panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Haferflocken wälzen.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Geschmorten Paprika mit getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer würzen, Balsamico angießen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse anrichten.

Ina Speck am 05. März 2018

# Hähnchen-Teriyaki mit Kohlrabi-Spaghetti

## Für 4 Personen

20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	150 ml Sojasauce
150 ml Reiswein	150 ml trockener Sherry	5 EL brauner Rohrzucker
2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote	4 Maishähnchen-Schlegel
700 g Kohlrabi	Fünf-Gewürze-Pulver	Pfeffer
Salz	1/2 Bund frischer Koriander	1/4 Bund Thai-Basilikum
2 Stiele frische Minze	2 EL Sesamsamen	2 EL Erdnüsse
2 EL Sesamöl		

Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer fein reiben und Knoblauch fein schneiden oder pressen. Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Reiswein, Sherry und Rohrzucker in einen Topf geben und sirupartig zu einer Art Teriyaki-Sauce einkochen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Chili fein hacken.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenschlegel vom Knochen lösen.

Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden. Kohlrabi-Spaghetti auf ein Backblech legen und ca. 10 - 15 Minuten garen.

Das Fleisch auf der Hautseite ungewürzt in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 Minuten anbraten (mittlere Hitze, bei Induktion: Einstellung 7), bis die Hautseite gebräunt und knusprig ist, dann wenden und auf der Fleischseite ca. 2 – 3 Minuten anbraten. Mit Fünf-Gewürze Pulver, Pfeffer und Salz würzen.

Koriander, Thai-Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, Erdnüsse hacken.

Die gegarten Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.

Fleischstücke in Streifen schneiden.

Gegarte Kohlrabi-Spaghetti mit einer Fleischgabel portionsweise zu Nudelnestern drehen und auf Teller setzen. Hähnchenstreifen darüberlegen. Mit der Teriyaki-Sauce beträufeln und mit Lauchzwiebeln, Chili, Kräutern, Sesamsamen und Erdnüssen nach Belieben bestreuen. Dazu passt Basmatireis. Die restliche Teriyaki-Sauce hält sich in einem Schraubglas ca. 1 Monat im Kühlschrank.

Christina Richon am 19. März 2018

# Lackierte Entenbrust, Pflaumenwein-Soße, Polenta-Strudel

## Für 4 Personen

### Für den Polentastrudel:

2 Eier	Salz	1 EL Maisstärke
1 Zweig Thymian	500 ml Milch 150 g Butter	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, gerieben	180 g Maisgrieß	1/2 Bund Schnittlauch
200 g Strudelteig		

### Für die Entenbrust:

4 Entenbrustfilets à 180 g	2 EL Szechuan Pfeffer	1 EL rosa Pfeffer
1/2 TL Schwarzer Pfeffer	5 EL Honig	1 EL Sojasauce
30 g Zucker	125 ml Orangensaft	400 ml Pflaumenwein
20 g Sweet and Sour Plum Sauce	2 TL Stärke	

### Für den Spinat:

400 g Babyspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Polenta die Eier trennen.

Die Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, Maisstärke zugeben und unterschlagen.

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

Milch in einen Topf geben. Die Hälfte der Butter, je 1 Prise Salz und Pfeffer, Thymian sowie Muskat beifügen und zum Kochen bringen.

Maisgrieß unter Rühren langsam zur Milch geben, aufkochen und ein paar Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze garen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Masse quellen lassen.

Sobald die Grießmasse etwas abgekühlt ist, Eigelbe einrühren und den Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Polentamasse mengen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Strudelteig ausrollen und ausziehen, dann auf ein großes Küchentuch legen. Die Polentamasse darauf streichen, einrollen und aufs vorbereitete Backblech legen.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen und damit den Strudel bepinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene den Strudel ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Gebackenen Strudel aus dem Ofen nehmen, Backofen auf 120 Grad herunterschalten.

Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

In der Zwischenzeit für den Gewürzack die verschiedenen Pfeffersorten in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.

Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Pfefferlack bepinseln und bei 120 Grad ca.10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Strudel bei 80 Grad im Backofen warm halten.

Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und



die Sauce damit binden.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. 22. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Strudel in Scheiben schneiden. Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Strudelscheiben und Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen. Tipp: Für einen Strudelteig 250 g Weizenmehl Type 550 mit 25 ml Speiseöl, 1 Ei, 1 Prise Salz und ca. 100 ml kaltem Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!) Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ruhenlassen.

Karlheinz Hauser am 27. Februar 2018

# Perlhuhn-Keule mit Kürbis-Risotto und Rosenkohl-Blättern

## Für 4 Personen

500 g Muskatkürbis, entkernt	100 ml Geflügelfond	1 TL Five-Spice-Gewürz
2 Schalotten	Pflanzenöl	100 g Risottoreis
200 ml Weißwein	100 ml trockener Wermut	50 ml weißer Portwein
4 Perlhuhnkeulen	250 g Rosenkohl	Salz
weißer Pfeffer	100 g Semola (Nudelmehl)	1 TL Speckwürfel
Muskat	50 g geriebener Parmesan	50 g kalte Butter

## außerdem nach Belieben:

süß sauer eingelegte Kürbissstreifen rote Kresse zur Garnitur

Das Kürbisfruchtfleisch in einem stabilen Entsaften entsaften. Dabei Fruchtfleischreste ein weiteres Mal entsaften, damit man möglichst viel Flüssigkeit erhält.

Kürbissaft, Geflügelfond und Five-Spice-Gewürz in einen Topf geben und köcheln lassen.

Das zurückgebliebene Kürbisfruchtfleisch aus dem Auffangbehälter aufbewahren.

Schalotten schälen und fein würfeln. Hälfte davon in etwas Pflanzenöl in einem Topf farblos andünsten.

Den Reis einstreuen und unter Rühren glasig anschwitzen. Dann mit Weißwein, Wermut und Portwein ablöschen.

Den Reis bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen, dabei nach und nach mit dem Kürbisfond auffüllen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit das Kürbisfruchtfleisch unter den Reis mischen. Das Risotto mit noch leichtem Biss garen.

In der Zwischenzeit die Perlhuhnkeulen vom Knochen lösen, Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen.

Perlhuhnkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Im Nudelmehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Perlhuhnfleisch darin unter Wenden von beiden Seiten kross braten. Dabei nach Möglichkeit z. B. mit einem flachen Deckel beschweren.

Speck in einer Pfanne in 1 TL Öl anbraten. Übrige Schalottenwürfel zugeben und mit anbraten. Rosenkohlblätter im Speckfett andünsten und alles gut durchschwenken.

Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Parmesan und kalte Butter unterrühren.

Philipp Stein am 16. Januar 2018

# Risotto von grünem und weißen Spargel, Mais-Poularde

## Für 4 Personen

### Für die Poularde:

4 Maispouardenbrustfilets	4 Blätter Salbei	50 g Parmaschinken
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	2 EL Butter

### Für das Spargelrisotto:

300 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Meersalz
Zucker	1 Zwiebel	500 ml Geflügelbrühe
2 EL Olivenöl	40 g Butter	150 g Risottoreis
50 g Parmesan	Muskat	

### Für die Salsa verde:

1/2 Zitrone	3 Stängel Kerbel	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum	1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	1 Spritzer Rotweinessig

Die Maispouardenfilets von eventuellen Sehnen befreien. An der dicksten Stelle der Pouardenbrüste längs mit einem Messer eine Tasche einschneiden und mit jeweils einem Salbeiblatt und etwas Parmaschinken füllen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Vom weißen und grünen Spargel die Spitzen mit dem zarten oberen Teil der Stangen abtrennen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker aromatisieren und die Spargelspitzen darin kurz blanchieren. Dann herausnehmen und gleich in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen.

Restlichen Teil des grünen Spargels im Spargelwasser ca. 6 Minuten weich kochen und ebenfalls abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Dann abtropfen lassen, grob schneiden und fein pürieren.

Restlichen Teil des weißen Spargels roh in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen.

Für das Risotto das Öl und die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die weißen Spargelwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen und umrühren. Alles 2 Minuten glasig schwitzen. Dann nach und nach die heiße Geflügelbrühe angießen, sodass der Reis während des Garens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis ca. 20 Minuten knapp al dente garen.

In der Zwischenzeit für die Salsa verde von der Zitrone den Saft auspressen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Kräuterblätter grob hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig nach Geschmack abschmecken

Die gefüllten Pouardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und die Fleischstücke darin zunächst auf der Hautseite goldbraun anbraten. Dann wenden, die Butter zugeben und die Maispouardenbrüste fertig braten.

Den Parmesan fein reiben.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Spargelspitzen darin schwenken. Mit etwas Salz, Zucker und Muskat würzen.

Ist das Risotto al dente, den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter, das grüne Spargelpüree und den Parmesan einarbeiten, abschmecken.

Das Risotto mittig auf den Tellern platzieren, Spargelspitzen drauf geben. Maispoularde daneben anrichten und die Salsa verde darauf verteilen.

Frank Buchholz am 20. April 2018

# Zitronen-Hähnchen-Filets auf sommerlichem Ofengemüse

## Für 4 Personen:

### Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen	2 Bio-Zitronen (Schale, Saft)	2 EL Olivenöl
3 EL Estragonsenf	2 EL Honig	Kräutersalz
Pfeffer	4 Bio-Hähnchenfilets (à 120 g)	

### Gemüse:

600 g gemischtes Sommergemüse	200 g Kirschtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	6 Kräuterzweige, gemischt	3 EL Olivenöl
2 TL Balsamico	Meersalz	

### Sauce:

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein	150 g Sahne	Pfeffer

### Kräutersalz

### Außerdem:

Kräuter	Zitronenzesten
---------	----------------

Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Eine Zitrone auspressen. Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, Senf, 4 EL Zitronensaft, Honig, etwas Kräutersalz und Pfeffer verquirlen.

Hähnchenfilets gründlich kalt abspülen, trocken reiben und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filets und Marinade in einer Auflaufform mischen, mit Folie bedeckt im Kühlschrank kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse und Tomaten putzen, bzw. waschen, abtropfen lassen. Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Achtel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kräuter klein schneiden.

Vorbereitetes Gemüse, Zwiebelstücke und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Kräutern mischen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze: 220 Grad) vorheizen.

Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Die Hähnchenfilets abtropfen lassen und auf das Gemüse legen. In den heißen Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und 30–35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dafür die Schalotte schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Gemüsebrühe und Wein angießen und aufkochen.

Die übrige Zitronen-Senf-Marinade und die Sahne unterrühren. Bei mittlerer Hitze offen leicht sämig einkochen lassen.

Fleisch und Gemüse kurz aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben die Grillfunktion des Backofens einschalten oder Oberhitze auf 250 Grad aufheizen.

Fleisch und Gemüse etwa 4 Minuten kurz gratinieren, dabei aber die Bräunung überwachen.

Den Soßenansatz mit einem Pürierstab aufmixen. Mit schwarzem Pfeffer, Kräutersalz und etwas Zitronenschale abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden. Hähnchenfilet, Gemüse und Soße anrichten. Nach Belieben mit einigen Kräuterblättchen und Zitronenschalen-Streifen (Zitronenzesten) bestreuen und sofort servieren.

Christina Richon am 25. Juni 2018

## Zwiebel-Carbonara mit Poularde

### Für 4 Personen

#### Für das Fleisch:

500 g Maispouardenfleisch    200 ml Olivenöl    4 Eigelb  
Salz

#### Für die Zwiebel-Carbonara:

4 Zwiebeln                       $\frac{1}{2}$  rote Chilischote    50 g Speck  
2 Toastbrot-Scheiben        2 EL Olivenöl        Salz  
1 Prise Zucker                80 g Parmesan        200 g Sahne  
1 EL Crème-fraîche            2 Eigelb                1 Msp. Kreuzkümmel  
Pfeffer

Den Backofen auf 75 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Fleisch in feine Würfel schneiden, in eine Auflaufform geben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit einer hitzebeständigen und lebensmittelechten Folie abdecken und 30 Minuten im vorgeheizten Backofen langsam garen.

In der Zwischenzeit in einem Topf restliches Olivenöl auf 70 Grad erhitzen. Die Eigelbe darin ca. 30 Minuten pochieren.

Die Zwiebeln schälen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen bzw. Spaghetti schneiden. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden.

Speck und Toastbrot jeweils in feine Streifen schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen, die Brotstreifen dazu geben und knusprig braten.

Für die Zwiebelcarbonara Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelspaghetti darin anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.

Parmesan fein reiben.

Sahne, Crème fraîche und Eigelbe vermischen, mit Salz, Kreuzkümmel und etwas Chili würzen. Die Sahnemischung zu den Zwiebeln geben und bei milder Hitze stocken lassen. Parmesan locker unterheben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Eine Pfanne erhitzen. Das angegarte Fleisch darin kurz und kräftig anbraten. Mit Salz würzen.

Die Fleischwürfel in tiefen Tellern verteilen. Zwiebelcarbonara mit einer Gabel aufrollen und als Nest darauf anrichten. Je ein pochiertes Eigelb in die Tellermitte setzen. Mit Pfeffer würzen und die gerösteten Speck-Brotstreifen darüber streuen.

Jörg Sackmann am 23. Januar 2018

**Hack**

## Blätterteig-Muffins mit Hackfleisch und Feta

### Für 12 Muffins

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Pflanzenöl
500 g Hackfleisch	1 Dose gehackte Tomaten	Salz
Pfeffer	Chili	200 g Feta
500 g frischer Blätterteig		

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch und Hackfleisch zugeben und anbraten.

Dann die Tomatenstücke hinzugeben und alles gut mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Den Feta würfeln, die Pfanne vom Herd nehmen und den Feta hinzugeben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig aufrollen und in insgesamt 12 Rechtecke schneiden.

Mit den Teigstücken eine 12-er Muffinsform auslegen (da der Blätterteig bereits reichlich Fett enthält, muss die Form nicht extra eingefettet werden), die Enden sollen oben leicht über den Rand herausragen. Dann die Hackfleischfüllung hineingeben.

Im vorgeheizten Ofen die Muffins ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Bevor die aus der Form genommen werden, kurz auskühlen lassen.

Mara Hörner am 15. Januar 2018



# Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen

## Für 4 Personen

### Für die Frikadellen:

1 Zwiebel (ca. 100 g)	1 Knoblauchzehe	1 Karotte (ca. 100 g)
1 Bund Blatt Petersilie	400 g Rinderhack	1 Ei
1 EL Worcestersauce	½ TL Curry	½ TL Paprikapulver
2 EL Blatt Petersilie, gehackt	2 EL Instant-Couscous	4 EL Olivenöl
1 EL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	2 Stiele Blatt Petersilie
1 frisches Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	700 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	1 EL scharfer Senf	3 EL Essig
6 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kurkumapulver	Muskatnuss

### Für den Radieschen-Tatar:

3 EL Sonnenblumenöl	2 Eier	1/2 Bund Blatt Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bund Radieschen	2 EL Weißweinessig
2 Prisen Zucker	Salz	Pfeffer

### außerdem:

12er Muffinblech	1 kleines Einmachglas mit Deckel
------------------	----------------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotte putzen, schälen und raspeln.

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

Vorbereitete Zutaten, Hackfleisch, Ei, Worcestersauce, Curry, Paprikapulver, Petersilie, Couscous, 2 EL Öl, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und durchkneten, bis eine formbare, nicht zu kompakte Masse entstehen. Eventuell noch etwas Couscous-Grieß dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mulden des Muffinblechs mit 1 EL Olivenöl auspinseln. Hackmasse in 12 Kugeln portionieren und mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen. In die Mulden legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln.

Zwiebel schälen und hacken. Mit Kartoffeln, Petersilienstielen, Lorbeerblatt und Gewürznelke auf einem tiefen Backblech verteilen.

Gemüsebrühe erhitzen und übergießen. Das Blech auf unterster Einschubleiste in den heißen Backofen einschieben.

Das Muffinblech auf ein Gitter setzen und auf Einschubhöhe 3 darüber setzen. Die Frikadellen insgesamt 25 Minuten garen.

Für das Radieschen-Tatar ein Einmachglas mit etwas Sonnenblumenöl auspinseln, Eier aufschlagen und hineingeben.

Glas verschließen und mit auf das Gitter setzen. Eier 15 Minuten im Backofen garen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Radieschen putzen. Radieschen und feine Radieschenblätter waschen, abtropfen lassen. Radieschenblätter fein hacken. Radieschen in kleine Würfel schneiden.

Radieschenblätter und -würfel in eine Schüssel geben. Restliches Sonnenblumenöl, Essig, Schnittlauch, Petersilie und eine Prise Zucker untermischen.

Eier und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen (falls die Kartoffeln noch nicht gar sind, noch weitere 5 Minuten garen).

Die gegarten Eier aus dem Glas lösen, klein hacken und unter die Radieschenmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelsalatsdressing Schalotte schälen und fein hacken.

In einer Salatschüssel Senf, Essig, Sonnenblumenöl, Schalotte, eine Prise Kurkumapulver und etwas frisch gemahlene Muskatnuss verrühren.

Kartoffelscheiben und Zwiebelwürfel vom Blech heben. In die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken.

Muffinblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Frikadellen-Muffins auslösen.

Kartoffelsalat, Frikadellen und Radieschen-Tatar anrichten. Tipp: Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar für ein Picknick. Portionsweise in verschließbare, bruchfeste Gläser abgefüllt, ist es ein schöner Lunch fürs Büro oder Unterwegs.

Christina Richon am 30. April 2018

# Hackbraten mit Brennessel-Spinat

## Für 4 Personen

### Für den Hackbraten:

2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz	700 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei	1 EL Paprikapulver, edelsüß	80 ml Wasser, lauwarm
Pfeffer	75 g Weißbrot-Brösel	

### Für Spinat, Eier:

50 g Butter	800 g Brennessel-Triebe	Salz
Pfeffer	4 EL Essig	4 Eier

Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Petersilienblättchen fein schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Hackfleisch, Ei, Knoblauch, frittierte Zwiebeln, Paprikapulver und Petersilie in eine Rührschüssel geben und glatt verkneten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Hackbratenteig mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 25 cm lang) geben und glatt einstreichen.

Masse dann aus der Form vorsichtig auf ein dick mit Semmelbrösel bestreutes Arbeitsbett stürzen. Rundum in den Semmelbröseln wenden. Hackbraten wieder in die Form legen.

Hackbraten im heißen Backofen ca. 35-40 Minuten braten, bis er durchgart ist.

In der Zwischenzeit für den Brennesselspinat Butter erhitzen und klären.

Brennesseltriebe verlesen, abspülen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann mit einem Pürierstab (Stabmixer) zerkleinern.

Etwas Salz, Pfeffer und geklärte Butter zum Brennesselpüree geben und alles zu einem feinen Spinat pürieren. Kurz warm halten.

Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Essig zugeben.

Eier einzeln z. B. in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen durch schnelles Rühren einen Strudel im Pochierwasser erzeugen. Dann nacheinander je ein Ei in die Mitte des Strudels gleiten lassen.

Bei schwach siedendem Wasser 3-4 Minuten pochieren. Dann Ei mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben. Kurz in lauwarmem Salzwasser spülen, abtropfen lassen.

Hackbraten aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, aus der Form stürzen, dann in Scheiben schneiden.

Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten, pochierte Eier aufsetzen. Hackbraten anlegen und sofort servieren.

Rainer Klutsch am 01. Juni 2018

# Hackfleisch-Maultaschen mit geschmälzten Zwiebeln

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln, festk.	1 kleine Zwiebel	250 ml kräftige Fleischbrühe
1 TL scharfer Senf	2 Msp. Curry	Salz
Pfeffer	2 EL Apfelessig	5 EL Sonnenblumenöl

### Für den Nudelteig:

250 g Hartweizenmehl	3 Eier	1 TL Olivenöl
1 Prise Salz	Mehl	

### Für die Füllung:

70 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	2 Zwiebeln
3 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	250 g Schweinehackfleisch
2 Eier	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	1/2 TL Majoran, gerebelt	

### Für die geschmälzten Zwiebeln:

2 Zwiebeln	3 EL Butter
------------	-------------

Die Kartoffeln gut waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Tipp: Ist der Teig zu trocken, 1-2 EL Wasser zugeben, ist er zu feucht noch etwas Mehl zugeben.

Kartoffeln abschütten und abkühlen lassen.

Für die Füllung die Milch in einem Topf erwärmen. Brötchen in Scheiben schneiden, mit heißer Milch begießen und einweichen (am besten Schüssel mit einem Deckel abdecken).

Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Angeschwitzte Zwiebel zu den eingeweichten Brötchen geben. Hackfleisch, die Hälfte der Eier und Petersilie hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Majoran würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Das restliche Ei verquirlen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen, darauf dünn die Fleischmasse aufstreichen, den oberen Teigrand mit verquirltem Ei bestreichen und den Teig wie eine Roulade zusammenrollen. Den Rand gut andrücken, dass er mit dem Ei zusammenklebt.

Von der Roulade Maultaschen in der gewünschten Größe abschneiden und mit der flachen Hand platt drücken, dass sich die Füllung gut verteilt.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Maultaschen hineingeben und im leicht köchelnden Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht wegschütten, kurz vor dem Servieren die Maultaschen darin nochmal erwärmen.

Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen.

Den Kartoffelsalat ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Für die geschmälzten Zwiebeln, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun rösten.

Die Maultaschen im heißen Salzwasser nochmals erwärmen. Man kann die Maultaschen auch in einem Topf mit heißer Fleischbrühe anwärmen.

Maultaschen in einen tiefen Teller geben und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Kartoffelsalat dazu reichen.

Vincent Klink am 29. März 2018

## Spaghetti Bolognese

### Für 4 Personen

#### Für die Sauce:

100 g Schweinespeck	6 EL Olivenöl	300 g Rinderhackfleisch
300 g Kalbshackfleisch	Salz	200 ml Rotwein
100 g Tomatenmark	1 kg geschälte Tomaten	250 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Karotten	150 g Stangensellerie
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	

#### Für die Pasta:

Salz	500 g Spaghetti	100 g Parmesan
60 g Butter	60 g hochwertiges Olivenöl	1 Bund Basilikum

Den Speck in kleine Würfel von 2 mm schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rinder- und Kalbshackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.

Die Speckwürfel zugeben und kurz weiter braten.

Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles 1 Stunde köcheln lassen.

Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit, Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.

Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zur Bolognesesauce geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.

Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Den Parmesan fein reiben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben. Butter und Olivenöl untermischen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Bolognese übergießen und mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 09. April 2018



**Kalb**

## Kalb-Schnitzel in Ei-Hülle mit Blattspinat

**Für 4 Personen**

**Für den Spinat:**

800 g Blattspinat	2 Schalotten	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	Muskat

**Für die Schnitzel:**

80 g Parmesan	4 Eier	8 Kalbsschnitzel à 70 g
Salz	Pfeffer	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz		

Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Für die Schnitzel den Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und geriebenen Parmesan untermischen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Schnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.

Die Schnitzel mit dem Blattspinat anrichten.

Otto Koch am 22. März 2018



# Kalb-Steak mit Kräuter-Hollandaise und Reis-Plätzchen

## Für 4 Personen

### Für die Reisplätzchen:

150 g Basmatireis	Salz	1 Zwiebel
1 Möhre	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Fenchelsamen	4 EL Butterschmalz
3 Eiweiß		

### Für die Hollandaise:

1 Bund gemischte Kräuter	2 Schalotten	2 Pimentkörner
200 ml Weißwein (Riesling)	200 ml Weißweinessig	3 Eigelb
Salz		

### Für das Fleisch:

600 g Kalbsrücken	Salz	2 EL Butterschmalz
-------------------	------	--------------------

Basmatireis abspülen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben, kalt abspülen und trocken schütteln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Möhre schälen und in kleine (ca. 5 mm) Würfel schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Ebenfalls die Kräuter für die Hollandaise abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kreuzkümmel und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten, die Möhre und die gemörserten Gewürze zugeben und kurz mit anbraten, dann alles mit dem Reis in eine Schüssel geben.

In einer Schüssel die Eiweiße leicht schaumig schlagen und mit Petersilie und Schnittlauch unter den Reis mischen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus jeweils 2 gehäuften Esslöffel Reismasse kleine Plätzchen backen, d.h. von beiden Seiten hellbraun braten. Diese im Backofen auf einer feuerfesten Platte warm halten, bis alle Plätzchen gebacken sind.

Für die Hollandaise Schalotten schälen und fein schneiden.

Schalotten, Piment, Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Den Kalbsrücken in vier Steaks bzw. Medaillons schneiden, mit Salz würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Steaks im Backofen ruhen lassen.

Die Weißweinreduktion durch ein Sieb in einen Schlagkessel gießen. Die Eigelbe zugeben und über dem heißen Wasserbad zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Die gemischten Kräuter untermischen und mit Salz abschmecken.

Die Steaks anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu die Reisplätzchen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. März 2018

# Kalbshaxen-Scheiben mit Oliven-Salsa und Polenta

## Für 4 Personen

### Für die Kalbshaxenscheiben:

1 Zwiebel	1 Karotte	2 Knoblauchzehen
40 g Staudensellerie	2 EL Olivenöl	4 Kalbshaxenscheiben á 350 g
Salz	weißer Pfeffer	50 g Butter
200 g geschälte Tomaten	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig Majoran	100 ml Weißwein	500 ml Kalbsfond
20 g Sahne		

### Für die Oliven Salsa:

30 g grüne Oliven	30 g schwarze Oliven	30 g getr. Tomaten
2 Knoblauchzehen	3 Blätter Bärlauch	1 TL schwarze Olivenpaste
80 ml Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

### Für die Maispolenta:

2 Schalotten	300 g Maiskörner	40 g Butter
Salz	Pfeffer	270 ml kräftiger Kalbsfond
30 g Maisgrieß	20 g Parmesan	50 ml Sekt
2 EL geschlagene Sahne		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Zwiebel, Karotte und Knoblauch schälen. Zwiebel und Karotte fein würfeln.

Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln.

In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen, Kalbshaxen von beiden Seiten goldbraun darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus dem Topf nehmen.

Butter in den Topf geben. Zwiebel-, Kartoffen- und Staudenselleriewürfel darin anschwitzen.

Tomaten abtropfen lassen, in Würfel schneiden und zum Gemüse geben.

Rosmarin, Thymian und Majoran abbrausen und trocken schütteln.

Knoblauchzehen, Kräuter und angebratene Kalbshaxenscheiben wieder zugeben. Mit Weißwein und Fond ablöschen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden langsam garen.

In der Zwischenzeit für die Salsa Oliven und getrocknete Tomaten fein würfeln. Knoblauch schälen und andrücken. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Oliven, Tomaten und zerdrückten Knoblauch mit der Olivenpaste und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren den Bärlauch unter mischen.

Für die Polenta Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf Butter erwärmen. Schalotten darin anschwitzen, Maiskörner zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kalbsfond angießen. Maisgrieß unter Rühren zugeben und aufkochen. Dann bei milder Hitze unter Rühren die Polenta quellen lassen.

Wenn die Kalbshaxenscheiben gegart sind, die Kräuterzweige entfernen. Kalbshaxenscheiben ebenfalls herausnehmen und warm stellen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und eventuell mit Sahne etwas abbinden.

Parmesan fein reiben und kurz vor dem Anrichten mit dem Sekt unter die Polenta rühren. Geschlagene Sahne unterheben und abschmecken.

Die Kalbshaxenscheiben mit Schmorfond auf der Polenta anrichten und die Olivensalsa über dem Gericht verteilen.

Jörg Sackmann am 06. März 2018

# Kalbsrücken-Steak mit Pfifferlingen und Rucola-Salat

## Für 4 Personen

1 Zweig Thymian	50 g Pinienkerne	500 g frische Pfifferlinge
3 Schalotten	50 g Speck	1 Bund Schnittlauch
150 g Rucola	8 gelbe Cocktailtomaten	8 rote Cocktailtomaten
1 TL Dijon-Senf	2 EL weißer Balsamico	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 TL Honig
4 Kalbsrückensteaks à ca. 200 g	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Butter
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Pinienkerne bei milder Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rucola vorsichtig waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Für das Dressing den Senf mit dem Balsamico in einer Schüssel verrühren, das Olivenöl langsam einrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken und beiseite stellen.

Die Kalbssteaks mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, die Kalbssteaks darin von beiden Seiten kurz und scharf anbraten, den Thymianzweig während des Bratens mit in die Pfannen geben.

Anschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 6-8 Minuten rosa garen.

In der Zwischenzeit die Speckwürfel in eine Pfanne geben und auslassen, dann Butter und die Schalotten zugeben und diese goldgelb andünsten. Pfifferlinge untermischen und ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch untermischen.

Direkt vor dem Anrichten Rucola und Tomaten vorsichtig mit dem Dressing marinieren, mit Pinienkernen überstreuen.

Den Salat in der Tellermitte anrichten, die Kalbsrückensteaks darauf setzen und die Pfifferlinge darüber geben. Dazu passt sehr gut ein geröstetes Baguette.

Karlheinz Hauser am 05. Juni 2018

## Saltimbocca mit Parmaschinken

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Bund Basilikum	5 Tomaten
2 EL Olivenöl	200 g Tomatenstücke	Meersalz
300 g dünne Bandnudeln	200 ml Kalbsfond	20 Kirschtomaten
8 dünne Kalbsschnitzel à je 80 g	Pfeffer	16 Blätter Salbei
8 Scheiben Parmaschinken	1 EL Pflanzenöl	16 Champignons
2 EL Butter	2 Limetten	Blattpetersilie

Schalotten schälen und würfeln.

Basilikum abspülen, vorsichtig trocken schütteln. Die Blätter von zwei Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Übrige Stiele abzupfen, Blätter zugedeckt beiseite stellen.

Die Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und fein würfeln. 1 EL Tomatenwürfel zugedeckt beiseite stellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel und Basilikumstreifen darin leicht andünsten.

Fein geschnittene Tomaten und Polpa-Tomaten dazu geben. Ca. 30 Minuten sacht köcheln lassen, sodass die Tomatenwürfel nicht zu sehr verkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zugedeckt aufkochen.

Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Kalbsfond in einen Topf geben, erhitzen und leicht köcheln lassen.

Die Kirschtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und abziehen.

Die Kalbsschnitzel leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salbei abbrausen, trocken schütten, abzupfen und auf dem Fleisch verteilen.

Schnitzel mit Parmaschinken umwickeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten kurz zartbraun anbraten. Im heißen Backofen 3-4 Minuten fertig garen.

Die Champignons putzen, evtl. anhängenden Sand abreiben. Pilze vierteln.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas Basilikum abschmecken.

Limetten dünn schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

Limettenfilets und zurückbehaltene Tomatenwürfel zum Kalbsfond geben.

Etwas Butter in einer großen Pfanne schmelzen.

Nudeln abgießen, gründlich abtropfen lassen und in der Butter schwenken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

Kirschtomaten und etwas Basilikum kurz vor dem Anrichten unter die Sauce mischen. Sauce mit Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kirschtomaten-Sauce darauf verteilen. Saltimbocca anlegen. Mit dem Limonen-Kalbsfond beträufeln und mit Champignons und übrigen frischen Kräutern garnieren.

Karlheinz Hauser am 10. April 2018

## Wiener Schnitzel mit Butter-Möhren

### Für 4 Personen

5 Kartoffeln, festk.	Salz	4 Kalbsschnitzel
5 Eier	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer
350 g Butterschmalz	300 g altbackenes Weizenbrot	50 g Mehl
5 große Möhren	1 Knoblauchzehe	80 g Butter
2 Prisen Zucker	1 Zitrone	

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbrüsten, in leicht gesalzenem Wasser garen.

Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattiereisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.

Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen. Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen 3 Eier etwa 8 Minuten kochen.

Eier kalt abschrecken und schälen.

Kartoffeln abgießen, kurz kalt abschrecken und schälen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3).

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

Kartoffeln und Eier in dünne Scheiben schneiden und mit der fein geschnittenen Petersilie in eine Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwa 1/4 vom Butterschmalz erwärmen und über Kartoffeln und Ei träufeln.

Kartoffel-Mischung im heißen Backofen gratinieren, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein feines Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben (sollte fast sehr fein sein).

Mehl auf einem großen flachen Teller geben.

Übrige Eier auf einem großen flachen Teller verquirlen.

Möhren putzen, schälen und grob reiben.

Knoblauch abziehen und halbieren. Butter und Knoblauch in einen Topf geben und aufschäumen lassen.

Möhren und Zucker zugeben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

Die aufgerollten Schnitzel wieder auspacken, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.

Zum Braten restliches Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.

Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden

Schnitzel, kandierte Möhren und gratinierte Kartoffelscheiben anrichten. Zitronenspalten dazu reichen.

Rainer Klutsch am 27. April 2018



**Lamm**

## Gemüse mit gegrillten Lamm-Koteletts

### Für 4 Personen

4 Karotten mit Grün	2 Zucchini	3 Stangen Staudensellerie
4 Stangen grüner Spargel	1 roter Spitzpaprika	4 Frühlingszwiebeln
80 g frische Erbsen, gepult	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 g geräucherter Bauchspeck	12 kleine Lammkoteletts	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	1 EL Sojasauce

Karotte schälen, 3 cm vom Grün dran lassen, Karotten der Länge nach vierteln.

Zucchini waschen, halbieren und in 10 cm lange und 1 cm starke Streifen schneiden. Staudensellerie in gleich große Streifen schneiden.

Spargel am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren.

Paprika halbieren, die Kerne austreichen und ebenfalls in 1 cm starke Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren.

Erbsen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in lange dünne Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

Speck in feine Streifen schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl einpinseln.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, Karotten zugeben und kurz braten. Dann Sellerie, Spargel, Paprika, Zucchini und Knoblauch zugeben. Alles ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin (oder draußen auf einem heißen Grill) von beiden Seiten jeweils 2-4 Minuten braten. Das Fleisch sollte innen noch leicht rosa sein.

Zuletzt die Lauchzwiebeln und Erbsen unter das Gemüse mischen, mit Pfeffer würzen und nochmals kurz braten. Sojasauce untermischen. Pfanne vom Herd ziehen und die Speckstreifen darüber streuen.

Die Koteletts mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt Baguette.

Otto Koch am 21. Juni 2018



**Meer**

# Gebackene Garnelen im Currysud, Gemüse, Basmatireis

## Für 4 Personen

2 Schalotten	1 rote Chilischote	5 g Ingwer
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL rote Currypaste	500 ml Geflügelfond
1 Stengel Zitronengras	1 Bio-Limette	150 g Basmatireis
Salz	2 EL Cashewkerne	1 Bund Koriander
40 g Speisestärke	60 g Mehl	1 TL Backpulver
1 Ei	125 ml Wasser	2 TL Madras Curry
Zucker	200 g Shiitake-Pilze	100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	1 EL Butter	1 TL Chili-Flocken
800 g Frittierfett	12 Garnelen (8/12)	

Für den Currysud die Schalotten schälen und in feine Würfelchen schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die rote Currypaste zugeben und etwas anrösten lassen. Anschließend Ingwer und Chili zugeben, Geflügelfond angießen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, den Zitronengrashalm andrücken und in den Fond geben.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft der Limette ebenfalls hinzufügen. Den Sud ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Den Basmatireis in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

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

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Für den Tempurateig Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen. Das Ei, Wasser, 1 Prise Salz und Curry zufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den Currysud durch ein Sieb passieren und gegebenenfalls mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Shiitake-Pilze halbieren. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pilze darin anschwitzen, Paprika und Zuckerschotenstreifen zugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Salz und Chiliflocken das Gemüse abschmecken.

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

Garnelen kurz abspülen und trocken tupfen. Garnelen mit Hilfe einer kleinen Zange durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett portionsweise ca. 4 Minuten knusprig ausbacken, dabei ab und zu wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Korianderblättchen in Streifen schneiden. Die Hälfte davon in den Currysud geben, den Rest mit den Cashewkernen unter den Reis mischen.

Den Basmatireis mit Hilfe einer Suppenkelle zu einer Halbkugel formen und in die Mitte eines tiefen Tellers geben. Das gebratene Gemüse drum herum anrichten und den Currysud angießen. Die Garnelen auf den Reis setzen und servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Juni 2018

# Kartoffel-Crêpes mit Gambas, Früchten, Kokos-Wasabi-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelmasse:

250 g mehligk. Kartoffeln	4 Eier	300 ml Milch
130 g Mehl	Salz	Pfeffer
1 TL Koriander	1 Msp. Bio-Orangenschale	3 EL Olivenöl

### Für die Kokos-Wasabisauce:

1 Bio-Orange	3 Orangen	1 EL Crème-fraîche
400 ml Kokosmilch	1 TL Wasabi	Meersalz
4 EL Olivenöl	1 Msp. Speisestärke	1 Prise Zucker

### Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	50 g Zuckerschoten	75 g Shiitake-Pilze
$\frac{1}{2}$ Papaya	60 g Ananasfruchtfleisch	2 Blätter Chinakohl
2 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce	1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Chili-Chicken-Sauce	8 Gambas, ca. 180 g	Salz
weißer Pfeffer	Cayennepfeffer	

### außerdem:

Rettichkresse

Kartoffeln waschen, in der Schale in kochendem Wasser garen.

Kartoffeln abgießen, die Schale abziehen.

Kartoffeln dann durch ein feines Sieb streichen oder durch eine Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.

Für die Kokos-Wasabi-Sauce Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Alle Orangen auspressen.

Orangensaft in einen Topf geben und etwa um 2/3 einkochen.

Orangenschale, Crème fraîche und Kokosmilch zugeben. Nochmals etwa um die Hälfte einkochen. Reduktion mit Wasabi und Meersalz würzen. Die Sauce mit einem Stabmixer aufmixen, dabei Olivenöl und Speisestärke untermixen, so dass eine leichte Bindung entsteht. Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Für das Gemüse Paprika und Zuckerschoten putzen, waschen abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Von den Pilzen die eventuell festen Stiele ausschneiden. Hüte mit Küchenpapier abreiben und fein schneiden.

Papaya schälen und entkernen. Ananas und Papaya in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zuckerschotenstreifen darin andünsten.

Pilze, Ananas und Papaya zugeben, kurz mitdünsten. Mit Sojasauce, Zitronensaft und Chili-Chickensauce würzen. Zuletzt Chinakohlstreifen untermischen.

Kartoffeln, Eier, Milch und Mehl gründlich glatt vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Orangenschale abschmecken.

Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse nach und nach möglichst dünne, große Crêpes ausbacken.

Aus den Crêpes 16 Wraps (Ø 8 cm) ausstechen oder schneiden.

Für die Gambas Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gambas abbrausen, trocken tupfen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Gambas in Scheiben schräg aufschneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander würzen.

Kartoffelcrêpes mit etwas Wasabisauce beträufeln, mit Salz, Pfeffer würzen. Dann die Crêpes im

Wechsel mit Gambas und Gemüse belegen und aufeinander schichten. Vor dem Servieren mit Rettichkresse garnieren.

Jörg Sackmann am 09. Januar 2018

## Knoblauch-Tarte mit Ananas und Garnelen

**Für eine Tarteform (6 Personen):**

**Für den Teig:**

2 Eier	200 g Butter	400 g Mehl
1 Prise Salz		

**Für den Belag:**

1 Ananas	1 EL Fenchelsamen	1 EL Pulbiber
1 EL Kurkuma	3 Sternanis	2 EL Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen	400 g Crème-fraîche	1 rote Chili
5 Eier	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Koriander	120 ml Olivenöl	6 Garnelen (Größe 8/12)
2 EL Olivenöl		

Eier, Butter, Mehl und eine Prise Salz zügig zu einem Mürbeteig verkneten, diesen in Frischhaltefolie wickeln und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

Ananas schälen und in schöne gleichmäßige Würfel schneiden (ca. 3 cm).

Fenchelsamen, Pulbiber, Kurkuma und Sternanis in einem Mörser grob zerreiben. Ananas mit den Gewürzen einreiben und mit Sonnenblumenöl marinieren.

Knoblauch schälen und mit der Hälfte der Crème fraîche pürieren.

Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken.

Die Knoblauch-Crème fraîche mit der restlichen Crème fraîche, gehackter Chili und den Eiern gut vermischen und mit Salz abschmecken.

Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Mürbeteig ausrollen. Eine Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) damit auslegen. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen und 8 Minuten backen. Dann herausnehmen, die Ofentemperatur auf 180 Grad einstellen.

Die Crème fraîche – Masse auf den Teig in die Tarteform geben und ca. 20 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden leicht auskühlen lassen.

Schnittlauch und Koriander abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch klein schneiden, Korianderblättchen abzupfen. Kräuter mit 100 ml Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren

Die marinierten Ananasstücke in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten anbraten.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, Garnelenfleisch salzen und wieder in die Schalen geben.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von allen Seiten ca. 4 Minuten braten. Dann aus der Schale nehmen.

Die Tarte mit der gerillten Ananas und den Garnelen garnieren, das Kräuteröl darüber träufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. Februar 2018

**Rind**

# BBQ-Ochsen-Brust mit Coleslaw

## Für 4 Personen

### Für die Ochsenbrust:

1,5 kg gepökelte Ochsenbrust	3 Stiele frischer Thymian	3 Knoblauchzehen
4 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL rote Pfefferkörner	2 EL Koriandersaat
1 TL Fenchelsalat	Flüssigrauch	120 ml BBQ-Sauce

### Für den Coleslaw:

500 g Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

### außerdem:

Bratschlauch-Folie

Das Fleisch sollte 1 Tag marinieren. Rinderbrust kalt abspülen und trocken tupfen. Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, Thymian fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Pfefferkörner, Koriander- und Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen. Mit Thymian und Knoblauch mischen.

Rinderbrust nach Belieben mit der Raucharoma-Flüssigkeit (Achtung, sparsam dosieren und Anwendungshinweise des Herstellers beachten!) und dünn mit etwas BBQ-Sauce bestreichen. Anschließend in der Gewürzmischung rundum wenden. Das Fleisch mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Am Zubereitungstag das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur temperieren.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) vorheizen.

Rinderbrust in einen ausreichend großen Bratschlauch geben, auf ein Backblech setzen. Die übrige BBQ-Sauce über das Fleisch träufeln. Die Bratschlauch-Enden verschließen. Bratschlauch an der Oberfläche mit einer Nadel mehrfach einstechen.

Fleisch im heißen Backofen mindestens 3 Stunden saftig garen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Ca. 1 TL Salz und Kohlstreifen in einer Schüssel mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln. Den Spitzkohl abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit dem Spitzkohl gründlich vermischen.

Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, im Bratschlauch noch etwas ruhen lassen.

Einen Grill für geschlossenes, indirektes Garen auf mittlere Hitze vorheizen. Alternativ den Ofengrill auf niedrigste Stufe, bzw. Oberhitze des Backofens auf 160 Grad aufheizen.

Das Fleisch auspacken, auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden weitere ca. 30–45 Minuten garen und rundum knusprig rösten. (Im Ofen auf unterster Stufe grillen, Garzustand öfter prüfen)

Den Coleslaw nochmals abschmecken. Fleisch vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen, dann quer zur Fleischfaser aufschneiden und zum Coleslaw servieren.

Frank Buchholz am 15. Juni 2018

# Boeuf Stroganoff

## Für 4 Personen

500 g Rinderfilet	400 g Champignons	2 rote Zwiebeln
3 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer
200 ml Portwein	200 ml Kalbsjus	200 g saure Sahne
1 EL Speisestärke	150 g Gewürzgurken	1 Bund Dill

Das Fleisch in 1 cm starke und 4 cm lange Streifen schneiden.

Die Pilze putzen und vierteln. Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfiletstreifen in einer Pfanne kurz von allen darin Seiten anbraten und salzen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Rest Butterschmalz in die Pfanne geben, Pilze und Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Portwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Kalbsjus zugeben, um die Hälfte einkochen.

Saure Sahne mit Stärke verrühren und zu den Pilzen geben, bei milder Hitze die Sauce 4 Minuten köcheln lassen.

Die Gurken in Scheiben schneiden und mit den Fleischstreifen in die Sauce geben, abschmecken.

Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über das Geschnetzelte streuen, anrichten.

Tipp: Dazu passen Quarkknöpfe. Für den Teig einfach 250 g Mehl, 250 g Magerquark, 3 Eier und 4 Eigelb in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig vermischen. Diesen mit Salz und Muskat würzen. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Teig auf ein Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel 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.

Ali Güngörmüs am 29. Januar 2018

## Chinesisches Rinder-Geschnezeltes

### Für 4 Personen

100 g Klebreis	100 g Basmatireis	500 g ausgelöster Rinderrücken
1 EL Speisestärke	3 EL helle, Sojasauce	3 EL Reiswein
2 Zwiebeln	200 g Shiitake-Pilze	200 g Kräuterseitlinge
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (daumengroß)
3 EL Cashewkerne	3 EL Olivenöl	2 Stück Sternanis
Austernsauce	165 ml Rinderbrühe	Salz

Beide Reissorten nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Inzwischen das Fleisch kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

In einer Schüssel 1 EL Speisestärke, Sojasauce und Reiswein vermischen und das Fleisch darin marinieren.

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Shiitakepilze und Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und schräg in lange Stücke schneiden.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Eine Pfanne erhitzen. 2 EL Öl hinein geben.

Das Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen.

Fleisch in der Pfanne im heißen Ölkräftig anbraten, auf einem Teller warm stellen.

Pfanne mit Küchenpapier säubern. Übriges Öl darin erhitzen.

Zwiebelringe und Pilze in der Pfanne kräftig braten.

Sternanis, Ingwer und Knoblauch zugeben, kurz mit andünsten.

Etwas Sojasauce, Austernsauce, Reiswein und Rinderbrühe zugeben, 1 Minute köcheln lassen, restliche Marinade zugeben.

Dann Fleisch, Lauchzwiebeln und Cashewkerne zugeben und durchmischen.

Geschnezeltes auf Tellern anrichten. Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 31. Januar 2018



# Geschmortes Rind mit Sellerieblättern, Minze und Reis

## Für 4 Personen

### Für das Ragout:

700 g Rindfleisch (Oberschale)	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Curcuma, gemahlen	2 EL Butterschmalz	2 Zwiebeln
500 ml Rinderbrühe	1 Stauden Sellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	1 TL Tomatenmark	

### Für den persischen Reis:

300 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
-------------------	------	-------------

Für das Ragout das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Fleischwürfeln mit etwa  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Kreuzkümmel und Curcuma würzen.

In einer tiefen Pfanne oder einem kleinen Schmortopf 1 EL Butterschmalz erhitzen.

Die Fleischwürfel darin portionsweise leicht braun anbraten.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebeln weich sind.

Hälfte der Brühe angießen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch öfter umrühren und gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen, sodass das Fleisch stets gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Inzwischen Reis in lauwarmem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis darin ca. 7 Minuten bissfest garen. Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz abspülen.

In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butter schmelzen. Den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen.

Staudensellerie putzen, zartes Grün beiseitelegen. Selleriestangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen.

Sellerieblätter, Minze und Petersilie hacken.

Übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Sellerie darin anbraten, salzen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden braten.

Gehackte Kräuter unter den Sellerie mischen. 1-2 Minuten ziehen lassen.

Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe untermischen, kurz köcheln lassen.

Gemüse-Kräutermischung unter das Fleisch rühren. Alles nochmals für einige Minuten bei kleiner Hitze zu einem Ragout köcheln lassen.

Ragout und Persischen Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. April 2018

# Koreanisch mariniertes Rindfleisch mit Gurken-Salat

## Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer	1 Nashibirne
2 EL Sojasauce	1 EL Reiswein	2 EL Sesamöl
700 g Rinderrücken	3 Frühlingszwiebeln	2 Salatherzen
2 EL Sesam		

## Für den Gurkensalat:

1,5 Salatgurken	1 EL Reisweinessig	1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 Prise Zucker	1 TL Hanfsamen
1/2 Chilischote	1 BundKoriander	

Knoblauch und Ingwer schälen. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen. Birne und Knoblauch in grobe Stücke schneiden und pürieren.

Ingwer fein hacken. Ingwer, Sojasauce, Reiswein und Sesamöl unter die pürierte Birne zu einer Marinade mischen.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen und darin 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Gurkensalat die Gurken waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen. Gurkenhälften in 5 mm starke Streifen schneiden.

Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Zucker anrühren, über die Gurkenstreifen geben, vermischen und etwas ziehen lassen.

Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Chilischote halbieren, das Kerngehäuse heraus streichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für das Fleisch die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Salatherzen halbieren, abwaschen und abtropfen lassen.

Eine Grillpfanne erhitzen, die marinierten Fleischscheiben darin anbraten, die Frühlingszwiebeln und Sesam zugeben und mit der restlichen Marinade ablöschen.

Unter den Gurkensalat Chilistreifen, Hanfsamen und Koriander heben.

Salathälften auf Tellern verteilen, die gegrillten Fleischstreifen darauf geben und mit dem Gurkensalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Juni 2018

## Piroggen mit dreierlei Füllung

### Für 4 Personen

#### Pirogenteig:

20 g Hefe, frisch	1 EL Zucker	350 g Mehl
1/8 l Milch, zimmerwarm	3 Eier	30 g weiche Butter
1 EL Öl	Salz	

#### Für die Fleischfüllung:

60 g Weißkohl, geputzt	1 Schalotte	50 g gegarter Rinderbraten
Salz	Pfeffer	

#### Für die Bete-Pinienkern-Füllung:

30 g Pinienkerne	1 Knolle Rote-Bete	1 Bio-Zitrone
frischer Meerrettich	1 EL Sahne	Salz, Pfeffer

#### Für die Feta-Füllung:

Olivenöl	1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie
<b>Außerdem:</b>	80 g Feta	
	1 Ei	1 TL Milch

Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Mulde eindrücken. Hefe, Zucker und 2 EL lauwarmes Wasser verrühren. Mit etwa 2 EL Mehl aus der Schüssel unterrühren. Die Vorteigmischung in die Mehlmulde gießen. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

Dann Milch, Eier, Butter, Öl und Salz zum Vorteig in die Schüssel geben. Alles zu einem halbfesten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten und zu einer Rolle (Ø ca. 6 cm) formen. In etwa 1 cm starke Scheiben schneiden und jeweils zu Kugeln rollen. Auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen und – während die Füllungen vorbereitet wird – zugedeckt nochmals gehen lassen.

Für die Fleischfüllung Weißkohl in sehr feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Rinderbraten ebenfalls fein würfeln.

Fleischwürfel, Weißkohl und Schalotte mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bete-Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rundherum goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Bete-Knollen mit Küchenpapier trockentupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Den Meerrettich schälen und sehr fein reiben.

Betewürfel, Zitronenschale, Meerrettich, Pinienkerne und Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Feta-Füllung Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Petersilie zugeben. Den Fetakäse fein zerbröseln und untermischen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 190 Grad) vorheizen.

Ei und Milch verquirlen. Die vorbereiteten Teigkugeln auf wenig Mehl rund ausrollen. Je 1 TL der unterschiedlichen Füllungen darauf geben. Rand dünn mit verquirltem Ei bestreichen. Den Teig überklappen, fest drücken. Piroggen auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen, mit Rest Eistreiche bepinseln. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen. Noch ofenwarm, aber auch abgekühlt ein Genuss!

Vincent Klink am 14. Juni 2018

## Rinder-Ragout in Barolo mit Polenta

### Für 4 Personen

#### Für das Ragout:

2 Zwiebeln	100 g Karotte	100 g Staudensellerie
2 Tomaten	1 kg Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	500 ml Rinderbrühe
250 ml Barolo (trockener Rotwein)	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

#### Für die Polenta:

400 ml Gemüsebrühe	300 ml Milch	150 g Polenta
50 g Parmesan		

Zwiebeln und Karotte schälen und fein würfeln. Sellerie und Tomaten waschen und ebenfalls klein schneiden.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

In einem Schmortopf Pflanzenöl erhitzen, Fleischwürfel mit Zwiebel, Karotte und Sellerie darin anrösten.

Sobald sie Farbe bekommen haben, etwas Tomatenmark und die klein geschnittenen Tomaten zugeben. Kurz anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit etwas Brühe und Wein ablöschen und gut verrühren.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 2,5 Stunden schmoren. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren und evtl. noch etwas Brühe angießen.

Für die Polenta Gemüsebrühe und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Parmesan fein reiben, unter die gequollene Polenta rühren und abschmecken.

Wenn das Fleisch weich ist, das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Wer möchte kann die Fleischwürfel aus der Sauce nehmen und anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Anschließend das Fleisch wieder zur Sauce geben, erhitzen und servieren.

Das Ragout mit der Polenta anrichten.

Otto Koch am 12. April 2018

# Salat

## Coleslaw - amerikanischer Krautsalat

### Für 4 Personen

500 g Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Spitzkohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Kohlstreifen in einer Schüssel mit Zucker und wenig Salz mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 1 Stunde (oder eine Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Den Spitzkohl abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit dem Spitzkohl gründlich vermischen.

Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Frank Buchholz am 15. Juni 2018

# Schwein

## Asiatisch geschmorter Schweinebraten

### Für 4 Personen

2 kg Schweineschulter mit Knochen	2 Lauchzwiebeln	150 ml Sojasauce
1 Stück Sternanis	30 g dunkler Kandiszucker	100 ml Reiswein
$\frac{1}{2}$ Chinakohl	2 EL Zucker	2 EL heller Reisessig
Salz	Cayennepfeffer	1 EL Erdnussöl

Fleisch kalt waschen, abtropfen lassen und in einen großen Topf einlegen.

Wasser angießen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist. Aufkochen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.

Fleisch aus dem Wasser heben, kurz abspülen. Kochwasser entsorgen.

Fleisch und Lauchzwiebeln wieder in den Topf geben.

125 ml Sojasauce, Sternanis, Kandiszucker, Reiswein und  $\frac{1}{2}$  l Wasser zum Fleisch geben, aufkochen lassen.

Dann Hitze reduzieren, sodass die Flüssigkeit nur noch sacht köchelt. Fleisch zugedeckt 3,5 Stunden so weich schmoren, dass es praktisch von selbst vom Knochen fällt, dabei Flüssigkeit bis auf etwa 1 Tasse einkochen lassen. Fleisch zwischendurch 4-5 Mal wenden.

Chinakohl putzen, in Blätter teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Kohlblätter in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Zucker, Essig, Rest Sojasauce, eventuell Salz und Cayennepfeffer verrühren.

Einen Wok oder weite Pfanne stark aufheizen. Das Öl eingießen und unter Schwenken heiß werden lassen.

Herd auf mittlere Temperatur reduzieren. Kohlstreifen im heißen Öl unter Schwenken 2-3 Minuten kräftig anbraten, bis alles mit Öl überzogen ist.

Wok vom Herd ziehen, den Essig-Sojamix unter den Kohl rühren.

Fleisch aus dem Fond heben, Schmorfond gegebenenfalls offen noch weiter einkochen lassen.

Fleisch in Portionsstücke teilen. In vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Sauce darüber träufeln. Chinakohl dazu servieren.

Martina Kömpel am 25. April 2018



# Lackierter Schweinebauch mit Kohlrabi, Schupfnudeln

## Für 4 Personen

### Für die Schupfnudeln:

400 g Kartoffeln, festk.	80 g Hartweizenmehl	2 Eigelb
Salz	weißer Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	

### Für den Kohlrabi:

2 EL Senfsaat, hell	600 g Kohlrabi	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	200 g Sahne
Meersalz	Pfeffer	3 Stängel Blattpetersilie
1 EL Senf, scharf		

### Für den Schweinebauch:

1 Zitrone	600 g Schweinebauch	Salz
50 ml salzarme Sojasauce	50 ml Tomatensaft	50 ml Cola
10 g frischer Ingwer	1 TL Sesam	

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln mit der Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen.

Für den Kohlrabi die Senfsaat in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten kochen, dann über ein Sieb abschütten, gut abwaschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Schwarte des Schweinebauches sehr fein einschneiden und mit einer Nadel einstechen. Die Schwarte mit dem Salz und dem Zitronensaft gut einreiben.

Den Schweinebauch auf ein Gitter setzen und im Backofen bei 160 Grad Umluft 25 Minuten garen.

Sojasauce, Tomatensaft und Cola in einen Topf geben und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

Ingwer schälen, fein reiben und den Sirup damit abschmecken.

In der Zwischenzeit ausgedampfte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Hartweizenmehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf der Arbeitsfläche Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln oben schwimmen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einer Pfanne Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Dann Kohlrabi und Senfsaat zugeben und mit der Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Nach 25 Minuten Garzeit den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Oberhitze einstellen.

Den Schweinebauch mit dem Sirup einpinseln, wieder in den Ofen geben und bei Oberhitze kurz knusprig gratinieren.

In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Petersilie mit dem Senf unter den Kohlrabi mischen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Schupfnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kohlrabi dazwischen verteilen. Schweinebauch in Scheiben schneiden anlegen und mit dem Sesam bestreuen.

Michael Kempf am 03. April 2018

## Salbei-Schweine-Lende mit Süßkartoffel-Quinoa

### Für 4 Personen

#### Für das Süßkartoffel-Quinoa:

80 g Haselnüsse	600 g Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe
5 Salbeiblätter	1 EL Olivenöl	Fleur de Sel
200 g Quinoa	1 EL Ahornsirup	

#### Für das Fleisch:

3 Schalotten	2 EL Olivenöl	600 g Schweinelende
1 EL Senf	16 Salbeiblätter	80 g Parmaschinken
150 g Greyerzer	1 Knoblauchzehe	250 g Sahne

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Haselnüsse auf ein Backblech legen und so lange im Ofen rösten, bis die Schalen sich zu lösen beginnen. Die Nüsse zum Abkühlen beiseite stellen.

Zwei kleine ofenfeste Formen bereitstellen, die nebeneinander in den Backofen passen.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine der Formen geben.

Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter abbrausen und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und etwas Fleur de Sel mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen. Alles glatt in der Form verteilen.

Für das Fleisch die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden, auf dem Boden der zweiten Form verteilen und gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln.

Schweinelende in 8 Medaillons schneiden. Diese von beiden Seiten mit Senf bestreichen. Jedes Fleischstück jeweils mit einem Salbeiblatt belegen, mit Schinken umwickeln und auf die Schalotten setzen.

Die Schweinemedallions und die Süßkartoffeln auf mittlerer Schiene für 20 Minuten im Backofen garen.

In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen.

Die abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen reiben, damit sich die Häutchen lösen.

In einer kleinen Pfanne den Ahornsirup aufkochen lassen und die Haselnusskerne darin schwenken, bis der Ahornsirup aufgelöst ist. Die karamellisierten Haselnüsse auf einem Backpapier abkühlen lassen.

Den Greyerzer grob reiben.

Die restlichen Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Alles zusammen mit der Sahne vermengen, auf dem Fleisch verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Beide Formen aus dem Ofen nehmen. Die Süßkartoffeln herausnehmen und mit den Haselnüssen vorsichtig unter die fertig gegarte Quinoa heben.

Medaillons mit der Sauce anrichten, Süßkartoffel-Quinoa dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 08. Januar 2018

# Schweine-Braten mit Bier-Soße und Kraut-Salat

## Für den Schweinebraten:

2 kg Schweinebauch mit Schwarte	Salz	1 kg Schweineknochen, klein gehackt
1 Möhre	100 g Knollensellerie	1 Stange Lauch
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	$\frac{1}{2}$ l dunkles Bier
Speisestärke		

## Für den Krautsalat:

2 Schalotten	50 g geräucherter Speck	800 g Weißkraut
4 EL Sonnenblumenöl	2 EL Weinessig	Salz
Pfeffer	1 Prise Kümmel	

Für den Schweinebraten am Vortag das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen und die Schwarte kräftig mit Salz einreiben. Das Fleischstück auf einen großen, tiefen Teller oder in eine Auflaufform geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am folgenden Tag den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schweinebraten trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit der Schwartenseite nach unten in einen Bräter legen. Soviel Wasser angießen, dass die Schwarte in Flüssigkeit liegt. Zugedeckt den Braten so 1 Stunde auf dem Herd köcheln lassen, damit die Schwarte weich wird.

In der Zwischenzeit die Knochen kalt abwaschen, abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten.

Dann die Knochen aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Möhre, Sellerie und Lauch putzen, bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

Schweinebraten aus dem Topf nehmen, mit der Schwarte nach Oben auf ein Arbeitsbrett legen. Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. in einen Bräter legen. Braten mit der Schwartenseite nach oben in den Bräter setzen. Das Gemüse und geröstete Knochen darum verteilen.

Den Schweinebraten weitere ca. 1,5 Stunden im Ofen zugedeckt garen. Währenddessen nach und nach das Bier über den Braten gießen.

Inzwischen für den Krautsalat Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Weißkraut putzen, den harten Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln.

In einer Pfanne in 1 TL Sonnenblumenöl Speck und Schalotten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Weißkraut vermischen. Mit Essig, restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und ziehen lassen. Zwischendurch öfter gut durchmischen.

Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen. Das Ofengitter auf ein Backblech setzen. Den Braten mit der Schwarte nach oben darauf setzen und im heißen Ofen so lange weiter rösten, bis die Kruste schön kross ist.

Den Schmorfond aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einem Topf passieren. Fond aufkochen und würzig abschmecken. Evtl. etwas Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Den Braten aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Krautsalat und nach Belieben Knödel dazu servieren.

Otto Koch am 17. Mai 2018

# Schweine-Filet-Spieß mit Pfeffer-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Spieße:

4 Schalotten	1/2 Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
80 g roh geräucherter Speck	450 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer	1 EL scharfer Senf	4 Schaschlikspieße
20 ml Cognac	20 ml Madeira	30 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	400 ml Geflügelbrühe	50 g Crème-fraîche
50 g Sahne	3 EL grüner Pfeffer	

### Für die Kartoffeln:

4 Kartoffeln	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	---------------	---------------

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Schalotten darin glasig anschwitzen.

Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Speck in 1/2 cm dicke Scheiben, dann quer in 3 cm breite Streifen schneiden.

Schweinefilet in 4 cm große Würfel schneiden.

Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und in den Petersilienschalotten wenden. Dann die Fleischwürfel abwechselnd mit den Speckstreifen auf die Schaschlikspieße (pro Person 1 Spieß) aufstecken.

Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten kräftig anbraten, dann einen Deckel auf die Pfanne geben, diese vom Herd nehmen und das Fleisch ziehen lassen.

Für die Sauce in einer Sauteuse restliches Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen. Mit Cognac, Madeira und Weißwein ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Dann Geflügelbrühe zugeben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Den Bratensaft, der sich in der Fleischpfanne gebildet, zur Sauce gießen

Unter die Pfeffersauce Creme fraiche und Sahne rühren, grünen Pfeffer zugeben und abschmecken.

Die Spieße in der Sauce nochmals aufwärmen und anrichten. Dazu die gebratenen Kartoffelwürfel servieren.

Vincent Klink am 01. März 2018

# Schweine-Kotelett mit Gurken-Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln, festk.	1 Salatgurke	250 ml kräftige Fleischbrühe
1 TL scharfer Senf	1 Msp. Curry	Salz, Pfeffer
3 EL Apfelessig	6 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel

### Für die Koteletts:

1 EL getr. Thymian	100 g feine Semmelbrösel	4 Schweinekoteletts à ca. 230 g
Salz, Pfeffer	3 EL Mehl	3 Eier
6 EL Butterschmalz		

Die Kartoffeln waschen und in Wasser weich kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen.

Die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Dann die Gurke fein hobeln. Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Kartoffeln und Gurken in eine Schüssel geben. Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen.

Den Kartoffel-Gurkensalat 15 Minuten ziehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Getrockneten Thymian im Mörser fein zerreiben und mit den Semmelbröseln auf einem Teller vermischen.

Die Koteletts kalt abwaschen, trocken tupfen und gleichmäßig flach klopfen.

Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Koteletts dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln wenden und rundum panieren.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten gleichmäßig goldbraun braten. Die Kunst ist es, das relativ dicke Fleisch so langsam zu braten, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Innere des Koteletts noch zartrosa ist.

Die Zwiebel schälen, auf einem feinen Hobel zum Kartoffel-Gurkensalat hobeln und untermischen. Salat nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Koteletts und Kartoffelsalat anrichten.

Vincent Klink am 24. Mai 2018



**Soßen**

## Riesling-Speck-Soße

### Für 4 Personen

3 Schalotten	100 g kleine Champignons	150 g geräucherter Bauchspeck
60 g Butter	200 ml Weißwein (Riesling)	400 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Bund Schnittlauch	1 TL grober Meaux-Senf

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden.

Champignons putzen und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, Champignons und die Hälfte des Specks darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.

Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb geben und wieder in einen Topf füllen. Sahne zufügen und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

In einer separaten Pfanne die restlichen Speckstreifen anbraten.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen, dann die gebratenen Speckstreifen, mit dem Senf und dem fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Karlheinz Hauser am 27. März 2018



# Suppen

# Asiatische Nudel-Suppe Pho Bo

## Für 4 Personen

10 g Ingwer	2 Zwiebeln	1 Zimtstange
1 Sternanis	3 Gewürznelken	1 TL Koriandersamen
1 l Rinderfond	1 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce
200 g Rinderrücken	100 g getr. Reismudeln	2 Schalotten
80 g frische Sojasprossen	1/2 Bund frischer Koriander	1/2 Bund Thaibasilikum
4 Zweige frische Minze	1 scharfe rote Chilischote	2 Limetten

1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln ungeschält teilen und mit dem Ingwer zusammen in einer Pfanne nahezu schwarz rösten. Dann abkühlen lassen, in ein Sieb geben und gut abwaschen.

Zimt, Anis, Gewürznelke und Korianderkörner in einen großen Suppentopf geben und 1-2 Minuten anrösten.

Gerösteten Ingwer und Zwiebel-Stücke zugeben, dann den Rinderfond angießen, Soja- und Fischsauce zugeben und alles aufkochen. Dann 30 Minuten simmern lassen, damit sich auch die Gewürze richtig entfalten können.

In der Zwischenzeit das Fleisch ca. 15 Minuten in den Tiefkühler legen. Dann lässt es sich später leichter schneiden.

Die Reismudeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 25 Minuten einweichen.

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein schneiden.

Die Limetten abwaschen, abtrocknen und vierteln.

Für die Reismudeln einen Topf mit Wasser aufkochen.

Das Fleisch aus dem Tiefkühler nehmen und in sehr dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Die eingeweichten Reismudeln portionsweise kurz vor dem Anrichten für eine Minute kochen, dann jeweils in eine Suppenschale geben.

Darauf jeweils Fleischscheiben, Sojasprossen, Kräuter, Schalottenringe und etwas Chili geben.

Durch ein Sieb die kochend heiße Brühe angießen. Die Limettenspalten extra dazu servieren.

### **Tipp:**

Wer dann noch möchte, kann einzelne Fleischscheiben in etwas Hoisinsauce tränken und die Suppe so noch um ein weiteres Aroma ergänzen.

Martina Kömpel am 07. Februar 2018

## Französische Zwiebelsuppe

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g durchw. Speck
3 Zweige Thymian	2 EL Butter	20 ml Cognac
400 ml Weißwein	600 ml Fleischbrühe	1 Bund glatte Petersilie
150 g Kastenweißbrot	80 g Gruyère	Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken, dann noch andrücken.

Speck in Streifen schneiden.

Thymian abrausen, trocken schütteln.

In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Speck zugeben und alles kurz anbraten.

Dann mit Cognac ablöschen und diesen nahezu einkochen, mit Wein und Brühe auffüllen, Thymian zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Weißbrot in vier Scheiben schneiden und leicht toasten oder in einer Pfanne rösten.

Käse fein reiben, auf die Brotscheiben streuen und kurz vor dem Servieren der Suppe unter der Grillschlange oder im Backofen bei Oberhitze gratinieren.

Thymianzweige aus der Suppe entfernen, Petersilie unter die Suppe mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Suppentassen anrichten, die gratinierten Brotscheiben oben auflegen, mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Sören Anders am 09. März 2018

# Frühlingskräuter-Suppe mit Grieß-Klößchen

**Für 4 Personen**

**Für die Klößchen:**

250 ml Milch	60 g Butter	80 g Hartweizengrieß
2 Eier	Salz	Pfeffer

**Für die Suppe:**

3 Blätter Bärlauch	1/2 Bund Brunnenkresse	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Sauerampfer	3 Frühlingszwiebeln	2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe	1 EL Mehl	150 g Sahne
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat

Für die Klößchen die Milch in einem Topf aufkochen, Butter darin schmelzen und den Grieß einrühren, bis die Masse recht dick wird und fast am Topfboden anbrennt.

In eine Schüssel umfüllen, Eier schnell unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen.

Aus der Grießmasse kleine Klößchen formen und diese im siedenden Salzwasser (oder Gemüsebrühe) ca. 8 Minuten sanft garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Suppe die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen der Brunnenkresse und der Petersilie abzupfen, vom Sauerampfer die Stiele entfernen. Alle Kräuterblättchen, Sauerampfer und Bärlauch fein schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die hellen Abschnitte fein hacken, das Grüne davon in Röllchen schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die hellen Frühlingszwiebelabschnitte zugeben und glasig anschwitzen, die geschnittenen Kräuter zugeben und kurz andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.

Mehl mit etwas Sahne verquirlen. Restliche Sahne zur Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das verquirlte Mehl in die kochende Suppe geben und unter Rühren die Suppe leicht binden.

Klößchen als Einlage in Suppenteller verteilen und die heiße Suppe sofort darauf geben, mit grünen Frühlingszwiebelröllchen bestreuen und servieren.

Vincent Klink am 19. April 2018

# Lauch-Champignon-Kokosuppe mit Pilz-Crostini

## Für 4 Personen:

4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Lauch
400 g Champignons	1 großer säuerlicher Apfel	6 EL Olivenöl
3 Prisen Rohrzucker	2 TL gelbe Thai-Curry-Paste	2 EL Kokosraspel
400 ml Kokosmilch (Dose)	500 ml Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Wermut
Bio-Limettenschale, gerieben	Limettensaft	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Ciabatta	1 TL Currypulver
2 Prisen Zimtpulver	2 EL geröstete Erdnüsse	2 EL gehackte Blattpetersilie
Koriander, gemörsert		

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, ca. 1 EL Lauchgrün für die Dekoration beiseite stellen.

Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und in feine Scheiben schneiden. Apfel vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Hälfte Schalotten, Knoblauch, Lauch, 100 g Champignons, Apfel, 2-3 Prisen Zucker, Curry-Paste und Kokosraspel darin andünsten.

Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen lassen. 400 ml Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Ober- und Unterhitze: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Suppenansatz in einen Mixer/Blender geben und fein pürieren.

Suppe zurück in den Topf schütten, eventuell noch etwas Brühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Wermut, etwas Limettenschale und -saft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Crostini zubereiten. Die Brotscheiben mit etwas Olivenöl bestreichen und auf das Backblech legen.

Crostini im heißen Backofen 8-10 Minuten knusprig rösten.

Restliche Champignons ohne zusätzliches Fett in einer beschichteten Pfanne braten, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen fast vollständig verdampft ist und sie gebräunt sind.

Champignons auf einen Teller geben.

Rest Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die übrigen Schalotten darin anbraten.

Currypulver und Zimt überstreuen und unterrühren. Pilze, Erdnüsse und Petersilie untermengen. Mit etwas Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen.

Pilzmasse auf den Brotscheiben verteilen.

Suppe in vorgewärmte Schalen verteilen. Mit Lauchgrün und etwas Limettenschale bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Christina Richon am 22. Januar 2018



# Vegetarisch

## Erbsen-Gelee mit Möhren-Minz-Salat

### Für 4 Personen

500 g TK-Erbsen	Salz	6 Blatt Gelatine
50 g Bockshornkleeblätter	6 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Mehti
300 g Sahne	6 zarte Möhren	3 Zweige Minze
1 Bio-Zitrone	1 Prise Zucker	Olivener Öl
4 Scheiben Weizenbrot		

Das Erbsen-Gelee muss mindestens 2 Stunden gelieren.

Erbsen aus den Schoten lösen, waschen, abtropfen lassen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Erbsen abgießen und in Eiswasser abschrecken.

Inzwischen Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Bockshornklee-Blätter in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mehti zugeben.

Sahne in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Erbsen und Bockshornklee-Würzmischung zugeben und alles aufkochen lassen.

Einige Erbsen herausnehmen und beiseite stellen. Übrige Zutaten in der Sahne sehr fein mixen.

Die Masse durch ein feines Sieb streichen. Einige Esslöffel davon ebenfalls beiseite stellen.

Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Erbsencreme schmelzen.

Erbsencreme in 4 Portionsförmchen abfüllen, kalt stellen und gelieren lassen.

Möhren putzen, schälen und der Länge nach zum Beispiel mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Minze kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Möhrenstreifen mit Salz, Zucker, Zitronenschale und etwas Zitronensaft, Minzblätter und Olivenöl gründlich mischen.

Das Brot längs in dünne Scheiben schneiden.

Übrige Butter in einer großen Pfanne portionsweise erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Erbsengelee aus den Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Mit übrigem Erbsenpüree und Erbsen garnieren. Die Knusperbrotscheiben dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. Mai 2018



# Frischkäse-Ravioli, Oliven-Tomaten-Balsamico-Vinaigrette

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Nudelgrieß (Semola)	240 g Weizenmehl	9 Eigelb
1 Eiweiß	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 EL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

### Für die Füllung:

80 g Mozzarella	3 EL Mascarpone	1 TL Olivenöl
1 TL Estragon-Essig	Meersalz	1 EL Basilikumblätter
weißer Pfeffer	1 Ei (zum Bestreichen)	Mehl

### Für die Vinaigrette:

100 ml Madeira	2 Tomaten	10 schwarze Oliven
10 grüne Oliven	1 Msp. Senf	2 EL gereifter Aceto balsamico
2 EL junger Aceto balsamico	2 EL Gemüsebrühe (Instant)	2 EL weißer Portwein
Meersalz	Pfeffer	60 ml mildes Olivenöl

### Für die Garnitur:

einige Blätter Oregano

Für den Nudelteig alle Zutaten in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten gründlich glatt kneten.

Den Teig auf einer Arbeitsfläche mit Händen weitere 5-10 Minuten weiterkneten.

Teig zu einer glatten Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 4 Stunden kaltstellen.

Für die Füllung Mozzarella reiben oder fein hacken, mit Mascarpone vermengen. Öl, Essig, Salz, Basilikum und Pfeffer untermischen, abschmecken.

Für die Vinaigrette Madeira auf etwa 50 ml einkochen, abkühlen lassen.

Tomaten kurz in heißes Wasser einlegen. Dann kalt abschrecken und abziehen.

Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen. Hälften entkernen und klein würfeln.

Die Oliven entsteinen und klein würfeln.

In einer Schüssel Senf, beide Essigsorten, Brühe, Portwein und eingekochten Madeira mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren. Die Tomaten untermischen.

Den Ravioliteig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Käsemischung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen.

Ei verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen.

Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken.

Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.

Etwa 2 l Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Inzwischen Oregano abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Ravioli im kochenden Salzwasser etwa zwei Minuten garen.

Ravioli aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Vor dem Servieren Vinaigrette über die Pasta träufeln und mit Oregano garniert anrichten.

Frank Buchholz am 05. Januar 2018

# Gebackener Ziegenfrischkäse im Strudelteig, Blattsalat

## Für 4 Personen

### Für den Ziegenkäse:

250 g Weizenmehl Type 550	25 ml Speiseöl	1 Ei
Salz	100 ml kaltes Wasser	2 Zweige Thymian
1 Bio-Zitrone	250 g Ziegenfrischkäse	3 TL Honig
Pfeffer	Mehl	2 EL flüssige Butter

### Für den Salat:

200 g Blattsalate	1 rote Zwiebel	1 Bund Kerbel
2 Stiele Petersilie	3 EL Olivenöl	1 EL Kräuteressig
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!).

Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf folgenden Tag den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Ziegenkäse mit Thymian, Zitronenschale, Honig und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen.

Den ausgezogenen Teig in etwa 10 cm große Quadrate schneiden. Jeweils etwas Käsemasse darauf geben und zu Dreiecken überklappen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit flüssiger Butter bestreichen.

Die Päckchen ca. 15 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen.

Die Salate putzen, abspülen und trocken schleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen bzw. schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kerbel und Petersilie abspülen und trocken schütteln. Kerbel grob zupfen und mit den Salaten vermischen. Petersilienblättchen fein schneiden.

Aus Olivenöl, Kräuteressig, Senf, Zwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Kurz vor dem Servieren die Blattsalate mit dem Dressing mischen.

Salat und Ziegenkäse-Strudelecken anrichten.

Otto Koch am 31. Mai 2018

## Gefüllte Tomate

### Für 4 Personen

12 mittelgroße Tomaten	Salz	Zucker
Gemüsebrühe	2 Schalotten	Olivenöl
250 g Instant-Couscous	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
4 Zweige Zitronenthymian	400 g Ziegenfrischkäse	2 EL Honig

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

Schalotten schälen, fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Tomatenflüssigkeit angeben, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Couscous-Füllung mit etwas Olivenöl abschmecken. Den Ziegenkäse etwas zerbröseln, die Hälfte davon locker unter den Couscous mischen.

Rest Ziegenkäse mit Thymianblättchen mischen.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Couscous Füllungen darin verteilen.

Grillfunktion oder Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Thymian-Ziegenkäse bestreuen und jeweils mit ein paar Tropfen Honig beträufeln.

Bei Oberhitze im Ofen kurz (ca. 3 Minuten) erwärmen, dann den Tomatendeckel aufsetzen und servieren.

Sören Anders am 29. Juni 2018

## Geschmorte Möhren mit Curry-Soße

### Für 4 Personen

#### Für die Möhren:

8 Möhren	1 Bio ??Zitrone	3 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste	1 TL Honig	Meersalz
1/2 Bund Koriander	Currypulver	

#### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Orange
1 EL Olivenöl	1/2 TL rote Currypaste	250 g passierte Tomaten
5 g Ingwer	1 TL Apfelkraut	Meersalz

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

Die Möhren waschen und schälen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig und eine Prise Salz verrühren.

Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.

Ingwer schälen und fein reiben.

Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Möhren aus der Form nehmen und auf Tellern verteilen. Das restliche Öl aus der Form unter die Sauce mischen. Die Sauce über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

Tarik Rose am 26. Januar 2018

## In Brotbröseln gebackenes Ei mit grünem Spargel

### Für 4 Personen

800 g grüner Spargel	Salz	Zucker
1 Bund Kerbel	4 EL Sonnenblumenöl	2 EL weißer Balsamico
1 Spritzer Zitronensaft	Pfeffer	5 frische Eier (M)
1 TL Milch	1 EL Mehl	4 EL grobe Graubrotbrösel
300 g Frittierfett		

Von den grünen Spargelstangen die kleinen Blättchen entfernen, am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelstangen alle auf die gleiche Länge schneiden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 6 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Sonnenblumenöl, Essig, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbelfein schneiden und unterrühren. Dressing über den Spargel geben.

4 mittelgroße Eier (pro Person 1 Ei) 5 Minuten kochen, sie sollen innen flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.

Anschließend die gekochten Eier vorsichtig wie ein Schnitzel panieren, zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Graubrotbröseln panieren.

Die Eier im heißen Frittierfett ca. 30 – 45 Sekunden goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Dazu passen gekochte neue Kartoffeln.

Martina Kömpel am 06. Juni 2018

# Kaiserschmarrn mit Kompott von getrockneten Früchten

**Für 4 Personen**

**Für das Kompott:**

1 TL Speisestärke	$\frac{1}{4}$ l Portwein	1 EL Zucker
1 Gewürznelke	1 TL Zitronen-Abrieb	1 TL Korianderkörner
80 g Dörrzwetschgen	80 g getr. Aprikosen	40 g getr. Feigen

**Für den Kaiserschmarren:**

20 g Mandelblättchen	3 Eier	250 g Mehl
250 ml Milch	125 ml Sahne	1 Prise Salz
1 TL flüssige Butter	2 EL Zucker	3 EL Butter

Puderzucker

Die Stärke in 2 EL Portwein auflösen. Restlichen Portwein mit Zucker, Gewürznelke, Zitronenabrieb und Koriander aufkochen.

Zwetschgen, Aprikosen und Feigen zum kochenden Portwein geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Dann die Stärkemischung zum Binden untermischen, noch mal aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Eier trennen.

Mehl, Milch, Sahne, Salz, flüssige Butter, Zucker und die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren.

Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig hinein geben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten.

Den Pfannkuchen wenden, die restliche Butter zugeben und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten.

Dann den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen und nochmals kurz braten.

Vor dem Servieren mit den Mandeln und etwas Puderzucker bestreuen. Mit dem Kompott servieren.

Vincent Klink am 25. Januar 2018

# Kartoffel-Omelett

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffel-Omelett:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Möhre	100 g Lauch
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zweig Thymian	5 Eier	100 g Sahne

### Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL heller Balsamico	1/2 TL scharfer Senf
2 EL Olivenöl	2 EL Haselnuss- der Walnussöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen (ca. 20 Minuten). Abschütten, etwas auskühlen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.

Möhre waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Möhre und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben mit einem Thymianzweig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz würzen und Petersilie untermischen.

Möhren und Lauch zu den Kartoffeln geben und untermischen.

Eiermix darauf gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und den Eiermix ca. 20 Minuten stocken lassen.

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

Aus Essig, Senf, Oliven- und Nussöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

Kurz vor dem Servieren den Feldsalat mit dem Dressing marinieren.

Das Kartoffel-Omelett anschließend vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und mit dem Feldsalat servieren.

Otto Koch am 08. März 2018

# Kichererbsen-Pfannkuchen mit Mayonnaise, grüne Bohnen

## Für 4 Personen

200 g getr. Kichererbsen	1 Bund Koriander	1 Bund Bohnenkraut
4 Eier	200 g Mehl	300 ml Milch
Salz	gemahlener Kurkuma	Pflanzenöl
2 Lauchzwiebeln	500 g grüne Bohnen	1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	150 ml Sonnenblumenöl
1 Eigelb	1 TL Senf	Harissa
Honig	Kreuzkümmel	200 g Feta

Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen. Mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze weich garen.

Kichererbsen abgießen. Die Hälfte davon zum Marinieren beiseite stellen.

Koriander und Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Jeweils etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.

Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.

Mehl, Eigelbe, restliche gekochte Kichererbsen (ca. 200 g) und Milch gründlich verrühren.

Gehackte Kräuter, Salz und Kurkuma untermischen. Falls nötig, zusätzlich auch noch etwas Milch unterrühren. Das Eiweiß unterziehen.

Etwas Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen.

Jeweils etwa 1,5 cm hoch den Kichererbsenteig einfüllen. Bei mittlerer Hitze daraus goldbraune Pfannkuchen backen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen und längs sehr fein schneiden. In eisgekühltes Wasser legen, damit die Streifen sich dekorativ einrollen.

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser (wichtig, damit die Bohnen schön grün bleiben) abschrecken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Zitronensaft und -schale, etwas Salz und 5 EL Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Die Bohnen abtropfen lassen und mit etwas Dressing marinieren.

Die übrigen Kichererbsen mit dem restlichen Dressing marinieren.

Knoblauch abziehen, grob würfeln. Knoblauch und Sonnenblumenöl pürieren.

Eigelb und Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen. Knoblauch-Öl-Mix zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit Harissa, Salz, Honig und Kreuzkümmel abschmecken.

Den Fetakäse grob zerbröseln und mit Rest Olivenöl beträufeln.

Lauchzwiebeln abtropfen lassen. Die Pfannkuchen mit der Mayonnaise bestreichen. Den Schafskäse aufstreuen. Die Bohnen darauf anrichten. Mit marinierten Kichererbsen, übrigen Kräutern und Lauchzwiebelringen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juni 2018



# Kräuter-Käse-Spätzle

## Für 4 Personen

500 g Spätzle-Mehl	1 TL Salz	1 Prise Muskatnuss
4 Eier (Freiland)	1 Bund Kräuter-Mischung	1 Zwiebel
Rapsöl	150 g Bergkäse, gerieben	150 g Emmentaler, gerieben
1 Bund Schnittlauch	Pfeffer	

Aus Mehl, Salz, Muskatnuss, Eiern und 200 ml lauwarmem Wasser einen Spätzleteig rühren. Kräuter waschen, trocken schütten, abzupfen und grob schneiden. Kräuter und 50 ml Wasser in einem Mixer fein pürieren.

Das Kräuterpüree zum Spätzleteig geben und kräftig darunter schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig mindestens 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

In einem großen Kochtopf reichlich Salzwasser aufkochen.

Den Spätzleteig mit Hilfe eines Spätzlehobels oder -presse oder ganz klassisch mit Spätzleschaaber und Brett portionsweise ins kochende Wasser geben.

Sieden lassen, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen.

Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben. Kurz in reichlich kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und warm stellen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin kräftig anbraten.

Die Spätzle zugeben und durchschwenken. Den Käse darauf verteilen und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Den Käse bei schwacher Hitze schmelzen lassen.

Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Spätzle mit frisch gemahlenem Pfeffer und Schnittlauch bestreuen und anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat. Extra-Tipp: 100 g geräucherten Schweinehals in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln andünsten. Ist zwar keine klassische Zutat, bringt aber viel Aroma.

Frank Buchholz am 18. Mai 2018

# Krautfleckerl

## Für 4 Personen

300 g Hartweizenmehl	Salz	3 Eier
4 EL Rapsöl	Mehl	800 g Weißkohl
1 Zwiebel	1 TL Zucker	20 g Butter
1/2 EL Kümmel	Pfeffer	200 ml Gemüsefond
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	

Aus Mehl, einer kräftigen Prise Salz, Eiern, 1 EL Öl und 2 bis 3 EL kaltem Wasser einen elastischen Nudelteig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Teig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, in kleine Quadrate (etwa 2 x 2 cm) schneiden und 15 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen.

Den Kohl waschen, putzen, in grobe Streifen schneiden. Dabei den Strunk und die dicken Rippen entfernen oder flach schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, den Kohl zugeben und ganz kurz unter Rühren braten. 6. Butter, Kümmel, etwa 1 TL Salz und reichlich Pfeffer aus der Mühle zugeben. Den Fond nach und nach zugießen und einkochen lassen. Den Kohl bei mittlerer bis starker Hitze so unter Rühren in etwa 4 Minuten weich schmoren.

Die Teigstücke in reichlich sprudelndem Salzwasser aufkochen und unter ständigem Rühren bissfest garen (ca. 3 Minuten). Abgießen und abtropfen lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Teigfleckerl mit dem Kohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Otto Koch am 22. Februar 2018

# Linsen-Crêpes mit Möhren und Spinat

## Für 4 Personen

### Für die Crêpes:

500 ml Gemüsebrühe	150 g rote Linsen	100 ml Milch
4 Eier	100 g Mehl	Salz
Paprikapulver	2 EL Olivenöl	

### Für den Salat:

1 Möhre, groß	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	

### Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe (klein)	1 Möhre
1 kg Blattspinat	1 EL Butterschmalz	1 TL Kardamom, gemahlen
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund Minze

Brühe in einem Topf aufkochen.

Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen entnehmen. Übrige Linsen sehr weich kochen.

Inzwischen für den Salat die Möhre putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf einem feinen Gemüsehobel längs in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Möhrenstreifen mit etwas Salz und Zucker, sowie Zitronensaft, -schale und Olivenöl mischen und abschmecken. Zugedeckt ziehen lassen.

Weich gegarte Linsen und Milch mischen und fein pürieren.

Eier und Mehl unterquirlen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Crêpeteig mit Salz und Paprikapulver würzen und 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken.

Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.

Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen.

Die Minze waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest hacken und unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken. Auf ein Sieb geben und gut ausdrücken.

Falls nötig, den Crêpeteig mit etwas Milch flüssiger rühren.

Jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Crêpes ausbacken.

Je 1-2 EL von dem Gemüse auf einen Crêpe geben und aufrollen.

Die Crêpe-Rollen mit übrigen Linsen und Minze garnieren. Den Möhrensalat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. April 2018

# Linsen-Curry mit Früchten und Berberitzen-Reis

## Für 4 Personen

### Reis:

200 g Basmatireis	Salz	2,5 EL Butterschmalz
2 EL Berberitzen	Pfeffer	

### Linsencurry:

200 g rote Linsen	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	1 EL Butterschmalz	1 TL schwarze Senfkörner
10 getrocknete Curryblätter	1 Msp. getrocknete Muskatblüte	1/2 Zimtstange
2 getr. scharfe Chilis	2 TL Kurkumapulver	3 TL Garam Masala
1/2 TL Asa Foetida	3 EL Kokosmilchpulver	2 EL ganze Mandeln

### Früchte:

1 Mango	1 kleine Papaya (520 g)	1 Kiwi
1 Schalotte	1 rote Chilischote	1/2 Bund frischer Koriander
2 EL Limettensaft		

### zusätzlich:

2 EL Kokoschips	1 Bio -Limette
-----------------	----------------

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis die Stärke herausgewaschen und das Wasser klar ist. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Salz dazu fügen und Reis genau 8 Minuten kochen. Dann abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Linsen in kaltem Wasser einweichen.

Den Backofen auf 200 Grad Unterhitze vorheizen.

Ghee auf 8 Mulden eines Muffinblechs verteilen und kurz in den Ofen stellen, bis das Fett flüssig ist.

Die Hälfte der Berberitzen unter den Reis mischen, mit Pfeffer würzen und auf die Mulden verteilen. Mit einem Löffel den Reis gut andrücken. Im Backofen auf der untersten Einschubebene 15 Minuten den Reis garen.

Inzwischen Linsen abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken bzw. den Ingwer in feine Streifen schneiden.

Ghee in einem Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch, 2/3 des Ingwers und schwarze Senfkörner, getrocknete Curryblätter, getrocknete Muskatblüte, Zimtstange und getrocknete Chilis darin anrösten.

Kurkuma, Garam Masala, Asa Foetida und Linsen dazugeben. Mit 500 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann von der Kochstelle nehmen und durchziehen lassen.

Mandeln in einer kleinen Pfanne trocken rösten und dann mittelgrob hacken.

Für die Früchte Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blätter für die Dekoration beiseite stellen, den Rest fein schneiden. Tipp: Die Früchte für den Tatar sollten reif aber nicht zu weich sein, sonst kann man sie schwer zu kleinen Würfeln schneiden.

Mango, Papaya, Kiwi und Schalotte schälen. Obst in kleine Würfel schneiden.

Chilischote entkernen und mit der Schalotte fein hacken.

Obst, Schalotte und Chili vermischen und mit Limettensaft, geschnittenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Dressirringe von ca. 6 cm Durchmesser auf Teller stellen und den Fruchtemix einfüllen und mit einem Löffel andrücken.

Kokosmilchpulver unter das Linsencurry rühren und mit Salz abschmecken. Gargrad der Linsen überprüfen, eventuell noch einmal aufkochen lassen.

Muffinform aus dem Ofen nehmen, Reistörtchen mit einem Messer vom Rand lösen und auf ein Backblech stürzen. Etwas ruhen lassen, dann vorsichtig die Muffinform abnehmen.

Mit einer Palette jeweils zwei Reistörtchen auf die Teller setzen. Linsencurry dazugeben. Reis mit restlichen Berberitzen und Linsencurry mit Ingwerstreifen und Mandeln bestreuen. Mit Korianderblättern und Kokoschips garnieren. Limette vierteln und ebenfalls mit anlegen.

Christina Richon am 26. Februar 2018

# Mais-Tortillas, Blumenkohl, Mandel-Kruste, Sellerie-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Blumenkohl und Pesto:

120 g geschälte Mandeln	500 g Blumenkohl	2 TL Koriander, gemahlen
Himalajasalz	Pfeffer	250 ml Sojadrink
2 EL Kokosöl, geschmolzen	2 Bund frischer Koriander	1 Bio-Limette
2 Knoblauchzehen	100 g gekochte Maiskörner	2 TL Kokosblütenzucker

### Für den Salat:

400 g Stangensellerie	1 Bio-Limette	1 reife Avocado
100 g gekochte Maiskörner	Himalajasalz	Pfeffer

### zusätzlich:

8 kleine Maistortillas	1/2 Radicchio	1/2 Bund frischer Koriander
------------------------	---------------	-----------------------------

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Die Mandeln auf einem Blech im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Die gerösteten Mandel im Blitzhacker sehr fein hacken. Dann in eine Schüssel geben und mit gemahlenem Koriander, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Etwas weniger als die Hälfte vom Sojadrink und 1 EL Kokosöl vermischen.

Die Blumenkohlröschen zunächst in die Soja-Kokosölmischung tauchen, dann in der Mandelmischung wenden und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die restliche Mandelmischung fürs Pesto beiseite stellen.

Eine kleine ofenfeste Schale mit Wasser füllen, diese mit aufs Backblech zu den Blumenkohlröschen stellen und alles in den Ofen geben. So den Blumenkohl ca. 30 Minuten garen.

Für das Pesto Koriander abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen.

Korianderblätter mit restlicher Mandelmischung, Mais, Knoblauch, restlichem Kokosöl, etwas Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker, Rest Sojadrink, Limettenschale und –saft in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einem glatten Pesto mixen und abschmecken. Das Pesto kalt stellen.

Für den Salat die Selleriestangen waschen, die Blätter und Strunk abschneiden. Die Stangen mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Limette den Saft auspressen. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Limettensaft und dem Mais zu den Selleriestreifen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sorgfältig vermischen.

Die Maistortillas auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5-7 Minuten erwärmen. In der Zwischenzeit Radicchio putzen waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. Koriander für die Dekoration abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die knusprigen und warmen Tortillas mit Pesto bestreichen, etwas Sellerie-AvocadoSalat und darauf Blumenkohlröschen geben. Mit frischem Korianderblättchen und Radicchiostreifen garnieren.

Nadia Damaso am 16. April 2018

# Nudel- Auflauf mit warmem Gemüse- Salat

## Für 4 Personen

### Für den Auflauf:

300 g Makkaroni	Salz	3 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund glatte Petersilie	4 getr. Öl-Tomaten	1 EL Olivenöl
100 ml Sahne	200 ml Milch	2 Eier
Pfeffer	150 g Bergkäse	1 EL Butter

### Für den Gemüsesalat:

1 Karotte	1 Petersilienwurzel	100 g Sellerie
1 Pastinake	1 kleine Zwiebel	1 Bio-Zitrone
1 rote Peperoni	3 EL Olivenöl	Zucker
2 TL Sojasauce	Salz	Pfeffer

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, dann abschütten und gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße der Zwiebeln fein schneiden, das Grüne in feine Ringe schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Das Grün zugeben, einmal durch schwenken. Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Sahne, Milch und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Bergkäse fein reiben. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Nudeln, Zwiebelmasse und getrocknete Tomaten mischen und in die Auflaufform füllen. Die Milch-Sahne-Mischung darüber gießen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit Karotte, Petersilienwurzel, Sellerie, Pastinake und Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden (ca. 5 mm fein).

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

Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl Zwiebel und Gemüsestreifen anbraten, mit 1 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Peperoni zugeben, mit etwas Zitronensaft ablöschen und ca. 5 Minuten in der Pfanne schwenken.

Dann mit der Sojasauce ablöschen, etwas Zitronenschale untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Auflauf vor dem Servieren kurz ruhen lassen. In Portionen teilen und mit dem noch warmen Gemüsesalat auf Tellern anrichten.

Vincent Klink am 03. Mai 2018

# Oster-Brot mit Ziegenkäseterrine

## Für 1 Hefezopf

### Für das Osterbrot:

125 ml Milch	30 g Zucker	40 g Hefe
500 g Weizenmehl Type 405	1 Prise Salz	1 Mps. Safranfäden, gemörsert
1 EL Zitronat	2 Eier	

### Für die Terrine:

7 Blatt Gelatine	1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Estragon
100 ml Milch	500 g Ziegenfrischkäse	Salz
8 Wachteleier	2 EL Pinienkerne	

Für den Teig des Osterbrots die Milch in einem Topf erwärmen.

Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben, die warme Milch angießen und alles gut vermischen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und Salz, Safran und Zitronat untermischen. Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken. Die Eier einschlagen, die Hefemilch eingießen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, der sich von der Schüssel löst. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen, bis er sich nahezu verdoppelt hat.

Eine Terrinenform ( ca. 750 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Petersilie und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Kräuterblättchen mit der Hälfte der Milch zu einer grünen Kräutermilch mixen.

Die restliche Milch in einem Topf erhitzen (jedoch nicht aufkochen).

Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Milch auflösen.

Den Ziegenkäse halbieren und jeweils in eine Schüssel geben.

Einen Teil Ziegenkäse mit der Kräutermilch zu einer grünen Käsemasse vermischen.

Dann die Hälfte der Gelatinemilch zugeben und gründlich vermischen, die Masse mit Salz abschmecken.

Restliche Gelatinemilch zur weißen Ziegenkäsemasse geben, gründlich vermischen und ebenfalls mit Salz abschmecken.

Die beiden Käsemassen abwechselnd in die vorbereitete Form einfüllen, glatt streichen und im Kühlschrank fest werden lassen (mindestens 1 Stunde kühlen).

Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in drei Portionen teilen und diese in 20 cm lange Stränge formen. Die Teigstränge zu einem Zopf flechten. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Hefezopf im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Die Wachteleier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 3 Minuten hart kochen. Dann herausnehmen, abschrecken, pellen und halbieren.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend grob hacken.

Die Ziegenkäseterrine aus der Form nehmen, in Scheiben aufschneiden und anrichten. Mit gehackten Pinienkernen bestreuen und den Eierhälften dekorieren. Dazu Scheiben vom Osterbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. März 2018



## Pasta mit Gemüse-Streifen und Käse-Soße

### Für 4 Personen

3 Schalotten	200 g Karotten	400 g Zucchini
Salz	3 EL Olivenöl	Pfeffer
400 g Tagliatelle	120 g Pecorino	4 Eier
2 Eigelb	1/2 Bund Basilikum	

Schalotten schälen und in dünne Längsstreifen schneiden. Karotten schälen, Zucchini waschen. Karotten und Zucchini in dünne Scheiben schneiden, das geht z.B. ganz gut mit einem Sparschäler.

Für die Nudeln einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, dann salzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalottenstreifen darin anschwitzen. Karotten und Zucchiniestreifen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze ca. 8 Minuten unter Rühren garen.

In der Zwischenzeit die Tagliatelle im kochenden Salzwasser bissfest garen.

Pecorino reiben. Eier und Eigelb in einer Schüssel verquirlen, mit Pfeffer würzen und den Käse untermischen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in grobe Streifen schneiden.

Gegarte Nudeln abschütten, dabei ca. 200 ml Kochwasser auffangen.

Nudeln zum Gemüse in die Pfanne geben. Den Ei-Käse-Mix und das aufgefangene Kochwasser darüber geben und gut vermengen.

Gemüsenukeln anrichten, mit frischem Pfeffer und Basilikum überstreuen.

Sören Anders am 08. Juni 2018

# Pellkartoffeln mit Joghurt-Remouladen-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Kartoffeln:**

1 kg Kartoffeln                      Meersalz

**Für die Joghurt-Mayonnaise:**

2 Eigelb	1 EL scharfer Dijon-Senf	Meersalz
Pfeffer	100 ml Erdnussöl	150 ml Joghurt
1 EL Weißweinessig	1 Prise Curry	
zusätzlich	1 Bund Radieschen	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Estragon	40 g Cornichons
20 g Kapern	1 Sardellenfilet	1 TL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

1. Die Kartoffeln gut waschen und zugedeckt in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit für die Remoulade zunächst eine Mayonnaise herstellen. Dafür sollten alle Zutaten Raumtemperatur haben.

Die Eigelbe mit dem Senf, 1 Prise Salz sowie Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Das Öl erst tropfenweise und dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazu fließen lassen. Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist.

Dann Joghurt unterheben und Essig unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und kalt stellen.

Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

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

Cornichons und Kapern fein hacken. Sardellenfilet fein hacken.

Kräuter, gehackte Zutaten und Senf unter die Mayonnaise mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10. Die Pellkartoffeln abgießen, mit der Sauce und den Radieschen anrichten.

Frank Buchholz am 16. Februar 2018

## Perlgraupen mit Artischocken und Limette

### Für 4 Personen

1 Zitrone	3 große Artischocken	1 Schalotte
1 EL Butter	1 TL Curry Mumbai	200 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	1 Limette	Salz
1 EL Pflanzenöl		

### Für die Perlgraupen:

300 ml Rotwein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	150 g Perlgraupen	300 ml Gemüsebrühe
300 ml Rote Bete Saft	Meersalz	weißer Pfeffer
3 Zweige Liebstöckel	Frittierfett	

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft in eine große Schale mit kaltem Wasser geben. Die Artischocken entblättern und das Herz freilegen. Mit einem Kugelausstecher das Innere der Herzen herausheben. Zwei der Artischocken in schöne Spalten schneiden. Diese in Zitronenwasser einlegen. Die dritte Artischocke fein schneiden.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter ohne Farbe anbraten. Die feingeschnittene Artischocke mit anbraten.

Den Curry darüberstäuben, kurz mit anbraten und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sauce auf die Hälfte einkochen.

Die Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abraspeln und den Saft auspressen.

Die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein Strumpfsieb passieren. Mit Salz und Limettensaft und -schale abschmecken und das Lecithin untermixen.

Den Rotwein auf 100 ml einkochen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten.

Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe, dem eingekochten Rotwein und der Hälfte des Rote Bete Saftes ablöschen. Bei niedriger Temperatur zu einem sämigen Risotto kochen. Die Graupen sollen auf jeden Fall noch Konsistenz besitzen.

Zum Schluss den restlichen Rote Bete Saft zufügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter zupfen. Diese in ca. 160°C heißem Pflanzenfett kurz frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Artischockenspalten aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtropfen lassen und im Pflanzenöl langsam goldgelb anrösten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das Perlgraupenrisotto in einem runden Metallring in die Mitte von tiefen, vorgewärmten Tellern verteilen. Die Artischockenspalten daneben anrichten. Die Artischockensauce aufschäumen und angießen. Zum Schluss den frittierten Liebstöckel auf dem Risotto anrichten.

Michael Kempf am 19. Juni 2018

# Pinienkern-Gnocchi mit Steckrübe und Blutorange

## Für 4 Personen

### Für die Steckrübe:

400 g Steckrübe	1/2 TL Senfsaat	4 Bio-Blutorangen
Pflanzenöl	Salz	Piment-d'Espelette

### Für die Gnocchi:

400 g festk. Kartoffeln	Salz	80 g Pinienkerne
80 g feiner Nudelgriß	2 Eigelb	weißer Pfeffer
Muskatnuss	1 EL Butter	1 EL Olivenöl

### außerdem:

4 Zweige Estragon	1 rote Zwiebel	1 EL Butter
-------------------	----------------	-------------

Die Steckrübe putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Abschnitte entsaften und durch ein feines Sieb passieren. Steckrübensaft und Senfsaat in einem kleinen Topf aufkochen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa gleichgroße Stücke schneiden.

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen und gut ausdampfen lassen.

Eine Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, beiseite stellen. Gesamte Orangen auspressen. Orangensaft durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und um 1/3 einkochen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 60 g Pinienkerne grob hacken. Kerne auskühlen lassen.

Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen, die Steckrübenwürfel darin kurz kräftig anbraten. Den Steckrübensud angießen und alles offen unter Schwenken einkochen, bis die Steckrübenwürfel gar und schön glasiert sind. Blutorangenreduktion untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Orangenschale abschmecken

Estragon waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Zuvor einige schöne Spitzen für die Deko beiseitelegen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin anbraten. Estragon untermischen.

Zwiebel-Mix unter die Steckrüben mischen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, gehackte Pinienkerne, Nudelgriß und Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Nocken (Gnocchi) rollen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillennmuster eindrücken.

Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet.

Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar. Gnocchi dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.

Je 1 EL Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi in die Pfanne geben und unter Wenden im heißen Fett goldgelb braten. Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Streckerübenwürfel und Sauce in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten. Mit Estragonspitzen und übrigen Pinienkernen garniert servieren.

Michael Kempf am 02. Januar 2018

# Ragout von weißen Bohnen und getrockneten Tomaten

## Für 4 Personen

200 g getr. weiße Bohnenkerne	1,2 l Gemüsebrühe	50 g getr. Tomaten
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Salbei
1/2 TL Fenchelsamen	1 Zwiebel	200 ml Olivenöl
1 TL Tomatenmark	Salz	Zucker
1 Bio-Orange	150 g Lardo	

Die Bohnen über Nacht in fünfmal so viel Wasser einweichen.

Dann das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in einem Topf mit ca. 800 ml Gemüsebrühe weich kochen (ca. 1,5 Stunden).

Die getrockneten Tomaten in einem Topf mit ca. 400 ml Gemüsebrühe geben.

Knoblauch schälen, andrücken und mit einem Thymianzweig zugeben und aufkochen. Die Tomaten leicht köchelnd ca. 20 Minuten weich kochen.

Dann 2/3 der Tomaten aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Knoblauch und Thymian entfernen und die restlichen Tomaten mit der Brühe zu einer dünnflüssigen Sauce fein pürieren. Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Salbeiblätter fein schneiden.

Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Gehackten Salbei und Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Fenchel, Salz und Zucker würzen und die pürierte Tomatensauce zugeben. Alles kurz köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die beiseite gestellten getrockneten Tomaten kleinschneiden.

Die weich gekochten Bohnen abschütten, abtropfen lassen und mit den geschnittenen Tomaten zu dem Saucenansatz geben.

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

Rest Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Die Bohnen mit Orangenschale und Orangensaft abschmecken.

Vom Lardo 8 dünne Scheiben herunter schneiden und diese aufrollen. Restlichen Lardo fein würfeln und unter die Bohnen geben.

In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen und die restlichen Salbeiblätter darin kurz frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Bohnenragout mit Thymian bestreuen, anrichten und mit frittierten Salbeiblättern und aufgerolltem Lardo garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Februar 2018

# Ricotta-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß	100 g Mehl	3 Eigelb
1 Ei	65 ml Olivenöl	Salz, Mehl

### Für die Füllung:

2 EL Pinienkerne	150 g getr. Öl-Tomaten	1/2 Bund Basilikum
100 g Ricotta	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette

### Für den Parmesanschaum:

3 Schalotten	100 g kleine weiße Champignons	90 g Butter
100 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
Salz	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
50 g Parmesan	1/2 Limette	

### Für die Dekoration:

2 Strauchtomaten	8 Kirschtomaten mit Stiel	2 EL Olivenöl
2 EL Basilikumpesto		

Für den Teig Grieß, Mehl, 2/3 der Eigelbe, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten und Basilikum vermischen, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Den Teig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Die Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Füllung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen. Restliches Eigelb verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen. Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken. Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden. Champignons putzen und fein schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und Champignons darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.

Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Sahne zufügen und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Parmesan fein reiben. Von der Limette den Saft auspressen. Parmesan zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermischen. Mit etwas Limettensaft abschmecken.

Die Strauchtomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abziehen. Dann Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen, dabei den Stiel nicht entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl anschwitzen, die Kirschtomaten darin kurz anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten.

Mit Hilfe des Stabmixers die Parmesansauce aufschäumen und die Ravioli damit überziehen. Mit jeweils etwas Pesto, Tomatenwürfeln und Kirschtomaten anrichten.

Karlheinz Hauser am 20. März 2018

## Spargel mit zweierlei Soßen

### Für 4 Personen

#### Für die Vinaigrette mit Ei:

1 Ei	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL weißer Balsamico
3 EL Sonnenblumenöl	1 TL scharfer Senf	3 EL Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

#### Für den Spargel:

1,5 kg weißer Spargel	600 g neue Kartoffeln	Salz
1 Prise Zucker	1 TL Butter	

#### Für die Hollandaise:

1/2 Bund Estragon	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
120 g Butter	2 Schalotten	200 ml Weißwein
40 ml Weißweinessig	Salz, Pfeffer	6 Eigelb

Für die Vinaigrette das Ei hart kochen und abkühlen lassen.

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und die Stangen noch kurz bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.

Gesamte Petersilie, Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Gehackte Petersilie sowohl für die Vinaigrette und die Hollandaise bereit stellen.

Für die Hollandaise Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Kartoffeln waschen, bürsten und zugedeckt in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

Das Ei fein hacken. Balsamico, Sonnenblumenöl, Senf, Gemüsebrühe und 1 Prise Salz gut verrühren, das gehackte Ei und 1 Teil Petersilie untermischen. Mit Pfeffer die Vinaigrette abschmecken. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Für die Sauce Hollandaise die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten und etwas ausdampfen lassen.

Den Spargel auf Tellern anrichten. Die Kräuterhollandaise darauf verteilen und die neuen Kartoffeln dazu servieren.

Otto Koch am 26. April 2018





Tarte vor dem Servieren kurz ruhen lassen. In Portionsstücke schneiden und mit dem Spargel-salat anrichten. Die Soße dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. Mai 2018

# Spinat-Kuchen mit Karotten-Curry-Salat

## Für 1 Kuchenform (28 cm):

### Für den Teig:

150 g Weizenvollkornmehl	150 g Magerquark	100 g Butter
1 Prise Salz	Butter	

### Für die Füllung:

500 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Muskat	30 g Butter
30 g Mehl	200 g Schmand	4 Eier

### Für den Salat:

50 g Sonnenblumenkerne	4 Karotten	10 ml Apfelessig
10 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer
2 TL Curry	1 Prise Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie

Für den Teig das Vollkornmehl mit Quark, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Diesen anschließend abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.

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

In einem Topf Salzwasser aufkochen und den Spinat darin kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden und Knoblauch andrücken.

Blanchierten Spinat grob hacken, mit Zwiebel und Knoblauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und verrühren, warten bis reichlich Bläschen entstehen, dann den Schmand zugeben und rasch mit einem Schneebesen verrühren, bis eine dickliche Masse entsteht.

Dann den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Eier unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2/3 der Schmandmasse unter den gewürzten Spinat heben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Springform (28 cm Durchmesser) ausfetten.

Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen.

Die Spinatmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die restliche Schmandmasse über dem Spinat verteilen.

Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Karotten schälen und grob raspeln.

Essig mit Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker vermengen, zu den Karotten geben und gut vermischen.

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

Kurz vor dem Servieren die Petersilie und die gerösteten Sonnenblumenkerne unter den Salat mischen.

Den gebackenen Spinatkuchen kurz in der Form stocken lassen, dann aus der Form lösen und anrichten. Mit dem Karottensalat servieren.

Rainer Klutsch am 02. März 2018

# Spinat-Ricotta-Tortellini mit Tomaten-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Tortellini:

250 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl, 405	Salz
2 Eier	4-5 Eigelb	100 g Blattspinat
1 Schalotte	1 EL Olivenöl	Pfeffer
50 g Parmesan	200 g Ricotta	

### Für die Tomatensauce:

30 g getrocknete Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
600 g reife Tomaten	3 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker
2 EL Pinienkerne	2 Zweige Basilikum	Salz, Pfeffer

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und 3–4 Eigelben einen glatten Nudelteig kneten, evtl. noch 2-3 EL Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Sugo die getrockneten Tomaten ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.

Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für die Füllung Spinat waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat aus der Pfanne nehmen und ausdrücken.

Parmesan fein reiben.

Spinat zum Ricotta geben und vermengen. Übriges Eigelb und Parmesan unterrühren und abschmecken.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in acht Zentimeter lange Quadrate schneiden.

Auf jedes Teigquadrat 1 TL Füllung geben. Das Teigstück diagonal übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die Teigränder gut zusammendrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass die Spitze Richtung Handwurzelknochen zeigt. Die beiden Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen, so dass eine Art Bischofsmütze entsteht. Die Spitze nach außen in Richtung Fingerspitze biegen. Der Daumen drückt dabei gleichzeitig noch beide Enden zusammen.

Die Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen.

Für den Sugo Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne unter die Tomatensauce mischen, Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen.

Tortellini mit dem Sugo anrichten und servieren.

Sören Anders am 13. April 2018

## Tarte mit karamellisierten Zwiebeln

**Für eine Tarteform von 12 x 36 cm:**

**Für den Teig:**

250 g Dinkelmehl, 630  
1 Eigelb

5 g Meersalz

125 g kalte Butter

**Für den Belag:**

6 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Rohrohrzucker  
5 EL Rotwein

5 g frischer Ingwer  
Meersalz

2 EL Olivenöl  
Pfeffer

**Für den Guss:**

100 ml Milch  
1 Eigelb

100 g Crème-fraîche  
1 Prise Muskat

1 Ei  
Pfeffer

**Zum Beträufeln:**

150 ml dunkler Balsamico  
1 Zweig Rosmarin

1 EL Honig

2 Gewürznelken

**Zum Dekorieren:**

150 g Ziegenfrischkäse

6 Zweige Thymian

Butter, Dinkelmehl

1. Die Form mit Butter einfetten.

Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl vermengen, bis Streusel entstehen. Das Eigelb und 1 EL sehr kaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in der Größe der Form 3 mm dick ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Die Oberfläche des Teigs mit einer Gabel ein paar Mal einsteichen. Die Form mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kühl stellen.

In der Zwischenzeit für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Ingwer darin bei milder Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

Dann den Zucker über die Zwiebeln streuen und karamellisieren lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis der Rotwein fast vollständig eingekocht ist. Die Zwiebeln beiseite stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Guss Milch, Crème fraîche, Ei und Eigelb miteinander verquirlen. Mit Muskat und Pfeffer würzen

Von der Tarteform die Folie entfernen und den Teigboden im Backofen 15 Minuten vorbacken. Dann die Zwiebeln auf dem Teigboden verteilen, den Guss gleichmäßig darüber gießen und die Tarte 30 Minuten backen.

In einem kleinen Topf Balsamico, Honig, Gewürznelken und Rosmarin 2-3 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Vor dem Servieren die noch warme Tarte mit Ziegenkäsewürfelchen und Thymian dekorieren und dem eingekochten Balsamico beträufeln.

Theresa Baumgärtner am 05. Februar 2018

## Variationen vom Blumenkohl mit Tofu

**Für 4 Personen**

**Gebratener Blumenkohl:**

1 Blumenkohlkopf                      80 g Butterschmalz                      Salz

**Blumenkohl-Tofu-Creme:**

300 g Blumenkohl                      Salz    100 g Tofu

Pfeffer                                      Muskatnuss

**Brösel:**

1 Ei    3 Zweige Estragon                      1/2 Bund Schnittlauch

3 EL Butter                                      2 EL Semmelbrösel                      Salz, Pfeffer, Muskat

**Blumenkohl-Couscous:**

100 g Blumenkohlröschen                      Salz    Pfeffer

Zucker    2 EL Rapsöl                                      1 EL weißer Balsamico

**Muskatblütenschaum:**

200 ml Gemüsebrühe                      50 g gesalzene Butter                      Salz

Muskatblüte, gemahlen

Blumenkohlkopf putzen. Vom Blumenkohlkopf pro Portion jeweils 3 ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Abschnitte und Reste vom Blumenkohl können für die Creme weiter verwendet werden.

Für die Creme Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und diese in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt weich garen.

Den gegarten Blumenkohl abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen. Blumenkohl gut abtropfen lassen.

Tofu in grobe Stücke schneiden und mit den gegarten Blumenkohlstücken in einem Standmixer sehr fein pürieren. Die Masse sollte cremig werden, evtl. noch etwas vom Kochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Brösel das Ei hart kochen.

In der Zwischenzeit Estragon und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und Schnittlauch fein schneiden. Estragonblättchen abzupfen und ebenfalls fein schneiden.

Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und goldbraun in der Butter bräunen.

Für den gebratenen Blumenkohl in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für den Blumenkohlcouscous die Blumenkohlröschen mit einem Sparschäler in eine Schüssel „abhobeln“. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Rapsöl und Balsamico zugeben und gut vermischen.

Für die Schaumsauce die Gemüsebrühe aufkochen, den Topf vom Herd ziehen und die gesalzene Butter mit einem Schneebesen oder Mixer gut unterrühren (montieren). Mit Muskatblüte und Salz abschmecken.

Für die Brösel das hart gekochte Ei abschrecken, schälen und grob hacken. Die Butterbrösel mit dem gehackten Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Schnittlauch und Estragon untermischen.

Zum Anrichten etwas Blumenkohlcreme auf die vorgewärmten Teller aufstreichen. Jeweils 3 Scheiben vom gebratenen Blumenkohl aufsetzen. Den Blumenkohl-Couscous und die Brösel darauf anrichten. Die Sauce erwärmen, mit einem Stabmixer aufschäumen und darüber träufeln. Die Sauce kann man anstatt mit Gemüsebrühe auch mit Tomatenwasser ansetzen. Dies sollte man am Vortag vorbereiten. Dafür ca. 1 kg große Strauchtomaten in der Grillpfanne sehr dunkel

anrösten, dann die gerösteten Tomaten in einem Standmixer kurz anmixen, in ein Passiertuch geben und über Nacht abtropfen lassen und das Tomatenwasser auffangen.

Michael Kempf am 13. März 2018

## Variationen vom Kohlrabi mit Pfannen-Brot

### Für 4 Personen

#### Für den Teig:

200 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (ca. 21 g)	Zucker
300 g Mehl	1 Msp. Backpulver	1 EL Fenchelsamen, gemahlen
Salz	1 EL Joghurt	

#### Für die Kräutercreme:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund Estragon	1 Bund Petersilie
200 g Frischkäse	200 g Crème-fraîche	Salz

#### Für das marinierte Gemüse:

2 Bund Radieschen mit Grün	3 junge Kohlrabi Grün	75 ml Sonnenblumenöl
Salz	100 g Sonnenblumenkerne	einige Chiliflocken
natives Olivenöl	Honig	Meersalz in Flocken
Butterschmalz	1 Bund Brunnenkresse	

Milch erwärmen. Hefe und 1 Prise Zucker darin auflösen. Mehl, Backpulver, Fenchelsamen und ca. 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen.

Angerührte Hefe und Joghurt zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen.

Übrige Kräuter und Hälfte Frischkäse pürieren. Restlichen Frischkäse und Crème fraîche untermischen. Creme mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.

Das zarte Grün von Radieschen und Kohlrabi abzupfen, vorsichtig kalt waschen und trocken schleudern. Etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.

Übrige Blätter, Sonnenblumenöl und etwas Salz zu einem „Pesto“ pürieren.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Salz, Chili und Honig abschmecken. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und nach Belieben in Form schneiden. Hälfte Kohlrabi in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Vorbereitetes Gemüse getrennt mit jeweils etwas Meersalz und Olivenöl marinieren.

Den Teig portionsweise auf wenig Mehl etwa 1 cm dick in Pfannengröße ausrollen.

Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Fladen darin bei mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Brunnenkresse verlesen, die groben Stiele abschneiden. Kresse kalt waschen und gut abtropfen lassen.

Kräutercreme auf die Brote spritzen. Mariniertes Gemüse, übrige Kräuter und Brunnenkresse darauf anrichten. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Mai 2018

# Vegetarische Kohlrouladen

## Für 4 Personen

### Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Spitzkohl	1 rote Zwiebel	5 g Salzzitrone
1/2 TL Fenchelsamen	1/2 Bund Koriander	3 Stiele frische Minze
4 EL Butterschmalz	Salz	Kurkuma
2 EL Pinienkerne	50 g Couscous	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Rosinen		

### Für den Spinat-Couscous:

300 g frischer Blattspinat	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 Prise Kreuzkümmel	400 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous
200 g Sahne	Salz	

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen und aufkochen.

Vom Kohl den Strunk heraus schneiden, den Spitzkohl kurz ins kochende Wasser geben, herausnehmen und 8 schöne Blätter ablösen. Evtl. zwischendurch den Kohl nochmal in den Topf geben, dann lassen sich die Blätter leichter ablösen.

Den restlichen Kohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone in kleine Stücke schneiden. Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.

Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen mit der Zwiebel anbraten.

Salzzitrone zugeben, mit Salz, Kurkuma und Fenchel würzen.

Pinienkerne hacken.

Couscous zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Rosinen, die Hälfte der Pinienkerne zugeben, Koriander und Minze ebenfalls. Dann die Masse abschmecken.

Die Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und etwas geschmorten Kohl drauf geben und zu kleinen Rouladen rollen, evtl. die Kohlblätter halbieren, falls die zu groß sind.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel für den Spinat schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Kreuzkümmel zugeben und Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen, abschmecken und dann den Couscous zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Den Spinat grob hacken, mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann unter den unter den Couscous rühren, erwärmen und mit Salz abschmecken

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten.

Restliche Pinienkerne über die Kohlrouladen streuen. Kohlrouladen mit dem Spinatcouscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Februar 2018



# Warme Pilz-Torte

## Für 4 Personen

### Für die Füllung:

50 g getr. Steinpilze	400 g Champignons	½ Bund glatte Petersilie
2 Schalotten	2 EL Butter	Salz
Pfeffer		

### Für die Crêpes:

50 g Butter	100 g Mehl	4 Eier
250 ml Milch	1 Prise Salz	Butter

### Für die Soße:

250 ml Kalbsfond	30 g Butter	1 Spritzer Madeira
------------------	-------------	--------------------

Für die Füllung die Morcheln in warmem Wasser einweichen.

Champignons putzen.

Die Morcheln abtropfen lassen.

Gesamte Pilze durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Pilze und auf einem Backblech ausbreiten. Etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Für die Crêpes die Butter zerlassen.

Flüssige Butter, Mehl, Eier, 125 ml Wasser, Milch und Salz mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

In einer Pfanne etwas Butter auslassen und aus dem Teig nach und nach etwa 8 sehr dünne Crêpes backen.

Für die Füllung Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotten darin andünsten.

Pilze zugeben und unter ständigem Rühren garen. Den sich bildenden Fond dabei fast einkochen.

Petersilie zugeben, noch einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilzmasse möglichst heiß auf die kalten Crêpes streichen und übereinander schichten. Die Torte mit etwa acht Lagen kalt stellen.

Für die Soße den Kalbsfond um die Hälfte einkochen.

Butter nach und nach unter den Fond schlagen. Mit einem Spritzer Madeira abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Die Torte in Stücke schneiden und im Ofen kurz erwärmen.

Pilztorte und Soße anrichten. Nach Belieben mit Champignons garniert servieren.

Otto Koch am 12. Januar 2018



# Verschiedenes

# Gemischte Antipasti

## Für 4 Personen

### Für die Crostini:

200 ml Balsamico	75 g brauner Zucker	1 Zwiebel
Olivenöl	frischer Thymian	12 getrocknete Aprikosen
400 g Ziegenfrischkäse	Salz	Pfeffer
250 g Ciabatta-Brot		

### Für die Calamari:

500 g Calamari	1 rote Zwiebel	Olivenöl
2 EL eingelegte Kapern	1 Knoblauchzehe	Zitronensaft
Salz	Pfeffer	2 Stiele glatte Petersilie

### Für die Möhren:

1 Zwiebel	2 Stiele Oregano	3 Möhren
Olivenöl	Salz	Honig
50 ml Balsamico	einige Stiele frischer Oregano	

### Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	Salz	3 Zweige Thymian
20 ml heller Balsamico	20 ml Olivenöl	1 Prise Zucker

### Außerdem:

4 Scheiben Parmaschinken	4 Scheiben Fenchelsalami	12 schwarze Oliven
12 grüne Oliven	1 Bund Rauke	40 g Parmesan im Stück

Für die Crostini Balsamico und Zucker offen zu einem Sirup einkochen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und im Olivenöl anbraten.

Thymianblättchen abzupfen und unter die Zwiebel mischen, abkühlen lassen.

Aprikosen fein würfeln. Mit angeschwitzter Zwiebel und Thymian unter den Frischkäse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ciabatta in Scheiben schneiden und von beiden Seiten rösten.

Ciabatta mit dem Aprikosenkäse bestreichen. Vor dem Servieren mit dem Sirup beträufeln.

Für den Calamari Tintenfisch abspülen, trocken tupfen und in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Ringe schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Trocken getupfte Kapern und Zwiebelringe darin bei starker Hitze knusprig braten, aus der Pfanne nehmen.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und ins Bratfett in die Pfanne geben.

Tintenfischringe in der heißen Pfanne etwa 1 Minute unter Rühren kräftig anbraten.

Tintenfischringe und Kapern sofort mit Zitronensaft marinieren und ziehen lassen. Durch die kurze Bratzeit bleibt der Tintenfisch schön zart, durch zu langes Braten kann er ziemlich zäh werden.

Tintenfischringe kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und unter den Tintenfisch mischen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für die Möhren Zwiebel schälen und würfeln. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Möhren putzen, schälen und in lange Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Mit Salz und Honig würzen.

Balsamico einrühren und die Oreganoblättchen zugeben. Durchziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals mit Olivenöl aromatisieren.

Für den marinierten Fenchel, Fenchelknollen putzen und waschen, dabei das Grün beiseitelegen.

Knollen längs in Stücke schneiden.

Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Fenchelstücke darin 5 Minuten garen, abtropfen lassen.

Das Fenchelgrün fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Fenchelstücke darin kurz rösten.

Fenchel in eine Schüssel geben und noch heiß mit Balsamico, Olivenöl, Salz, Zucker, Thymian und dem gehackten Fenchelgrün würzen und abschmecken.

Vorbereitete Antipasti, Schinken, Salami und Oliven auf Teller verteilen.

Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Parmesan in feine Späne hobeln. Alles anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. April 2018



**Wild**

# Reh-Geschnetzeltes mit Brezen-Knödel

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

3 Laugenbrezeln vom Vortag	150 ml Milch	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
2 Eier	2 Eigelb	1 Prise Muskat

### Für das Geschnetzelte:

2 Schalotten	150 g Champignons	4 Stängel glatte Petersilie
600 g Rehschnitzel	3 EL Butterschmalz	Salz
Pfeffer	150 ml Fleischbrühe	100 ml Rotwein
10 ml Cognac	1 Wacholderbeere	1 Msp. Gewürznelke, gemahlen
1 Msp. Piment	4 EL Preiselbeeren	

Für die Knödel die Laugenbrezeln in Stücke schneiden bzw. zerbrechen.

Die Milch aufkochen, über die Brezeln gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen.

Für die Knödel in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Angeschwitzte Schalotte zu den eingeweichten Brezeln geben. Eier, Eigelb und Petersilie zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. (Es empfiehlt sich einen Probeknödel zu machen, wenn er im Wasser zerfällt noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen.)

In der Zwischenzeit für das Geschnetzelte Schalotten schälen und fein schneiden. Champignons in feine Blättchen schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden.

In einer heißen Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Fleischscheiben kurz und kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (es macht nichts, wenn das Fleisch noch nicht ganz durchgebraten ist).

In der gleichen Pfanne die Schalotten mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen, Champignons zugeben und anbraten.

Dann mit Brühe, Rotwein und Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Dann den Fleischsaft, der aus dem geschnetzelten Fleisch ausgetreten ist, hinzufügen. 13. Wacholderbeere im Mörser zerreiben und mit Nelken und Piment zugeben, kurz aufkochen.

Die Preiselbeeren und das Fleisch wieder zugeben und kurz aufkochen.

Das Geschnetzelte abschmecken und anrichten. Dazu die Knödel servieren.

Vincent Klink am 01. Februar 2018



# Reh-Medaillons mit Parmesan-Kruste und junger Roter Bete

## Für 4 Personen

### Rote Bete und Sauce:

8 junge Rote Bete-Knollen	ca. 300 g grobes Meersalz	350 ml Apfelsaft
400 ml Rote-Bete-Saft	1 TL Fenchelsamen	1 TL Kümmelsamen
2 EL Balsamico	1 Spritzer Tabasco	Salz
Pfeffer	2 EL kalte Butter	

### Für das Fleisch:

40 g Parmesan	125 g weiche Butter	60 g Weißbrotbrösel
Pfeffer	Salz	600 g Rehrücken, ausgelöst
2 EL Pflanzenöl		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete putzen und gründlich waschen.

Grobes Meersalz ca. 1 cm hoch in einer Auflaufform verteilen. Die Rote Bete-Knollen auf das Salz setzen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für die Gratiniermasse Parmesan fein reiben. Die weiche Butter zusammen mit Weißbrotbröseln, Parmesan und etwas Pfeffer zu einer Masse verkneten. Mit Salz abschmecken.

Die Masse zwischen zwei Backpapierblättern dünn ausrollen und kühl stellen.

Gegarte Rote Bete aus dem Ofen herausnehmen und erkalten lassen.

Die Backofen-Temperatur auf 100 Grad Umluft reduzieren.

Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen. Das Fleisch in 8 Medaillons schneiden und auf ein Backofengitter legen. Ca. 20 Minuten im heißen Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.

Inzwischen für die Sauce Apfel- und Rote-Bete-Saft in einen Topf geben. Fenchel- und Kümmelsamen zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Gegarte Rote Bete schälen und in Spalten schneiden.

Saucenansatz durch ein Sieb passieren. Dann mit Balsamico, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Kalte Butter stückchenweise mit dem Schneebesen unterrühren.

Rote Bete-Spalten in der Sauce erwärmen.

Rehmedaillons aus dem Ofen nehmen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen.

Aus der gekühlten Gratiniermasse Rechtecke in der Größe der Medaillons schneiden.

Gebratene Medaillons auf ein Backblech legen, mit der Gratiniermasse belegen und kurz im Backofen unter dem Grill gratinieren.

Rehmedaillons und Rote Bete-Spalten auf Tellern anrichten und die Sauce angießen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Sören Anders am 25. Mai 2018



# Wurst-Schinken

# Brezel-Knödel auf Pilz-Ragout

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

300 g altbackene Brezeln	1 Zwiebel	20 g Speck
60 g Butter	300 ml Milch	Salz
Pfeffer	4 Eier	3 Zweige glatte Petersilie
Muskat		

### Für das Pilzragout:

240 g Pilze	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
40 g Butter	Salz	Pfeffer
300 ml Geflügelbrühe	1 TL Stärke	300 g geschlagene Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Zweige glatte Petersilie	

Das Salz von den trockenen Brezeln entfernen. Die Brezel in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel und den Speck in feine Würfel schneiden. Beides mit 20 g Butter in einer Pfanne sacht glasig dünsten.

Zwiebeln und Speck mit der Milch aufgießen, etwas Salz und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen lassen und dann über die Brezelstücke gießen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und alles ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Eigelbe unter den Eischnee rühren.

Die Eimasse unter die Brezelmasse heben. Petersilie abspülen, trocken schütteln, hacken und dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Ein gründlich ausgespültes Geschirrtuch (darf keine Wasch- oder Weichspülmittelreste enthalten) auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Knödelmasse als dicke Rolle darauf geben und fest einwickeln, sodass die Flüssigkeit austritt.

In einem weiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Knödelrolle in das kochende Wasser einlegen. Zugedeckt ca. 15-20 Minuten sacht köcheln lassen.

Knödelrolle abtropfen und auskühlen lassen.

Für das Pilzragout die Pilze ggf. abbürsten, putzen und dann in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein durchpressen.

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Butter in einer Sauteuse glasig andünsten. Die Pilze zugeben und alles anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Mit der Geflügelbrühe ablöschen. Die Stärke und etwas Wasser glatt verrühren, unter die Pilze mischen, sacht köchelnd leicht abbinden lassen. Geschlagene Sahne unterziehen.

Die Brezenknödel-Rolle aus dem Tuch lösen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Übrige Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Scheiben darin goldbraun anbraten.

Kräuter abspülen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilie hacken. Kräuter unter das Pilzragout mischen.

Gebratene Knödelscheiben und Pilzragout anrichten.

Karen Hegar am 14. Mai 2018

## Gebratener Spargel und Spargel-Ragout

### Für 4 Personen

200 g Wildkräuter	16 Stangen weißer Spargel	12 Stangen grüner Spargel
Salz	Zucker	Zitronensaft
3 EL Butter	1 Bund Kerbel	1 Schalotte
100 ml Gemüsebrühe	60 ml Sahne	4 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico	Pfeffer	50 g Serrano-Schinken

Die Wildkräuter vorsichtig in lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Weißer Spargel schälen und die unteren angetrockneten und evtl. holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die evtl. holzigen Enden großzügig abschneiden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Mit Salz, 1 Prise Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter aromatisieren.

12 Stangen Spargel im Wasser bissfest kochen. Von den restlichen weißen Spargelstangen die Spitzen abschneiden und diese mit in den Topf geben.

In der Zwischenzeit die übrigen weißen Spargelstangen halbieren und dann mit dem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln.

Kerbel abbrausen und trocken schütteln.

Den bissfest gekochten Spargel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Grüne Spargelstangen im Kochwasser bissfest garen und anschließend ebenfalls abtropfen lassen. Gekochten weißen Spargel, bis auf die Spargelköpfe, in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte darin anschwitzen. Spargelscheiben zugeben und Gemüsefond angießen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken.

Spargelköpfe zugeben, Sahne untermischen und mit gezupftem Kerbel verfeinern.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl und die restliche Butter erhitzen, 1 TL Zucker zugeben und karamellisieren. Darin die Spargelstreifen schwenken.

Aus restlichem Olivenöl, Essig, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing mischen.

Mit der Hälfte des Dressings den grünen Spargel marinieren, mit dem restlichen Dressing die Wildkräuter marinieren.

Spargelvariationen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Wildkräutersalat in die Mitte geben und den Schinken zwischen die Spargelvariationen arrangieren. Zum Schluss mit Kerbel garnieren.

Karlheinz Hauser am 08. Mai 2018

## Geschmorter Chicorée mit Blutorange

### Für 4 Personen

#### Für die Polenta:

300 ml Milch	300 ml Wasser	150 g Polenta
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl	3 EL Butter	

#### Für den Chicorée:

8 Blutorange	4 Chicorée	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	Zucker
80 g Schwarzwälder Schinken	3 EL Butter	

Für die Polenta Milch mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Backblech mit Öl einfetten, die Polentamasse 1-2 cm hoch darauf streichen und abkühlen lassen (ca. 1,5 Stunden).

Von den Blutorange den Saft auspressen.

Chicorée der Länge nach halbieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Chicoréehälften darin goldbraun anbraten.

Dann soviel Blutorangeensaft angießen, dass die Chicoréehälften zu 2/3 in der Flüssigkeit liegen, aber nicht vollständig bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Ein Stück Backpapier in der Pfannengröße ausschneiden, in die Papierkreismitte ein kleines Loch schneiden und den Chicorée mit dem Papier abdecken. So den Chicorée ca. 18 Minuten leicht köchelnd schmoren.

In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Schinkenscheiben darauf ausbreiten, mit einem weiteren Stück Backpapier abdecken. Mit einem feuerfesten Gefäß beschweren und so den Schinken im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten knusprig rösten.

Den geschmorten Chicorée aus der Pfanne nehmen und den Schmorfond ca. 5 Minuten sirupartig einkochen.

In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.

Die ausgekühlte Polenta in rechteckige Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Polentastücke darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

Chicorée anrichten, Schinkenscheiben darauf geben und mit der braunen Butter und dem Blutorange-sirup beträufeln. Die Polenta dazu servieren.

Martina Kömpel am 07. März 2018

## Schwarzwurzelnudeln mit gebratenen Speck-Champignons

### Für 4 Personen

1 Spritzer Zitronensaft	800 g Schwarzwurzeln	Salz
1 Bund glatte Petersilie	400 g Champignons	1 Zwiebel
100 g Speck	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Schalotte	1 EL Butter	80 g Crème-double

Eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft vorbereiten.

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sich die Wurzeln.

Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl auslassen.

Zwiebel zugeben und anschwitzen, dann die Pilze zugeben und mit anbraten.

Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Petersilie untermischen.

Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf oder Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Crème double hinzufügen und kurz köcheln lassen.

Blanchierte Schwarzwurzeln und restliche Petersilie zugeben und kurz warm schwenken, abschmecken

In tiefen Tellern die Schwarzwurzeln anrichten, die Speckpilze darauf geben und servieren. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Otto Koch am 18. Januar 2018

## Schweizer Wurst-Salat

### Für 4 Personen

500 g Schinkenwurst	350 g Schweizerkäse	2 rote Zwiebeln
1 EL scharfer Senf	8 EL Apfelessig	6 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer	3 EL Rapsöl	Zucker
Salz	1 Bund Schnittlauch	1 Rettich
1 kleiner Kopfsalat		

Die Wurst und den Käse zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Senf mit der Hälfte Essig und Sonnenblumenöl gut vermischen. Wurst, Käse und Zwiebeln darunter geben, gut vermischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Restlichen Essig, Rapsöl, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz in ein verschließbares Glas geben.

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

Den Rettich waschen und grob raspeln. Schnittlauch und Rettich in eine Schüssel geben, das Dressing über gießen und alles gut vermischen.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Salatblätter ringförmig auf Tellern anrichten und mit dem Rettich-Dressing beträufeln.

Den Wurstsalat noch mal durchmischen und in der Tellermitte anrichten. Dazu Bauernbrot reichen.

Vincent Klink am 28. Juni 2018

## Spinat-Salat, Radieschen, Schnittlauch-Haselnuss-Krokant

### Für 4 Personen

2 EL Haselnusskerne	1 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe	1 EL heller Rohrzucker	3 EL Schnittlauchröllchen
1 Bund Radieschen mit Grün	400 g Babyspinat	1 rote Zwiebel
100 g geräuch. Bauchspeck	1 Bio-Zitrone	weiche Butter
Kurkumapulver	4 Eier (Größe M)	1 Fladenbrot
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Haselnussöl	2 – 3 EL Weißweinessig
1 TL scharfer Senf	2 EL Crème-fraîche	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	essbare Blüten

Haselnüsse grob hacken. In einer beschichteten Pfanne zunächst die Nüsse rösten, bis sie zu duften anfangen, dann die Sonnenblumen- und Kürbiskerne dazugeben und alles kurz weiterrösten. Knoblauch schälen. Rohrzucker über die Nüsse und Kerne streuen und leicht karamellisieren lassen. Knoblauch direkt in die Pfanne pressen, untermengen und kurz weiterrösten. Achtung, der Krokant darf nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter!

Pfanne von der Kochstelle nehmen. 2 EL Schnittlauchröllchen unter den Krokant-Mix rühren. In der Pfanne auskühlen lassen.

Zartes Grün von den Radieschen abzupfen. Spinat und Radieschengrün verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen. Radieschen und Zwiebeln auf einem feinen Küchenhobel fein hobeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und mit einem Zestenreiser einige feine Streifen von der Schale ziehen. Eine Zitronenhälfte auspressen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 4 ofenfeste Tassen oder Förmchen (125 ml Inhalt) mit Butter auspinseln. Mit restlichem Schnittlauch und etwas Kurkuma ausstreuen.

Eier aufschlagen und in die Tassen gleiten lassen. Speckwürfel auf eine ofenfeste Platte legen. Eier und Fladenbrot im heißen Backofen 7 – 10 Minuten (je nach Wunsch des Gargrads) und den Speck 10 Minuten garen.

Inzwischen in einer Salatschüssel beide Öle, Essig, Senf und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und wenig Zitronensaft abschmecken.

Abgetropfte Spinatblätter und Radieschengrün, Radieschenscheiben, Zwiebelringe und Speckwürfel untermengen.

Fladenbrot kurz abkühlen lassen und in Rauten schneiden. Salat auf Tellern anrichten.

Mit einem Messer die Eier vom Tassenrand lösen, auf den Salat gleiten lassen. 12. Mit Schnittlauchkrokant, Zitronenzesten und nach Belieben Blüten bestreuen. Das Fladenbrot dazu servieren. Tipp: Vegetarier lassen einfach die Speckwürfel weg.

Christina Richon am 28. Mai 2018



## Strammer Max auf Gemüse-Rösti

### Für 4 Personen

450 g Kartoffeln, festk.	2 Zucchini, mittelgroß	8 EL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	Muskatnuss
1 EL Blütenhonig	2 EL weißer Tomatenessig	1 Bund gebleichter Löwenzahn
4 Eier	4 Scheiben Saftschinken	

Kartoffel schälen, waschen und abtropfen lassen. Einen Zucchini putzen, waschen und trocken reiben.

Kartoffeln und Zucchini auf einer Röstireibe (oder grobem Gemüseraspel) reiben.

Raspel mit 2 EL Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Mit Hilfe eines Metall-Garnierings (Ø 10 cm) in der Pfanne aus der Kartoffel-Zucchini-Masse vier etwa 1,5 cm hohe Rösti formen. Im heißen Öl von beiden Seiten sacht goldbraun und gar braten.

In der Zwischenzeit für den Salat aus Honig, Essig, und 4 EL Olivenöl eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Löwenzahnsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat trocken schleudern.

Übrigen Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in feine Stifte schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-Stifte darin unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini und Löwenzahnsalat mit der Honig-Vinaigrette marinieren.

Rest Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Metallring in die Pfanne setzen. Eier einzeln aufschlagen und jeweils im Metallring sacht braten.

Die Schinkenscheiben in der Pfanne leicht erwärmen.

Rösti auf 4 vorgewärmte Teller setzen. Die Schinkenscheiben darauf legen. Die Spiegeleier auf den Schinken setzen.

Den „Strammen Max“, Löwenzahn- und Zucchini-Salat anrichten.

Jörg Sackmann am 26. Juni 2018

# Topfen-Nocken mit Frühlingslauch und Chorizo-Schmelze

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Topfennocken:**

350 g Topfen	4 Eigelb	20 g Parmesan
80 g Mehl	Salz	Pfeffer
Butter	Muskat	

### **Für das Gemüse:**

3 Stangen Frühlingslauch	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer	2 Ochsenherztomaten	2 Knoblauchzehen
1 Prise Zucker		

### **Für die Chorizoschmelze:**

100 g Chorizo	20 g eingelegte Sardellen	1 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl	1 Msp. Piment-d'Espelette	

### **außerdem:**

Parmesankäse	2 Stiele Basilikum
--------------	--------------------

Der Topfen muss sehr gut, möglichst über Nacht, abtropfen! Topfen in einem mit Küchenleinen ausgelegtem Sieb sehr gut (ggf. über Nacht) abtropfen lassen.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchringe darin unter Wenden goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen, trocken reiben und den Strunk entfernen.

Die Tomaten abziehen (das funktioniert bei ganz reifen Ochsenherztomaten ohne, dass sie zuvor überbrüht werden müssen. Sonst ggf. vorher mit kochendem Wasser kurz überbrühen). Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken.

Tomatenscheiben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch würzen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Topfen eventuell im Küchenleinen zusätzlich ausdrücken. Topfen, Eigelb, Parmesan, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Dann Mehl zugeben, einarbeiten und gut durchkneten. Die Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.

Inzwischen für die Chorizoschmelze die Hülle von der Wurst abziehen. Chorizo sehr fein würfeln. Sardellen ebenfalls sehr fein würfeln.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Olivenöl leicht erhitzen. Chorizo, Sardellen und Basilikum einrühren. Mit Piment d'Espelette abschmecken

Die Topfenmasse in Nocken ins kochende Wasser pressen. Ca. 4 Minuten kochen lassen, bis die Nocken an die Oberfläche steigen.

Topfennocken mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Topfennocken einschwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Lauch und Tomaten auf Teller verteilen. Topfennocken darauf anrichten. Die Chorizoschmelze überträufeln. Parmesan darüber hobeln und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Jörg Sackmann am 17. April 2018

# Index

- Artischocke, 107  
Auflauf, 103  
Avocado, 14, 102
- Bauch, 73, 75  
Beef-Stroganoff, 63  
Blumenkohl, 102, 117  
Bohnen, 19, 109  
Bolognese, 45  
Braten, 67, 72, 75  
Bratklops, 41  
Brot, 124  
Brust, 62  
Butter, 80
- Champignon, 80  
Chicoree, 134  
Chinakohl, 59, 72  
Chorizo, 138  
Coleslaw, 70  
Couscous, 27, 41, 91, 120  
Crème, 2–4  
Crepes, 99  
Curry, 92, 100, 106, 107, 114
- Eier, 93–99, 103–105, 112, 114, 115, 121  
Enten-Brust, 32  
Erbsen, 8, 26, 28, 56, 88
- Filet, 37, 63, 74, 76  
Fisch, 82  
Fleisch, 65, 66, 68, 72, 74, 83, 124  
Forellen-Filet, 7  
Frikassee, 28  
Frischkäse, 89–91, 104, 116, 119
- Garnelen, 58–60  
Geschnetzeltes, 29  
Gnocchi, 108  
Gurke, 13, 14, 16, 21, 63, 66, 77
- Hähnchen, 31  
Hähnchen-Brust, 26, 27, 29  
Hähnchen-Schnitzel, 30
- Hühner-Brust, 26  
Hackbraten, 43  
Hackfleisch, 40  
Haxe, 50  
Huhn, 38
- Käse, 96, 103, 105, 110, 115  
Kürbis, 34, 136  
Kabeljau-Filet, 9, 10  
Kartoffel, 95, 106, 108, 111  
Klößchen, 84  
Knödel, 128, 132  
Kohlrabi, 31, 73, 119  
Kokos, 85  
Kotelett, 56, 77  
Kräuter, 84  
Kraut, 70, 92, 98  
Kuchen, 96, 114
- Lachs-Filet, 14, 15  
Lachs-Forelle, 16  
Lachs-Tatar, 13  
Lauch, 14, 26, 72, 75  
Linsen, 99, 100
- Möhren, 26, 28, 41, 45, 49, 50, 53, 56, 62, 68,  
70, 75, 88, 92, 95, 99, 103, 105, 114,  
124  
Mangold, 10  
Matjes, 18  
Maultaschen, 44  
Mozzarella, 89
- Nudeln, 31, 45, 52, 67, 82, 103, 105, 115, 135
- Obst, 124  
Ochse, 62  
Orangen, 4
- Pak-Choi, 23  
Paprika, 56, 59  
Pastinaken, 103  
Perlhuhn, 34  
Pfanncuchen, 2, 96

Pilze, 23, 26, 28, 51, 52, 58, 59, 63, 64, 80,  
 85, 110, 121, 128, 132, 135  
 Pizza, 11  
 Polenta, 32, 50, 68, 134  
 Poularde, 38  
 Poularden-Brust, 35  
  
 Quark, 114  
  
 Räucherfisch, 11, 12, 19, 21  
 Rösti, 13, 137  
 Rücken, 49, 51, 64, 66  
 Radicchio, 6, 102  
 Radieschen, 41, 106, 119, 136  
 Ragout, 68, 109  
 Ravioli, 44, 89, 110  
 Reh-Geschnetzelttes, 128  
 Reh-Medaillon, 129  
 Reis, 19, 28, 29, 34, 35, 49, 58, 65, 100  
 Remoulade, 106  
 Rettich, 16, 18, 59, 62, 67, 70, 135  
 Rhabarber, 4  
 Rind, 82  
 Rinder-Hack, 41, 45  
 Rosenkohl, 9, 34  
 Rote-Bete, 12, 19, 67, 107, 129  
 Rucola, 51  
  
 Saibling-Filet, 6, 20  
 Salat, 135, 136  
 Saltimbocca, 52  
 Sauerampfer, 84  
 Sauerkraut, 12  
 Schaschlik, 76  
 Schinken, 133–135, 137  
 Schmarrn, 4  
 Schnitzel, 48, 52  
 Scholle, 17  
 Schoten, 58, 59  
 Schwarzwurzeln, 9, 135  
 Schwein, 44, 45  
 Sellerie, 21, 26, 27, 45, 50, 56, 65, 68, 75, 102,  
 103  
 Senf, 80  
 Souffle, 4  
 Spätzle, 97  
 Spargel, 17, 20, 35, 56, 93, 111, 112, 133  
 Speck, 80, 83, 132, 135, 136  
 Spinat, 32, 43, 48, 99, 114, 115, 120, 136  
 Spitzkohl, 62, 70, 120  
 Steak, 49, 51  
  
 Steckrübe, 108  
 Strudel, 90  
 Sushi, 14  
  
 Tagliatelle, 105  
 Tatar, 13, 18  
 Teig-Taschen, 44, 67, 89, 110, 115  
  
 Vegan, 102, 109  
  
 Weißkohl, 67, 75, 98  
 Wein, 80  
 Wiener-Schnitzel, 53  
 Wild, 128, 129  
  
 Zander-Filet, 8, 22, 23  
 Ziegenkäse, 104  
 Zucchini, 56, 105, 137