

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

ARD-Buffer

2022 Juli-Dez.

105 Rezepte

**Andrea Safidine
Antonia Müller
Christian Henze
Jörg Sackmann
Jaqueline Amirfallah
Martin Gehrlein
Sören Anders
Stephan Hentschel
Zora Klipp**

**Andreas Schweiger
Antonina Müller
Daniele Corona
Jacqueline Amirfallah
Kevin von Holt
Rainer Klutsch
Stephan Hentschel
Tarik Rose**

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 9. Januar 2023.

Inhalt

Beilagen	1
Parmesan-Spätzle	2
Fisch	3
Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat	4
Hering-Salat auf Knusper-Toast	5
Kabeljau in Senf-Soße mit Chinakohl	6
Matjes mit Bratkartoffel-Salat	7
Nizza-Salat mit gebackenen Oliven	8
Ofen-Kabeljau mit Pilz-Zwiebel-Omelett	9
Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling	10
Räucherfisch-Happen	11
Saibling-Filet mit Radicchio, Apfel und Kokos-Polenta	12
Geflügel	13
Blumenkohl-Couscous mit Hähnchen-Spießen	14
Enten-Brust mit geschmortem Rotkohl, Fächer-Kartoffeln	15
Geflügel-Paella	16
Hähnchen mit Rotkraut-Salat im Brötchen	17
Hähnchen-Brust mit Stachelbeer-Salsa und Röstbrot	18
Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Nudeln	19
Hähnchen-Ragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat	20
Hähnchen-Ragout mit Herbst-Gemüse	21
Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse	22
One-Pot-Reis mit Hähnchen und Gemüse	23
Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung	24
Saté-Spieße mit lauwarmem Gemüse-Salat	25

Hack	27
Gefüllte Paprika	28
Hack-Pfanne mit griechischen Nudeln	29
Knusprige Hackbällchen mit Rahm-Pfifferlingen	30
Wild-Bulette mit Kohlrabi und Meerrettich	31
Wirsing-Kartoffel-Stampf mit Frikadellen	32
Wirsing-Rouladen mit Hackfüllung	33
Kalb	35
Kalb-Schnitzel, Pfifferlinge, Kartoffeln, grüne Bohnen	36
Kürbiskern-Schnitzel mit Kartoffel-Salat und Pilzen	37
Röllchen vom Tafelspitz mit Zwiebeln und Pastinaken-Soße	38
Sauerbraten italienisch mit Parmesan-Spätzle	40
Meer	43
Fregola Sarda mit Miesmuscheln	44
Garnelen im Kartoffel-Nest mit Aioli	45
Pasta vongole	46
Strammer Max mit Krabben	47
Tintenfisch-Tuben, Knoblauch-Toast, Oliven-Melonen-Salat	48
Rind	49
Knusper-Stulle mit Roastbeef	50
Rinder-Gulasch mit Herzoginkartoffeln	51
Rinder-Rippe mit Portwein-Zwiebeln, Petersilien-Püree	52
Rinder-Steaks mit Zucchini und Ziegenkäse	53
Tafelspitz mit Kräuter-Soße und Bouillon-Kartoffeln	54
Salat	55
Kürbis-Radicchio-Salat mit Kürbiskern-Pesto	56
Tomaten-Salat mit Auberginen-Püree und Feta	57

Schwein	59
Agnolotti mit Fleisch-Spinat-Füllung	60
Hagebutten-Chutney mit Schweine-Steak	61
Jägerschnitzel	62
Parmesan-Schnitzel	63
Schweine-Rücken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf	64
Spareribs mit Gurken-Quark-Dip	65
Teriyaki vom Schwein mit Wok-Gemüse	66
Suppen	67
Kartoffel-Suppe von Mutter Hilde	68
Rote-Bete-Suppe mit Sesam-Stange	69
Sauerkraut-Süppchen mit Apfel-Nuss-Quark-Creme	70
Vegetarisch	71
Auberginen-Röllchen mit Ratatouille	72
Buntes Gemüse-Curry mit Nuss-Reis	73
Gebratene Grießschnitten, Petersilien-Soße, Topinambur	74
Gemüse-Pfannkuchen mit Frischkäse und Rettich-Salat	75
Gratinierte Kartoffeln mit Pesto und Bohnen	76
Hefe-Knöpfele mit Bohnen-Gemüse	77
Hefe-Strudel mit Tomaten und Paprika	78
Herbst-Gemüse aus dem Ofen mit Linsen-Soße	79
Kartoffel-Taschen mit Paprika gefüllt	80
Kartoffel-Tomaten-Auflauf	81
Käse-Spätzle aus dem Ofen mit Endivien-Salat	82
Knödel-Rotkohl-Auflauf	83
Knollensellerie-Lasagne mit Tofu-Bolo und Gruyère	84
Kohlrabi-Törtchen mit Apfel-Soße und Kartoffel-Püree	85
Kraut-Strudel mit Zwiebel-Soße	86
Kürbis-Gnocchi	87
Lasagne mit Pilzen	88
Lauch-Apfelkuchen vom Blech mit Salat	89

Marinierte Champignons, Apfel, Brunnenkresse	90
Möhren-Walnuss-Risotto	91
Ofenkürbis mit Frischkäse und Pilzen	92
Pfannbrot mit Zimt-Tomaten	93
Pilz-Auflauf mit Feldsalat	94
Pilzcreme-Suppe mit Spitzkohl-Roulade	95
Portobello-Burger mit Oxshenherz-Tomate, Linsen-Patty	96
Rote Bete-Apfel-Quiche	97
Rote Pasta, Walnüsse und Parmesan-Thymian-Soße	98
Sauerkraut-Schupfnudeln	99
Semmel-Knödel mit Spinat und Käse auf Tomaten-Chili-Soße	100
Sizilianischer Nudel-Salat	101
Sommer-Gemüse mit Aubergine, Joghurt-Soße, Blaubeeren	102
Süß-scharfes Tomaten-Carpaccio mit Burrata	103
Süße Schupfnudeln mit Zwetschgen-Röster	104
Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips	105
Tofu-Bällchen aus dem Ofen	107
Tortilla mit buntem Salat	108
Überbackene Rigatoni	109
Überbackener Mangold mit Chili-Ei	110
Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis	111
Zweierlei von der Melone	112
Verschiedenes	113
Aioli	114
Vorspeisen	115
Kürbis-Kartoffel-Waffeln mit Mangold-Gemüse	116
Zucchini-Käse-Päckchen auf Kiwi-Gurken-Carpaccio	117
Wild	119
Reh-Geschnetztes mit Rösti	120
Reh-Schnitzel mit Trauben und Pistazien-Creme	121

Wurst-Schinken	123
Herzhafter Käse-Rahm-Speck-Kuchen	124
Linsen mit Spätzle und Würstchen	125
Pasta mit Brokkoli und Salsiccia	126
Pinsa mit Schinken und Käse	127
Schmorgurken mit Bratwurst und Kartoffel-Würfeln	128
Speck-Pfannkuchen mit Steckrüben-Gemüse	129
Index	130

Beilagen

Parmesan-Spätzle

Für 4 Personen

50 g Parmesan	500 g Weizenmehl, 405	4 Eier
250 ml Mineralwasser	Salz	80 g Butter
1 Prise Muskat		

Für die Spätzle den Parmesan fein reiben. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Parmesan und Mineralwasser zugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.

Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Daniele Corona am 09. November 2022

Fisch

Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für die Forellen:

1 Zwiebel	1 Möhre	4 frische Forellenfilets
ohne Haut, entgrätet	400 ml Wasser	200 ml Weißweinessig
80 g Zucker	12 g Salz	1 EL Senfkörner

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	Salz
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	1 Bund Dill
200 g Schmand		

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Möhre waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.

Jeweils einige Zwiebel- und Möhrenstreifen auf die Forellenfilets legen und der Länge nach wie eine Roulade aufrollen. Die Rouladen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

In einem flachen Topf Wasser, Weißweinessig mit Zucker, Salz und Senfkörnern aufkochen.

Die Forellenrollen in den kochenden Sud geben, einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Forellenrollen darin kalt werden lassen.

Für den Salat die Gurke waschen, trocken tupfen. Die Gurke mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden, alternativ einfach in Stücke schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen.

Gurkenstreifen mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen, alles in ein Sieb geben, 5 Minuten ziehen und abtropfen lassen.

Dann die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und das Olivenöl untermischen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill unter den Schmand mischen und mit Salz abschmecken.

Die Forellenrollen aus dem Sud nehmen und mit Gurkensalat und Dill-Schmand auf Teller geben.

Dazu passt geröstetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 24. August 2022

Hering-Salat auf Knusper-Toast

Für 4 Personen

Für den Salat:

100 g Karotte	Salz	150 g grüne Bohnen
80 g Rucola	1 rote Zwiebel	12 Kirschtomaten
4 Stängel Basilikum	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 EL Obstessig
3 EL trockener Wermut	1 Prise Zucker	7 EL Olivenöl
Pfeffer	600 g Matjesfilets	

Für den Toast:

3 EL Butter	8 Toastbrot-Scheiben	2 Zweige Rosmarin
-------------	----------------------	-------------------

Für den Dip:

1 Frühlingszwiebel	100 g Crème-fraîche	100 g Quark
3 EL Sahnemeerrettich	1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft
Zucker		

Die Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser die Karottenscheiben kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Bohnen waschen und die Spitzen Enden mit einem kleinen Messer auf beiden Seiten abschneiden. Bohnen der Länge nach halbieren.

Im kochenden Salzwasser die Bohnen 8 Minuten kochen, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rucola abbrausen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen.

Für das Dressing Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.

Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Obstessig, Wermut, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Matjes auf Salzgehalt prüfen, evtl. wässern und trocken tupfen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldgelb anbraten.

Rosmarinzweige abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Für den Dip die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein schneiden.

Crème fraîche, Quark, Sahnemeerrettich, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten, Bohnen, Zwiebelscheiben und Rucola mit dem Dressing mischen.

Die warmen Toastbrotsscheiben auf Teller geben, Matjes und Salat darauf anrichten. Mit dem Dip anrichten und mit Basilikum und Kirschtomaten garnieren.

Christian Henze am 29. September 2022

Kabeljau in Senf-Soße mit Chinakohl

Für 4 Personen

Für die Senfsauce:

½ Bund Dill	2 EL Butter	2 EL Mehl
350 ml Milch	3 EL Senf, mittelscharf	1 EL körniger Senf
Salz	Pfeffer	

Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet	1 Bio-Zitrone	1 TL Butter
Salz	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Cayennepfeffer

Für den Chinakohl:

1 Chinakohl, mittelgroß	1 Zwiebel	2 EL Speiseöl
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner	Salz, Pfeffer

Für die Sauce Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl zugeben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Dann die Milch angießen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Senf und Dill unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfilet kalt abbrausen und anschließend mit Küchenpapier trockentupfen, in Portionsgrößen schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen und die Fischfilets damit beträufeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Fischfilets einlegen, leicht salzen und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Die Sauce über die Filets gießen.

Nun die Form auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und den Fisch ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen. Chinakohlstreifen zugeben und darin goldbraun braten.

Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein schroten und zum Kohl geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch in der Senf-Sauce aus dem Ofen nehmen und mit dem Kohlgemüse auf den Teller geben.

Rainer Klutsch am 10. November 2022

Matjes mit Bratkartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Bratkartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	Pflanzenöl
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
2 Beete Gartenkresse	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
Zucker	Pfeffer	3 Lauchzwiebeln

Für Matjes nach Hausfrauen Art:

2 rote Zwiebeln	Zucker	20 ml Himbeeressig
1 Eigelb	1 TL körniger Senf	80 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	8 g frischer Ingwer
1/2 Knoblauchzehe	250 g Magerquark	1 Apfel
1/2 Bund Dill	400 g Matjesfilet	

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.

Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis alles grün gemixt ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Für die Matjes-Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebeesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Marinierte Zwiebelscheiben, Dill und Apfelwürfeln vermischen. Den Mayo-Quark unterheben.

Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die Lauchzwiebeln, untermischen und den Salat abschmecken.

Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Matjes daneben geben und die Apfel-Zwiebel-Mayo darauf geben, mit Kräutern garnieren.

Sören Anders am 08. Juli 2022

Nizza-Salat mit gebackenen Oliven

Rezept für 4 Personen

Für den Salat:

100 g kl. Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	150 g grüne Bohnen
5 Eier	1 Römersalat	1 Radicchio
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	150 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
150 g grüne Oliven	Mehl	75 g Paniermehl
Öl	150 g Thunfisch (Dose)	8 Sardellenfilets (Glas)
1 EL Kapern (Glas)		

Für das Dressing:

3 EL Weißweinessig	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 TL Honig	2 EL körniger Senf

Kartoffeln abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend abschütten und abkühlen lassen.

Für den Salat Bohnen waschen, putzen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 68 Minuten blanchieren.

Bohnen abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen ggf. halbieren.

4 Eier hart kochen, kalt abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Für den Salat die Blattsalate verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder hobeln.

Kartoffeln pellen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden.

Vorbereitete Salatzutaten in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Honig und Senf in ein hohes Mixgefäß geben und mit einem Schneebesen zu einem cremigen Dressing mixen.

Für die frittierten Oliven übriges Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen.

Die Oliven trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Oliven dann einzeln durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Öl in einer tiefen Pfanne, Fritteuse oder einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.

Die panierten Oliven darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Hälfte Dressing über die Salatzutaten träufeln und sacht unterheben.

Die gekochten Eier halbieren.

Thunfisch grob zerzupfen. Sardellen und Kapern abtropfen lassen.

Salat mit Thunfisch, Sardellen, Kapern und Eihälften anrichten. Mit den frittierten Oliven garnieren. Zum Servieren übriges Dressing darüber träufeln.

Kevin von Holt am 12. Juli 2022

Ofen-Kabeljau mit Pilz-Zwiebel-Omelett

Für 4 Personen:

Für die Mayonnaise:

1/2 Bund Koriandergrün	1/2 Limette	Salz
2 Eigelbe	1 TL mittelscharfer Senf	100 ml Olivenöl
Pfeffer		

Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet ohne Haut	Salz	1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Für das Omelett: :

1/2 Bund Koriandergrün	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
200 g Shiitake-Pilze	2 EL Olivenöl	1/2 rote Chilischote
2 TL helle Sesamsamen	1 TL Sojasauce	6 Eier (Größe M)
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise den Koriander abrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, die Stiele grob schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen und diesen mit 1 Prise Salz, Eigelben, Senf und mit Korianderblättern und stielen in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Olivenöl erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Alles cremig mixen. Die Mayo mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene entfernen. Fisch rundherum salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Schüssel Knoblauch mit Zitronenschale, Öl, je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Fisch in einer kleinen Auflaufform mit dem Würzöl beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene je nach Dicke 10 bis 15 Minuten garen.

Herausnehmen und warmhalten.

In der Zwischenzeit für das Omelett den Koriander abrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitestellen, die Korianderstiele fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Streifen schneiden, die Stiele entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein hacken.

Sesam, Chili und Korianderstiele zu den Pilzen geben und kurz mitdünsten. Mit Sojasauce ablöschen. Die Mischung in eine Schüssel geben.

Die Eier in einer Schüssel gleichmäßig verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

$\frac{1}{4}$ der Pilzmischung wieder in die Pfanne geben, $\frac{1}{4}$ der Ei-Masse dazu gießen und kurz stocken lassen, dann zu einem Omelett formen und ziehen lassen, bis das Omelett vollständig gestockt ist. Dann auf einen Teller geben.

Den Backofen ausschalten und das Omelett darin warmhalten.

Auf diese Weise mit den restlichen Zutaten nach und nach weitere 3 Omeletts in der Pfanne stocken lassen.

Zum Servieren je ein Omelett pro Teller anrichten und den Fisch in Stücke gezupft daraufsetzen. Mit der Mayonnaise und dem beiseitegestellten Koriandergrün garnieren.

Tarik Rose am 19. Dezember 2022

Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling

Für 4 Personen

Für die Bohnen und Gemüse:

350 g getrock. weiße Bohnen	4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
500 g Brokkoli	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen	Salz	1 EL Butter
80 ml Gemüsebrühe		

Für den Fisch:

4 Saibling-Filets á 120 g	Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	

Die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten, in einen großen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, Knoblauch schälen. Die Hälfte der Thymianzweige und die Knoblauchzehe mit zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen.

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

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

Die weich gekochten Bohnen abgießen. Thymianzweig und Knoblauch entfernen.

4 EL gekochte Bohnen für die Deko beiseitestellen.

Restliche Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Fenchelsamen, Salz, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Thymianblättchen unter das Püree mischen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Brokkoliröschen zugeben, leicht salzen. Gemüsebrühe angießen und Brokkoli zugedeckt kurz bissfest dünsten.

Saibling-Filets entgräten und mit Salz würzen. Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca.

3-4 Minuten braten, die Knoblauchzehe zugeben. Filets dann auf die Fleischseite wenden, Butter zugeben und die Fischfilets kurz fertig braten.

Bohnenpüree und Brokkoli auf Teller anrichten, die ganzen gekochten Bohnenkerne überstreuen. Fischfilets anlegen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 16. November 2022

Räucherfisch-Happen

Für 4 Personen

Für die Forellenklobchen:

½ Salatgurke	200 g geräuc. Forellenfilet	1/2 TL Koriander, gemahlen
Salz	weißer Pfeffer	150 ml Sahne
2 Stiele Koriander		

Für die Lachs-Häppchen:

150 g Frischkäse	1 TL Wasabi-Paste	4 Scheiben Toastbrot
3 Zweige Dill	150 g Räucherlachs in Scheiben	

Für die Pumpernickel-Taler:

½ Bund Schnittlauch	1 EL Meerrettich	50 g Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
100 g geräucherte Makrele	8 Pumpernickel-Taler	

Für die Forellenklobchen die Salatgurke schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.

Forellenfilets in Streifen schneiden und mit gemahlenem Koriander, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zerkleinern.

Dann die Sahne zufügen und alles zu einer glatten Farce mixen. (Fisch und Sahne sollten kalt sein.) (Ist die Farce zu dick, gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, muss man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen.) Mit einem Esslöffel aus der Farce kleine Klößchen ausstechen und auf die Gurkenscheiben setzen.

Koriander abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und die Klößchen damit garnieren.

Für die Lachshäppchen den Frischkäse mit dem Wasabi verrühren.

Toastbrot toasten und kreisrund ausstechen. Die Abschnitte zu Würfeln schneiden.

Dill abrausen, trockenschütteln und zerpfeifen.

Je 1 Esslöffel Wasabi-Creme auf den Toasttalern verstreichen und je etwas Räucherlachs darauflegen.

Mit Dill garnieren, Toastwürfel darüber geben und servieren.

Für die Pumpernickel-Taler Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Den frisch geriebenen Meerrettich, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und 1 Spritzer Zitronensaft verrühren.

Makrele in kleine Stücke schneiden.

Die Meerrettichcreme auf den Pumpernickel-Taler verstreichen und die geräucherte Makrele darauf anrichten.

Rainer Klutsch am 14. Juli 2022

Saibling-Filet mit Radicchio, Apfel und Kokos-Polenta

Für 4 Personen

Für den Radicchio:

1 Radicchio	20 g frischer Ingwer	1 Apfel (z.B. Boskop)
1 TL Butter	15 ml Sojasauce	1 Spritzer Wasser
Pfeffer	40 g Cranberrys, getrocknet	

Für die Polenta:

30 g Parmesan	400 ml Kokosmilch (Dose)	Salz
Pfeffer	Muskat	80 g Maisgrieß
1 EL Butter		

Für den Fisch:

4 Saiblingfiletst à 150 g	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 TL Butter		

Den Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

Für die Polenta den Parmesan fein reiben.

Kokosmilch in einen Topf geben, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß in die kochende Milch einrieseln lassen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen. Parmesan und Butter unterrühren.

Saiblingfilets trocken tupfen und mit Salz würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, Ingwer und Apfelwürfel darin anschwitzen.

Dann Radicchio-Streifen, Sojasauce und 1 Spritzer Wasser zugeben und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen und zuletzt die Cranberrys untermischen.

Butter in die Fischpfanne geben, die Fischfilets wenden und noch ca. 30 Sekunden auf der Fleischseite braten.

Fischfilets, Polenta und Radicchio-Apfel-Gemüse anrichten.

Antonina Müller am 09. September 2022

Geflügel

Blumenkohl-Couscous mit Hähnchen-Spießen

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl (1 kg)	1/2 Granatapfel	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer	¼ Salzzitrone
1 Bund Koriander	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
20 g Haselnüsse, gehackt	1-2 TL Ras el-Hanout	2 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer		

Für die Spieße:

600 g Hähnchenbrustfilet	3 Zweige Rosmarin	¼ Salzzitrone
2 EL Olivenöl	Salz	

Außerdem:

Schaschlik-Spieße aus Holz

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Anschließend die Röschen mit einem Messer fein hacken oder im Standmixer pulsierend zu Couscous ähnlichen Körnern zerkleinern. Die Granatapfelkerne zwischen den Häuten aus der Schale lösen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Ingwer schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone fein hacken.

Koriander abbrausen und trockenschütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest samt Stielen grob hacken.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Salzzitrone kurz andünsten.

Alles in eine Schüssel umfüllen. Haselnüsse, Granatapfelkerne, Ras el-Hanout, gehackten Koriander, Zitronensaft, Honig und restliches Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Für die Spieße das Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen wie bei Saté-Spießen leicht wellenförmig auf die Spieße stecken.

Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Salzzitrone fein hacken. Rosmarinnadeln, Salzzitrone und Öl im Standmixer oder im Mörser fein zerkleinern.

Die Hähnchenspieße nur leicht salzen (Achtung, die Salzzitronen liefern auch Salz).

Anschließend in der Grillpfanne bei schwacher Hitze rundum 3-6 Minuten braten.

Zum Servieren den Blumenkohl-Couscous nochmals gut mischen und abschmecken. Auf Teller verteilen und die Hähnchenspieße dazulegen.

Hähnchenspieße mit dem Rosmarin-Zitronen-Öl beträufeln und mit dem beiseitegelegten Koriandergrün garnieren.

Tarik Rose am 14. November 2022

Enten-Brust mit geschmortem Rotkohl, Fächer-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	1 Zwiebel	3 Äpfel
1 Lorbeerblatt	3 Gewürznelken	3 Wacholderbeeren
2 Pimentkörner	60 g Schweineschmalz	Salz
Pfeffer	Zucker	4 EL heller Balsamico-Essig
125 ml Wasser	150 g Brombeergelee	1 EL Kartoffelstärke

Für die Kartoffeln:

60 g Butter	1 kg Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer
-------------	-------------------------	---------------

Für das Fleisch:

4 Entenbrüste à ca. 150 g	20 ml Hoisin-Sauce (Asia-Würzsauce)	20 g Pflaumenmus (Glas)
20 ml Sojasauce	2 Msp. 5-Gewürze-Pulver	1 Spritzer Tabasco
Salz		

Vom Rotkohl die äußeren, unschönen Blätter entfernen. Dann den Kohlkopf waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und würfeln.

Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pimentkörner in einen Teebeutel geben, mit Küchengarnt verschließen, fertig ist ein Gewürzsäckchen.

In einem Topf das Schmalz zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.

Die Kohlstreifen zugeben und andünsten.

Die Apfelwürfel, das Gewürzsäckchen, etwas Salz, Pfeffer, eine gute Prise Zucker, Balsamico und Wasser hinzufügen und den Kohl zugedeckt ca. 2 Stunden gar dünsten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln vorbereiten.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine flache Auflaufform mit etwas Butter fetten.

Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffel mit einem scharfen Messer gleichmäßig ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass sie zusammenhängend zusammenbleiben.

Die Kartoffeln dicht nebeneinander mit der eingeschnittenen Seite nach oben in die Auflaufform legen, salzen, mit Butterflöckchen belegen.

Die Form mit den Kartoffeln in den vorgeheizten Backofen schieben und 50-60 Minuten garen.

Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Die Entenbrüste mit der Haut nach unten in eine Pfanne geben, die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Zusätzliches Fett ist nicht nötig, da es beim Braten austritt.

Sobald die Haut knusprig braun gebraten ist, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Danach zur Seite stellen.

Die Backofen-Temperatur auf 170 Grad reduzieren. (Die Kartoffeln können auch bei der etwas niedrigeren Temperatur weiter gegart werden).

Hoisin-Sauce, Pflaumenmus, Sojasauce, 5 -Spice-Gewürz, Tabasco und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut verrühren. Dann die Hautseite der Entenbrüste damit bestreichen.

Die Entenbrüste in eine Auflaufform geben oder in der Pfanne lassen, sofern diese backofeneignet ist und im Ofen ca. 5 Minuten garen.

Dann die Backofentemperatur auf 100 Grad reduzieren und die Entenbrüste weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Sobald die Kohlstreifen weich gedünstet sind, das Brombeergelee untermischen.

Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser vermischen, unter den Rotkohl mischen, kurz köcheln lassen und den Kohl damit binden. Das Gewürzsäckchen entfernen und den Rotkohl nochmals mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken.

Die gegarten Fächerkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrüste schräg in Scheiben schneiden und mit Rotkohl und Kartoffeln servieren.

Kevin von Holt am 13. Dezember 2022

Geflügel-Paella

Für 4 Personen

200 g Chorizo	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 g schwarze Oliven	1 rote Paprikaschote	4 Zweige Thymian
400 g Hähnchenbrust	Salz	Pfeffer
Paprikapulver edelsüß	50 ml Olivenöl	300 g Risottoreis
150 ml Weißwein	600 ml Hühnerbrühe	1 Msp. Safranpulver
80 g Erbsen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zitrone

Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleine Würfel schneiden.

Oliven entsteinen. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abbrausen.

Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden. Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten, auf einen Teller geben und warmhalten.

Die Chorizo in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zum Hähnchenfleisch geben.

Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten.

Weißwein angießen und mit der Hühnerbrühe auffüllen.

Oliven, Thymian, Chorizo, Hühnchen, Safran, Erbsen und Paprika in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paella Zutaten sacht aufkochen lassen und ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken.

Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.

Hähnchen-Paella vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum Aromatisieren dazu reichen.

Antonina Müller am 04. Juli 2022

Hähnchen mit Rotkraut-Salat im Brötchen

Für 4 Personen

Für das Brötchen:

350 g Weizenmehl, Type 405	1 Prise Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zucker	175 ml lauwarmes Wasser	10 g frische Hefe
Sonnenblumenöl	2 Stangen Zitronengras	

Für das Fleisch:

1 Knoblauchzehe	1/2 TL Kreuzkümmel	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1/2 TL Paprikapulver	1 Msp. Koriander, gemahlen
2 Hähnchenkeulen	2 EL Erdnussöl	

Für den Rotkohlsalat:

200 g Rotkohl	2 EL Apfelessig	1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer
Zucker	1 EL Sesam	

Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe (extrafrisch)	1 TL scharfer Senf	1 Prise Salz
180 ml Rapsöl	30 g geröstetes Sesamöl	

Für den Brötchenteig Mehl in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz untermischen.

Sonnenblumenöl, Zucker und das Wasser darauf geben. Die Hefe darüber bröseln und alles mit der Hand oder dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 5 Minuten gut durchkneten, dann abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Fleisch den Knoblauch schälen und fein schneiden. Aus Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Koriander eine Gewürzmischung herstellen. Den Knoblauch untermischen. Die Hähnchenkeulen kalt waschen, trocken tupfen und mit der Gewürzmischung und dem Erdnussöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

Den gegangenen Teig ca. 1 cm dick ausrollen und Kreise von ca. 10 cm ausstechen. Die Teigkreise mit etwas Öl bestreichen. Die Zitronengrasstangen etwas anklopfen und die Teigkreise darüberlegen. Erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die gegarten Hähnchenschenkel abkühlen lassen, den ausgetretenen Bratensaft beiseitestellen. Das Fleisch vom Knochen lösen und mit Bratensaft mischen.

Für den Rotkohlsalat den Kohl waschen, den harten Strunk entfernen und die Kohlblätter in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

Apfelessig, Sesam- und Erdnussöl zum Rotkohl geben, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles gut vermischen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann zum Salat geben. Zum Garen der Brötchen einen Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel bereitstellen. In den Topf etwas Wasser geben, darauf den Dämpfeinsatz bzw. das Sieb geben. Das Wasser aufkochen, die Teigkreise einlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze die Brötchen ca. 14 Minuten dämpfen.

Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz, Rapsöl und Sesamöl in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab ins Gefäß geben und eingeschaltet langsam hochziehen, so dass sich alles zu einer cremigen Mayonnaise vermischt.

Die Brötchen aufschneiden, mit Salat, Fleisch und Mayonnaise belegen und servieren.

Antonina Müller am 27. Oktober 2022

Hähnchen-Brust mit Stachelbeer-Salsa und Röstbrot

Für 4 Personen

4 Maishähnchenbruste	200 g Stachelbeeren	1 rote Chilischote
10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
6 EL Olivenöl	2 EL Honig	1 Orange (Schale und Saft)
Salz	$\frac{1}{2}$ Baguette	Pfeffer
1 Bund Petersilie		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Von den Hähnchenbrusten vorsichtig die Haut abziehen.

Die Hähnchenhaut flach zwischen zwei Bögen Backpapier auf ein Backblech legen und mit einem ofenfesten Topf beschweren.

Blech in den heißen Backofen schieben und die Haut ca. 30 Minuten kross rösten.

Inzwischen für die Salsa die Stachelbeeren waschen, trocken reiben und längs halbieren.

Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und fein reiben.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Honig einrühren und für ca. 2 Minuten leicht karamellisieren.

Dann Knoblauch, Chili, Ingwer und Orangenschale zufügen und alles mit Orangensaft ablöschen. Stachelbeeren zufügen und alles etwa 3 Minuten einkochen, so dass eine leicht sämige Konsistenz entsteht. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Währenddessen das Baguette schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Baguettescheiben mit 3 EL Olivenöl beträufeln, salzen und leicht pfeffern. Die Brotscheiben nach etwa 15 Minuten Garzeit mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.

Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen.

Das Fleisch dünn mit Rest Öl bestreichen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anrösten.

Fleisch dann ebenfalls in den heißen Backofen geben und etwa 5 Minuten im Backofen fertig garen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Die knusprige Haut, Röstbrot und Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen.

Die Hähnchenhaut mit einem Messer kurz durchhacken. Die Brust in dünne Scheiben aufschneiden.

Hähnchenbrust auf Teller verteilen, die Stachelbeer-Salsa darüber geben und knusprige Haut überstreuen. Das Baguette mit Petersilie bestreuen und dazu reichen.

Kevin von Holt am 26. Juli 2022

Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Nudeln

Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
1 Chilischote	600 g Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	300 g dünne Bandnudeln
300 ml Geflügelbrühe	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Crème-fraîche
1 EL Butter		

Paprikaschoten, waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden.

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten (ca. 4 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.

Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.

Restliches Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Zwiebeln, Paprika und Chilischote darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Dann mit Brühe ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

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

Crème fraîche zur Paprika geben, einmal aufkochen, das Fleisch wieder zugeben und alles abschmecken.

Nudeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, Petersilie untermischen.

Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Sören Anders am 19. August 2022

Hähnchen-Ragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	Salz
Kurkuma, gemahlen	2 EL Maisstärke	2 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin	600 ml Hühnerbrühe	400 g Blattspinat
10 getrocknete Aprikosen	300 g Basmatireis	2 rote Zwiebeln
1 EL Butter	Muskatnuss	

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und beiseitelegen. Die Keulen mit Salz und Kurkuma würzen und in Maisstärke wenden.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.

Die Keulen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten weich schmoren.

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

Aprikosen in feine Streifen schneiden.

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

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

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

Die roten Zwiebel schälen und fein schneiden.

Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen.

Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dünn ist 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen, in den Schmorfond geben, unter Rühren aufkochen und den Fond damit binden.

Das abgelöste Fleisch und die Aprikosenstreifen wieder in den pürierten Fond geben, nicht mehr kochen.

Die beiseite gestellte Haut der Hähnchenkeulen in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Gewürfelte rote Zwiebeln zugeben, leicht salzen und kurz mitbraten. Zuletzt den vorgekochten Reis zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.

Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Hähnchenragout, Spinat und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2022

Hähnchen-Ragout mit Herbst-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchenragout:

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	Salz
2 EL Maisstärke	2 EL Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
600 ml Hühnerbrühe	1 Quitte	Zucker
4 Pimentkörner	400 g Hokkaido-Kürbis	2 EL Rapsöl

Für das Kartoffelpüree:

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

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Haut von den Hähnchenkeulen abziehen. Die Keulen salzen und in Maisstärke wenden.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.

Zugedeckt die Keulen bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten weich köcheln.

In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

In einem Topf ca. 300 ml Wasser aufkochen mit etwas Zucker und 2 Pimentkörnern aromatisieren.

Die Quittenwürfel darin ca. 30 Minuten weichkochen. Anschließend Quittenwürfel in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hokkaido waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis zunächst in etwa 2 cm breite Spalten schneiden, dann in Stücke schneiden.

Kürbisstücke in eine Auflaufform geben mit Salz und gemörsertem Piment bestreuen, Öl darüber geben und alles vermischen. Im vorgeheizten Ofen den Kürbis ca. 20 Minuten garen.

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

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

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

Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.

Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen.

Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen; das Fleisch von den Keulen lösen.

Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz und etwas vom Quittensud abschmecken.

Tipp: Ist der pürierte Schmorfond zu dünn, 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Das abgelöste Fleisch wieder in den pürierten Fond geben.

Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, das Hähnchenragout darauf geben und Kürbisstücke und Quittenwürfel überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 28. September 2022

Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse

Für 4 Personen

1 Hähnchen (1,8 kg)	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 TL Paprikapulver, edelstüß	3 EL Olivenöl	2 TL Honig
6 Möhren	3 Pastinaken	1 Petersilienwurzel
2 rote Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle	250 g Cocktailtomaten
4 Frühlingszwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	2 Bio-Zitronen
Pfeffer	2 EL helle und dunkle Sesamsamen	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.

Rundherum salzen und einige Minuten einziehen lassen.

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

Etwas Paprikapulver, $\frac{2}{3}$ vom Öl, 1 TL Honig und Rosmarin mischen und das Hähnchen damit rundum bestreichen.

Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel waschen, putzen, schälen und grob schneiden.

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Knoblauchzehen auslösen.

Das Gemüse auf einem tiefen Backblech verteilen, mit übrigem Öl, Salz und restlichem Honig mischen.

Das Hähnchen darauflegen und so im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen.

Inzwischen Tomaten waschen und halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.

Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen zerlegen.

Frühlingszwiebeln und Tomaten unter das Ofengemüse auf dem Blech mischen.

Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben wieder auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen weitere 15 bis 20 Minuten fertigbaren.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

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

Die Hähnchenteile auf Teller geben. Das Gemüse mit Zitronenschale, etwas - saft, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Gemüse mit auf die Teller geben und mit Sesam garnieren.

Tarik Rose am 15. Juli 2022

One-Pot-Reis mit Hähnchen und Gemüse

Für 4 Personen

2 EL Mandelblättchen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Raps- oder Olivenöl	Salz
Pfeffer	200 g Langkorn-Reis	100 ml Weißwein
500 ml Hühnerbrühe	500 g Möhren	2 Stängel Basilikum
2 Stängel Oregano	2 EL Cranberrys	60 g Parmesan

Mandelblättchen im Topf ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf mit dem restlichen Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Wein und Hühnerbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln.

Inzwischen die Möhren putzen, waschen und schälen, anschließend in Rauten schneiden.

Möhren mit in den Topf geben und erneut 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Anschließend das gebratene Fleisch wieder mit in den Topf geben und ca. 4 Minuten weiterköcheln. Sollte der Reis die Flüssigkeit schon vollständig aufgenommen haben, noch etwas Hühnerbrühe nachgießen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abnehmen und fein schneiden. Die Kräuter und Cranberrys unter den Reis-Karotten-Topf mischen und alles abschmecken.

Parmesan fein reiben. Reis-Topf anrichten, mit gerösteten Mandeln und Parmesan bestreut servieren.

Sören Anders am 03. August 2022

Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung

Für 4 Personen

Für den Pfannkuchenteig:

250 g Weizenmehl (Type 405)	6 g Backpulver	3 Eier
500 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pflanzenöl

Für die Hähnchen-Füllung:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	2 EL Olivenöl	1/4 Eisbergsalat-Kopf
1 Spitzpaprika, rot	1/2 Limette	1 Knoblauchzehe
2 reife Avocado		

Für die Thunfisch-Füllung:

50 g Rucola	12 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Limette
250 g Thunfisch, naturell (Dose)	4 EL Mayonnaise	Salz
Pfeffer	30 g Parmesan	

Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Eier mit Milch und Salz verschlagen und dann nach und nach mit dem Schneebesen unter das Mehl rühren, damit es keine Klümpchen gibt.

Zum Ausbacken der Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und darin nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseitestellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.

Für die Hähnchen-Füllung das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Fleischstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin braten.

Eisbergsalat putzen, waschen, die Blätter abtropfen lassen.

Spitzpaprika waschen, die Kerne entfernen.

Eisbergsalat und Spitzpaprika in Streifen schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen.

Avocadofruchtfleisch mit Knoblauch, Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.

Die Avocadocreame auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Eisbergsalatstreifen, gebratene Hähnchenbrust und Paprikastreifen darauf verteilen.

Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.

Für die Thunfischfüllung Rucola abrausen, trocken schütteln.

Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Von der Limette den Saft auspressen.

Thunfisch mit der Mayonnaise und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.

Parmesan grob reiben.

Die Thunfischcreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Rucola, Parmesan und Kirschtomaten darauf geben.

Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.

Antonina Müller am 01. August 2022

Saté-Spieße mit lauwarmem Gemüse-Salat

Für 4 Personen

Für Marinade und Fleisch:

2 Knoblauchzehen	30 g frischer Ingwer	1 Chilischote
50 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	2 EL Honig
2 EL Tomatenketchup	50 ml Bier (Pils)	600 g Hähnchenbrustfilet
Erdnussöl		

Für die Erdnusssauce:

100 g Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Chilischote	200 g Erdnussbutter
300 ml Kokosmilch (Dose)	2 EL Honig	2 EL Currypaste
30 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	

Für den Gemüsesalat:

2 Möhren	1 Zucchini	3 Lauchzwiebeln
6 Champignons	20 g frischer Ingwer	Erdnussöl
20 ml Sojasauce	40 g Butter	Limettensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Chilischote putzen, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken.

Knoblauch, Ingwer, Chili und Ingwer, Sojasauce, Limettensaft, Honig, Ketchup und Bier in einem Schälchen glatt vermischen.

Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hähnchen und Marinade mischen. Mindestens 1 Stunde (gern aber auch 1 Tag) ziehen lassen. Inzwischen für die Soße Erdnüsse z. B. in einem Universalzerkleinerer fein mahlen.

Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein hacken.

Erdnüsse, Erdnussbutter, Kokosmilch, Honig, Currypaste, Sojasauce, Limettensaft und Chili in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen und kurz aufkochen lassen. Sauce warm halten.

Für den Gemüsesalat Möhren und Zucchini putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen hobeln bzw. schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, eventuell vorhandenen Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Die marinierten Fleischstücke auf Schaschlikspieße spießen.

Etwas Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Spieße darin unter Wenden rundherum braun braten.

Für den Salat in einer weiteren großen Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen.

Gemüsestreifen darin unter Wenden kurz anbraten.

Butter in Stückchen und Sojasauce zugeben, alles kurz durchschwenken. Mit Limettensaft aromatisieren, abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Lauwarmen Gemüsesalat und Spieße auf Teller verteilen, mit Koriander garniert anrichten.

Antonina Müller am 23. August 2022

Hack

Gefüllte Paprika

Für 4 Personen

Für die Sauce:

1 rote Paprikaschote	2 Fleischtomaten	1 Gemüsezwiebel
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	600 g Pelati-Tomaten (Dose)
150 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	1 TL Paprikapulver, edelsüß	

Für die gefüllte Paprika:

8 gelbe Spitzpaprika	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 g Hackfleisch, gemischt	100 g Milchreis	Salz
Pfeffer	1 EL Paprikapulver, edelsüß	3 EL Olivenöl

Zusätzlich:

1/2 Bund Basilikum	150 g Schmand
--------------------	---------------

Für die Sauce Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfelchen schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Paprika untermischen und kurz dünsten.

Pelati-Tomaten und frische Tomaten zugeben, Gemüsebrühe angießen.

Thymianzweige abbrausen und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles ca. 25 Minuten offen köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten gründlich waschen, den Stiel kreisrund ausschneiden und die Paprika entkernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Milchreis in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut verkneten, so dass eine geschmeidige Masse entsteht.

Dann die Hackmasse in die Paprikaschoten füllen und gut andrücken, dabei darauf achten, dass keine Luft in den Paprikaschoten ist.

Das Olivenöl in einem großen ofenfesten Schmortopf erhitzen, die Paprikaschoten mit der gefüllten Seite in den Topf stellen, so dass das Hackfleisch an der Schotenöffnung anbrät.

Sind die Paprika leicht angebraten, die Tomatensauce angießen und die Paprika zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Gefüllte Paprika auf Teller verteilen, mit der Sauce umgießen. Je einen Klecks Schmand auf die Sauce geben und mit Basilikumstreifen bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Rainer Klutsch am 29. Juli 2022

Hack-Pfanne mit griechischen Nudeln

Für 4 Personen

Für die Nudelpfanne:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleine gelbe Zucchini
2 grüne Spitzpaprika	1 EL Pflanzenöl	300 g Rinderhackfleisch
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	1/2 TL Paprikapulver	Salz
Pfeffer	2 EL Tomatenmark	500 ml Wasser
250 g Risoni		

Für den Dip:

1/2 Bund glatte Petersilie	3 Stängel Minze	1/2 Bio-Zitrone
200 g Naturjoghurt	Salz	Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika waschen, halbieren, putzen und in Ringe schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin kross und krümelig braun anbraten. Gleich zu Beginn Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen, salzen und pfeffern.

Zum angebratenen Hackfleisch Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika geben und anbraten. Wenn das Gemüse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark unterrühren und das Wasser angießen.

Die Nudeln dazugeben und auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Dip Petersilie und Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit den Kräutern, Salz Pfeffer und Zitronenabrieb vermengen und abschmecken.

Die Nudel-Pfanne auf Teller verteilen und den Dip dazu reichen.

Tipp:

Dazu passt ein frischer Feldsalat mit Apfel. Dafür 150 g Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern. Fürs Dressing 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1,5 EL Apelessig und 3 EL Sonnenblumenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Feldsalat mit Apfel mischen und mit dem Dressing marinieren.

Rainer Klutsch am 28. Oktober 2022

Knusprige Hackbällchen mit Rahm-Pfifferlingen

Für 4 Personen

Für die Hackbällchen:

1 kleine Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
350 g mageres Rinderhackfleisch	1 EL scharfer Senf	1 EL Tomatenketchup
2 Bio-Eier	Salz	Pfeffer
40 g gemahlene Mandeln	10 g Butter	

Für die Pilze:

250 g Pfifferlinge	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Butter	1 TL Tomatenmark	75 ml roter Portwein
200 g Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Etwa ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Die Pfifferlinge vorbereiten, dafür mit einem feuchten Tuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Hackfleisch, Senf, Ketchup, ein Ei, Petersilie, und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse Bällchen formen.

Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelmehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hackbällchen zuerst im Ei und dann im Mehl wenden.

Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen rundherum je 5 - 8 Minuten knusprig braten.

In der Zwischenzeit für die Pfifferlinge Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Dann die Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge und Sauce auf Teller verteilen und darauf die Hackbällchen anrichten.

Christian Henze am 21. Juli 2022

Wild-Bulette mit Kohlrabi und Meerrettich

Für 4 Personen

Für das Meerrettich-Öl:

3 Stängel glatte Petersilie 30 g frischer Meerrettich 4 EL Rapsöl
Salz Pfeffer

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, festk. Salz 6 EL Olivenöl
Pfeffer

Für die Buletten:

2 trockene Brötchen 3 Stängel glatte Petersilie 2 Schalotten
1 Knoblauchzehe 3 EL Olivenöl 500 g Wildhackfleisch
1 Ei (M) 2 EL mittelscharfer Senf 1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz Pfeffer

Für den Kohlrabi:

3 Kohlrabi (mit Grün) 2 EL Olivenöl 1 TL Ahornsirup
1 Spritzer Zitronensaft Salz Pfeffer

Für das Meerrettich-Öl Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben.

In einer Schüssel Meerrettich, Petersilie und Rapsöl in einer kleinen Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zugedeckt beiseitestellen und ziehen lassen.

Für den Stampf die Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser aufkochen und etwa 25 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Buletten die Brötchen vom Vortag in lauwarmem Wasser einweichen.

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

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in 1 EL Öl erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die eingeweichten Brötchen kräftig ausdrücken.

Hackfleisch, Ei, Senf, Paprikapulver, Brötchen, Petersilie und Schalotten dazugeben und alles verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse 8 Portionen abstechen und jede Portion mit den Händen zu einer flachen Bulette formen.

Vom Kohlrabi das zarte Blattgrün abtrennen, waschen und fein hacken.

Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und das Kohlrabi grün unterheben.

Für die Buletten in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Buletten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß pellen.

Kartoffeln im Topf mit einem Stampfer grob zerdrücken, dabei das Öl untermischen und den Stampf salzen und pfeffern.

Zum Servieren Buletten mit Kartoffelstampf und Kohlrabi auf Tellern anrichten und mit dem Meerrettich-Öl beträufeln.

Tarik Rose am 24. Oktober 2022

Wirsing-Kartoffel-Stampf mit Frikadellen

Für 4 Personen:

Für die Frikadellen:

2 Semmeln vom Vortag	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz	500 g gemischtes Hackfleisch
1 TL scharfer Senf	2 Eier	2 Msp. edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

600 g Wirsing	2 Schalotten	3 Knoblauchzehen
2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe	300 ml Milch (3,5%)
500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	6 getrock. Tomaten
0,5 TL Oregano, gerebelt	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Für die Frikadellen Semmeln in eine Schüssel geben, mit etwas warmem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

1/3 vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann die Petersilie zugeben, untermischen und alles abkühlen lassen.

Für den Stampf den Strunk vom Wirsing entfernen, Wirsing in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann Wirsingstreifen dazugeben und kurz anbraten.

Wirsing mit Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen.

Milch zugießen und abgedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.

Für die Frikadellen die eingeweichten Semmeln gut ausdrücken und das Wasser abgießen.

Abgekühlte Zwiebelmischung, Hackfleisch, Senf und Eier zu den ausgedrückten Semmeln geben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zu einem gebundenen Fleischteig verarbeiten.

Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen aus der Hackmasse formen.

Restliches Butterschmalz in einer großen Pfanne aufschäumen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, mit dem Oregano zum Wirsing geben und mit Salz würzen.

Kartoffeln abgießen, ebenfalls zum Wirsing geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Olivenöl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsing-Kartoffel-Stampf auf Teller geben und die Frikadellen darauf anrichten.

Christian Henze am 16. November 2022

Wirsing-Rouladen mit Hackfüllung

Für 4 Personen:

1 Kopf Wirsingkohl (1,5 kg)	Salz	1 Brötchen vom Vortag
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 EL Öl
0,5 Bund glatte Petersilie	500 g gem. Hackfleisch	1 Ei
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben	2 EL Tomatenmark
100 ml trockener Weißwein	600 ml Gemüsebrühe	1 EL Mehl

Außerdem:

Küchengarn

Vom Kohl die äußeren, evtl. welken Blätter lösen. Weitere 12 große, schöne Blätter nach und nach lösen, waschen und abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, die Wirsingblätter darin nach und nach etwa 1-2 Minuten blanchieren.

Wirsingblätter kalt abschrecken, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.

Die dicken Blattrippen der Wirsingblätter flach- oder ausschneiden.

Den übrigen Wirsing vierteln, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Kohl in Streifen schneiden.

Brötchen in Stücke schneiden oder brechen und in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Knoblauch und Hälfte Zwiebeln darin goldbraun braten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Für die Füllung Hackfleisch, Ei und ausgedrücktes Brot in eine Rührschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Hälfte vom Tomatenmark würzen. Zwiebel-Mix und Petersilie zugeben und alles gründlich glatt verkneten.

Jeweils 2 Wirsingblätter leicht überlappend auf einer Arbeitsfläche auslegen. Hackfüllung darauf verteilen.

Kohlblätter von beiden Seiten über die Füllung klappen und fest aufrollen. Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Restliches Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum sacht goldbraun anbraten, beiseitestellen.

Übrige Zwiebeln im Bratfett anbraten, Rest Tomatenmark einrühren und kräftig anrösten. Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen.

Dann Wirsingstreifen zugeben und unter Wenden andünsten. Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht schmoren. Eventuell noch etwas Brühe nachgießen und Rouladen und Kohl gelegentlich wenden.

Mehl und 2 EL kaltes Wasser verrühren.

Rouladen aus dem Schmorkohl heben und zugedeckt warm stellen. Flüssigkeit vom Schmorkohl nach Belieben offen etwas einkochen. Angerührtes Mehl unter den Schmorkohl rühren, leicht binden und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Kohl abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen.

Die Rouladen wieder einlegen und alles weitere 2 Minuten sacht köcheln und nochmals heiß werden lassen.

Rouladen und Schmorkohl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Rainer Klutsch am 08. Dezember 2022

Kalb

Kalb-Schnitzel, Pfifferlinge, Kartoffeln, grüne Bohnen

Für 4 Personen

200 g grüne Bohnen	200 g Kartoffeln	Salz
250 g frische Pfifferlinge	4 Stängel glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
2 Frühlingszwiebeln	5 EL Olivenöl	Pfeffer
50 ml Sherry-Essig	12 Kalbsrückenscheiben à 80 g	100 g Weizenmehl (Type 405)
200 ml trockener Weißwein	2 Bio-Zitronen	100 g Butter

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und die Bohnen und Kartoffelwürfel darin ca. 7 Minuten weichkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Pfifferlinge putzen, je nach Größe evtl. halbieren.

Petersilie und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Pfifferlinge darin kräftig anbraten.

Dann die Frühlingszwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Essig ablöschen. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.

Für das Fleisch in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.

Die Fleischscheiben evtl. zusätzlich dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Scheibchen dann in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Die Fleischscheiben im heißen Öl in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten.

Den Thymianzweig zugeben, mit Weißwein ablöschen. Den Wein sacht etwas einkochen lassen.

Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronenschale und -saft mit in die Fleischpfanne geben. Die Butter zugeben und unter leichtem Köcheln schmelzen, bis eine leicht cremige Sauce entsteht; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer weiteren Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das Kartoffel-Bohnen-Gemüse darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die gebratenen Pfifferlinge und Petersilie zugeben, alles vermengen und abschmecken.

Die Fleischscheiben und Sauce auf Tellern verteilen, das Gemüse dazu geben und alles anrichten.

Daniele Corona am 01. Juli 2022

Kürbiskern-Schnitzel mit Kartoffel-Salat und Pilzen

Für 4 Personen

Für den Salat:

300 g Kartoffeln, festk.	Salz	400 g Pfifferlinge
1 Spritzer Zitronensaft	1 Quitte	1 EL Rapsöl
2 Schalotten	80 ml Apfelessig	100 ml Apfelsaft
1 EL Dijonsenf, grob	4 EL Walnussöl	1 EL Kürbiskernöl
Pfeffer		

Für die Schnitzel:

100 g Kürbiskerne, geschält	100 g Pankobrösel	2 Bio-Eier
100 g Weizenmehl Type 550	4 dünne Kalbsschnitzel à 150 g	Salz
Pfeffer	150 g Butterschmalz	1 Bio-Zitrone

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten und anschließend in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Kartoffeln vollständig abkühlen lassen (kann auch schon am Vortag gemacht werden).

Die Pellkartoffeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Pilze putzen, je nach Größe evtl. halbieren.

Eine Schüssel mit etwas kaltem Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft bereitstellen.

Die Quitte schälen, vierteln, entkernen und die Quittenviertel in 2 cm große Würfel schneiden und ins Zitronenwasser geben.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die geputzten Pilze darin für 2 Minuten heiß anbraten. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und zu den Pfifferlingen in die Pfanne geben.

Dann die Quittenwürfel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Kurz mit anschwitzen lassen.

Pilze und Quitte mit dem Apfelessig und Apfelsaft ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Den Senf einrühren und alles noch heiß zu den Pellkartoffelscheiben geben und vorsichtig gut vermengen. Walnuss- und Kürbiskernöl unterrühren. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Schnitzel die Kürbiskerne mit den Pankobröseln mischen und in eine flache Schale geben.

Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen.

Das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Die Fleischscheiben trocken tupfen und gegebenenfalls etwas plattieren.

Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durchs verquirlte Ei ziehen und in der Kürbiskern-Brösel Mischung wenden.

In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die panierten Schnitzel darin goldgelb ausbacken.

Den Salat nochmals abschmecken und zusammen mit den Schnitzeln servieren. Die Zitrone vierteln und zu den Schnitzeln reichen.

Kevin von Holt am 06. September 2022

Röllchen vom Tafelspitz mit Zwiebeln und Pastinaken-Soße

Für 4 Personen:

Für die Fleischröllchen:

800 g Kalbstafelspitz	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
80 g Staudensellerie	80 g Pastinaken	3 EL Butter
100 ml Wasser	1 Prise Zucker	2 Zweige frischer Majoran
2 EL Erdnusspaste	100 ml Portwein	30 g Sahne

Für die Zwiebeln:

6 rote Zwiebeln	4 Korianderkörner	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	6 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	200 ml Rotwein	25 ml dunkler Balsamico
20 g Sauerkirschkonfitüre		

Für die Sauce:

300 g Pastinaken	80 g Butter	Salz
500 ml Gemüsebrühe	300 g Sahne	

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

Das Fleischstück trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin auf jeder Seite jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln. Knoblauchzehen andrücken.

Dann das Fleisch auf ein Backblech geben und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 5 Minuten garen.

Anschließend die Backofentemperatur auf 100 Grad reduzieren, Knoblauch und Thymian mit aufs Backblech geben, das Fleisch im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 1,5 Stunde garen, bis die Kerntemperatur ca. 70 Grad beträgt.

Staudensellerie putzen und waschen, Pastinaken waschen und schälen.

Staudensellerie und Pastinaken in ca. 7 cm lange und 0,5 cm dicke Stifte schneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemügestifte darin farblos anschwitzen, Wasser zugeben und das Gemüse gar dünsten. Gemüstreifen mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Korianderkörner, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und den Thymianzweig in einen Teebeutel geben und diesen verschließen.

Die Zwiebeln mit Rotwein und Balsamico in einen Topf geben und aufkochen. Den Teebeutel mit den Gewürzen zugeben, alles köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte eingekocht ist.

Zuletzt die Konfitüre untermischen, den Topf vom Herd ziehen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann den Gewürz-Teebeutel entfernen.

Für die Sauce die Pastinaken waschen, schälen und klein schneiden. Butter in einen Topf geben und bräunen.

Pastinaken mit ca. 300 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf weich dünsten.

Sobald die Pastinaken gegart sind und noch etwas Wasser im Topf ist, dieses abgießen.

Gemüsebrühe und Sahne zugeben und aufkochen. Die braune Butter zugeben, alles fein pürieren, die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Für die Erdnusspaste den Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Topf Erdnusspaste mit der restlichen Butter erwärmen. Mit Portwein ablöschen, diesen

fast vollständig einkochen lassen. Majoran und Sahne untermischen.

Den gegarten Tafelspitz gegen die Faser in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Scheiben mit der eingekochten Erdnusspaste bestreichen, die Gemüsestreifen quer auf die Fleischscheiben legen und zu Röllchen aufrollen.

Fleischröllchen, Zwiebeln und Sauce anrichten.

Jörg Sackmann am 20. Dezember 2022

Sauerbraten italienisch mit Parmesan-Spätzle

Für 4 Personen

1 kg Kalbstafelspitz	500 ml Rotwein	200 ml dunkler Balsamico
1 Zwiebel	300 g Karotten	80 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
60 ml Olivenöl	2 Lorbeerblätter	3 EL Tomatenmark
500 ml Fleischbrühe	Salz	Pfeffer
1 EL Speisestärke	2 EL Wasser	

Für die Brösel:

40 g Weißbrotsciben	2 EL Olivenöl
---------------------	---------------

Für die Spätzle:

50 g Parmesan	500 g Weizenmehl, 405	4 Eier
250 ml Mineralwasser	Salz	80 g Butter
1 Prise Muskat		

Das Fleisch muss 24 Stunden marinieren.

Das Fleisch in eine tiefe Auflaufform oder Schale legen, Rotwein und Balsamico angießen, so dass das Fleisch mit der Flüssigkeit bedeckt ist und zugedeckt 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Am Zubereitungstag Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Karotten und Sellerie waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtrocknen. Die Marinade beiseite stellen.

In einem Bräter die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, das Fleisch zugeben und rundherum darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen.

Restliches Olivenöl in den Bräter geben. Karotten, Sellerie, Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten.

Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter hinzugeben. Tomatenmark unterrühren und kurz anbraten. Dann mit der Rotwein-Balsamico-Marinade ablöschen.

Das Fleisch wieder in den Bräter zum Gemüse und der Flüssigkeit legen und die Fleischbrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Sauerbraten zugedeckt ca. 2 Stunden im vorgeheizten Ofen schmoren, dabei etwa alle 30 Minuten den Braten wenden.

Für die Brösel-Schmälze die Brotsciben mit Olivenöl beträufeln, in eine kleine Auflaufform geben und mit in den Backofen geben. Das Brot ein paar Minuten goldbraun und knusprig rösten. Dann wieder aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Spätzle den Parmesan fein reiben. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Parmesan und Mineralwasser zugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.

Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, den Bräter aus dem Ofen nehmen. Den Braten herausnehmen, die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf abpassieren und etwas einkochen lassen.

Speisestärke mit Wasser anrühren, unter die eingekochte Flüssigkeit rühren und zu einer Sauce

abbinden und abschmecken.

Den Braten in Scheiben schneiden und in die fertige Sauce legen.

Die abgekühlten knusprigen Brotscheiben fein zerbröseln.

Für die Spätzle Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle darin kurz schwenken, mit Salz und Muskat abschmecken.

Fleischscheiben auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen. Die Spätzle dazu reichen und mit den Bröseln bestreuen.

Daniele Corona am 09. November 2022

Meer

Fregola Sarda mit Miesmuscheln

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	600 g frische Miesmuscheln	4 EL Olivenöl
180 ml Weißwein	1 Zwiebel	300 g Fregola Sarda
1 Chilischote, getrocknet	400 g Pelati-Tomaten	Salz
Pfeffer	500 ml Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone		

Knoblauch schälen und andrücken.

Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen.

In einer Pfanne mit hohem Rand (und passendem Deckel, ersatzweise Topf) die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, den Knoblauch zugeben und leicht bräunen.

Dann die Muscheln zugeben, den Weißwein angießen und den Deckel auf die Pfanne geben. Die Muscheln hin und wieder umrühren und die Pfanne leicht schütteln. Muscheln einige Minuten zugedeckt dünsten, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.

Muscheln aus der Pfanne nehmen, die entstandene Kochflüssigkeit abseihen und beiseite stellen. Miesmuscheln aus den Schalen lösen und beiseite stellen. Nur einige wenige Muscheln in der Schale belassen zum späteren Garnieren.

Für die Fregola Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem hohen Topf restliches Olivenöl erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen.

Fregola und Chili zugeben, kurz mit anschwitzen.

Dann mit den Pelati-Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Nach und nach immer wieder eine Kelle von der Muschelkochflüssigkeit zugeben und unter Rühren weitere ca. 5 Minuten wie ein Risotto unter Rühren köcheln lassen.

Zuletzt die ausgelösten Muscheln zugeben, noch ca. 2 Minuten köcheln.

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

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Petersilie und Zitronenabrieb untermischen und abschmecken.

Muschel-Fregola anrichten und mit den gekochten Muscheln in der Schale garnieren.

Daniele Corona am 23. September 2022

Garnelen im Kartoffel-Nest mit Aioli

Für 4 Personen

Für die Garnelen:

3 Kartoffeln festk., mittelgroß 12 Garnelen in Schale (8/12) Salz
750 ml Öl

Für die Aioli:

2 Eigelb (zimmerwarm) 300 ml Olivenöl (zimmerwarm) 2 TL Senf
4 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüse-Spiralschneider in lange feine Streifen (Spaghetti) schneiden.

Die Kartoffelstreifen in reichlich kaltem Wasser ca. 15 Minuten wässern, damit Stärke austritt.

Für die Aioli Eigelb, Öl und Senf in einen schmalen, hohen Pürrier- oder Mixbecher geben.

Einen Pürrierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Knoblauch schälen, fein schneiden und mit einer Prise Salz auf einem Küchenbrett mischen. Mit einem breiten Messerrücken zu einer feinen Paste zerreiben.

Zitrone auspressen.

Knoblauchpaste und etwas Zitronensaft unter die Mayonnaise mixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterem Zitronensaft abschmecken.

Aioli zugedeckt kalt stellen.

Kartoffelspaghetti gründlich abtropfen lassen.

Die Garnelen schälen, entdarmen, kurz kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Garnelen mit etwas Salz würzen.

Die Garnelen jeweils einzeln üppig mit Kartoffelspaghetti umwickeln.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die Garnelen darin portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Garnelen und Aioli anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat mit Vinaigrette.

Antonina Müller am 11. Juli 2022

Pasta vongole

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

250 g Hartweizenmehl	2 Eier	2 Eigelb
3 EL Olivenöl	Salz	Mehl

Für die Muscheln:

1,2 kg Venusmuscheln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 Staudenselleriestangen	2 Fleischtomaten	3 EL Olivenöl
250 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für den Teig das Hartweizenmehl, Eier, Eigelbe, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 1-2 EL warmes Wasser unterkneten.) Den Teig in eine Schüssel geben, zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Nudelteig portionsweise zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.

Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Staudensellerie und Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

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

Staudensellerie und Tomatenstücke zugeben und kurz anbraten. Die Muscheln zugeben, mit Weißwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen.

Anschließend alles im offenen Topf etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bandnudeln in Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest kochen.

Gegarte Nudeln abgießen und dann sofort zu den Muscheln geben, alles gut durchschwenken und servieren. Mit grobem Pfeffer bestreuen und genießen.

Sören Anders am 26. August 2022

Strammer Max mit Krabben

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	Butterschmalz	150 g Graubrot in Scheiben
400 g Naturjoghurt	2 EL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	1 Kopfsalatherz	2 Tomaten
1 Bund Schnittlauch	200 g Krabbenfleisch	60 g Pumpernickel
1 EL Butter	4 Eier	

Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Joghurt mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurts bestreichen. Salatblätter und Tomatenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt und die Krabben darauf geben.

Pumpernickel grob zerbröseln, in einer Pfanne mit Butter leicht rösten.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten.

Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf jedes belegte Brot ein Spiegelei setzen, mit Pumpernickelbröseln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Rainer Klutsch am 15. September 2022

Tintenfisch-Tuben, Knoblauch-Toast, Oliven-Melonen-Salat

Für 4 Personen

1/2 Bund glatte Petersilie	3 Knoblauchzehen	150 g weiche Butter
Salz	250 g Kastenweißbrot	600 g Wassermelone (kernarm)
bunter Pfeffer	1 Bund Lauchzwiebeln	2 milde grüne Chilischoten
1/2 Zitrone	Zucker	50 ml Olivenöl
12 Oliven (ohne Stein)	800 g Tintenfischtuben	Pfeffer

Für die Knoblauchbutter Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

2/3 vom Knoblauch schälen und grob schneiden.

Die weiche Butter, Knoblauch, Petersilie und eine Prise Salz in einen Cutter geben und fein mixen.

Kastenweißbrot in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter von beiden Seiten bestreichen und zunächst beiseite stellen.

Wassermelone schälen und in etwa daumendicke Stücke schneiden. Melonenstücke in eine Schüssel geben und mit buntem Pfeffer bestreuen.

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

Die Chilis putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Lauchzwiebeln und Chili unter die Melonenstücke mischen, mit etwas Salz, Zucker, Zitronensaft und etwa der Hälfte vom Olivenöl marinieren und abschmecken.

Oliven grob hacken und untermischen Die Tintenfischtuben der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und trocken tupfen.

Die Tuben von beiden Seiten mit einem scharfen spitzen Messer leicht einritzen, damit sie sich beim Braten weniger wölben.

Restlichen Knoblauch abziehen und andrücken.

In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen.

Die Tintenfischtuben und andrücken Knoblauch im heißen Öl kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Brotscheiben darin von beiden Seiten braten. Tintenfisch und geröstetes Brot auf Tellern anrichten. Dazu den Oliven-Melonen-Salat servieren.

Jaqueline Amirfallah am 27. Juli 2022

Rind

Knusper-Stulle mit Roastbeef

Für 4 Personen

Für die Stulle:

150 g Salatgurke	100 g weißer Rettich	100 ml Wasser
60 ml weißer Balsamico	1,5 EL Zucker	Salz
600 g Roastbeef	1 EL Butterschmalz	Pfeffer
600 g Bauernbrot	60 g Butter	1 kleiner Romanasalat
1 Ochsenherztomate	8 Kirschtomaten	120 g Bacon

Für die Würzsauce:

1 rote Chilischote	4 Stängel Basilikum	4 Stängel glatte Petersilie
2 Eigelbe	1 EL Senf, mittelscharf	1 EL Worcestershiresauce
1 EL Tomatenmark	3 EL Balsamico	200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Gurke waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurkenhälften in etwa 5 mm feine Scheiben schneiden.

Rettich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Wasser, Balsamico, Zucker und eine Prise Salz aufkochen. Gurken- und Rettichscheiben zugeben und untermischen. Den Topf vom Herd ziehen und das Gemüse 1 Stunde im Sud ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef parieren (Fett und Sehnen entfernen), leicht salzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Roastbeef darin rundherum anbraten.

Dann auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen 5 Minuten garen.

Anschließend herausnehmen, mit Pfeffer würzen und zugedeckt auskühlen lassen.

Das Brot in 12 ca. 7 mm feine Scheiben schneiden. Die Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen.

Eine große Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin nacheinander von beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen und auf einer Platte verteilen.

Für die Würzsauce die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Basilikum und Petersilie abbrausen trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Blätter grob schneiden.

Eigelbe, Senf, Worcestershiresauce, Tomatenmark, Balsamico, Chilischote und geschnittene Kräuter in einen Pürierbecher geben und zu einer feinen Creme mixen.

Anschließend das Olivenöl langsam zu einer dickflüssigen Sauce mit dem Pürierstab oder Schneebesen unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Ochsenherztomate waschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen und die Tomatenhälften in Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen.

Die Speckscheiben in einer Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Im Bratfett in der Pfanne die Kirschtomaten kurz warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte der gebratenen Speckscheiben in Streifen schneiden.

Gurke und Rettich aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

Das Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden.

Zum Anrichten 2/3 der gerösteten Brotscheiben mit der Würzsauce bestreichen. Die bestrichenen Brotscheiben jeweils mit Roastbeef, Speckstreifen, Salatblatt, Tomatenscheibe, Gurke

und Rettich belegen, darauf noch etwas Würzsauce geben. Dann jeweils 2 belegte Brotscheiben aufeinanderlegen und darauf jeweils eine unbelegte Scheibe geben. Auf jede Stelle eine Scheibe Speck und 2 Kirschtomaten geben, diese mit einem Zahnstocher fixieren. Restliche Kräuter überstreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 30. August 2022

Rinder-Gulasch mit Herzoginkartoffeln

Für 4 Personen:

Für das Rindergulasch:

800 g Rinderwade (ausgelöst)	500 g Zwiebeln	Pflanzenöl
2 EL Mehl	750 ml Rotwein, trocken	1 EL Tomatenmark
Kümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer

Für die Herzoginkartoffeln:

500 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	3 Eigelb (Größe M)
40 g Butter	60 ml Milch	Muskatnuss, Pfeffer

Für das Gulasch das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

In einem Schmortopf jeweils etwas Öl portionsweise erhitzen. Die Fleischwürfel darin nach und nach scharf anbraten. Auf einen Teller geben und warm halten.

Nochmals etwas Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln darin unter Wenden andünsten. Das Mehl überstäuben. Unter Rühren anschwitzen (eine Einbrenne herstellen).

Unter weiterem Rühren mit Rotwein ablöschen. Tomatenmark einrühren.

Das Fleisch wieder in den Schmorfond geben. Kümmel, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze mindestens 3 Stunden köcheln lassen, gelegentlich durchrühren. Je länger das Fleisch schmort, desto mürber wird es.

Für die Kartoffelbeilage Kartoffeln waschen, mit Schale in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich garen.

Kartoffeln abgießen, im Topf dann nochmals auf die heiße Herdplatte stellen und offen gut ausdampfen lassen.

Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel pressen.

Zur Kartoffelmasse 2 Eigelb, Butter und 40 ml Milch geben, alles glatt verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben. Masse mit jeweils Abstand zueinander in Rosetten auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

Übriges Eigelb und Milch verquirlen, die Kartoffelrosetten damit dünn bestreichen.

Herzoginkartoffeln im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Das Gulasch nach Belieben offen bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gulasch und Herzoginkartoffeln anrichten.

Antonia Müller am 29. November 2022

Rinder-Rippe mit Portwein-Zwiebeln, Petersilien-Püree

Für 4 Personen

Für die Rinderrippen:

1,5 kg Querrippe vom Rind	Salz	1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter	800 ml Fleischbrühe	30 ml Portwein, rot
2 EL Speisestärke	Pfeffer	

Für die Zwiebeln:

600 g rote Zwiebeln	80 g Rohrzucker	100 ml Portwein
200 ml Fleischbrühe	2 Zweige Thymian	Salz

Für das Püree:

800 g Petersilienwurzeln	Salz	1 Bund glatte Petersilie
100 g Butter	100 g Sahne	Pfeffer
Muskatnuss, gerieben		

Die Querrippe waschen, trocknen, parieren und entlang der Knochen in Stücke schneiden. Anschließend von allen Seiten kräftig mit Salz würzen, 30 Minuten zugedeckt bei Seite stellen. Suppengemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In einem großen Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Rinderrippen abtupfen und von allen Seiten scharf im Topf anbraten, bis sie ringsherum braun sind. Anschließend herausnehmen und auf einem Teller zwischenlagern. Zwiebel und Suppengemüse in den Schmortopf geben und kräftig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und nochmals für eine Minute anbraten. Mit der Hälfte vom Rotwein ablöschen, gut umrühren und warten, bis der Rotwein komplett verkocht ist. Dann restlichen Rotwein zugeben und diesen fast vollständig einkochen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rippenstücke mit der Fleischseite nach oben wieder in den Topf zum Gemüse geben. Thymian-, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter zugeben, mit dem Rinderfond auffüllen, bis das Fleisch etwa zu mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Leicht durchmischen, kurz aufkochen lassen. Dann den Topf in den vorgeheizten Ofen geben und das Fleisch so lange köcheln, bis es sehr weich ist (dauert ca. 3 Stunden, immer mal wieder mit einer Gabel prüfen, ob es weich ist). Nach der ersten Stunde der Schmorzeit die Rippen im Topf wenden. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen mit dem Rohrzucker in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen; mit Portwein und Brühe aufgießen. Thymianzweige zugeben und mit 1 Prise Salz würzen. Die Zwiebelstreifen so lange einkochen, bis sie weich sind und alles eine marmeladenartige Konsistenz hat. Für das Püree die Petersilienwurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Wurzelstücke in einem Topf mit Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Gekochte Petersilienwurzel abgießen und mit der kleingeschnittenen Petersilie, Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat in einem Standmixer fein pürieren. Sobald die Rippen weich geschmort sind, Fleisch aus dem Topf heben, zugedeckt warm stellen. Die Schmorsauce durch ein Sieb abgießen und in einem Topf auf etwa die Hälfte einkochen. Portwein und Stärke vermischen. Unter ständigem Rühren zur Sauce geben, nochmals kurz auf-

kochen und die Sauce etwas abbinden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rippen, Portweinzwiebeln und Sauce anrichten. Das Püree dazu reichen.

Kevin von Holt am 22. November 2022

Rinder-Steaks mit Zucchini und Ziegenkäse

Für 4 Personen

4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	4 Rinderhüftsteaks à 180 g
3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Estragon	250 g grüne Zucchini
250 g gelbe Zucchini	150 g Ziegenkäserolle	2 EL Honig

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Thymian, Knoblauch und Olivenöl vermengen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Steaks auf dem heißen Grill auf beiden Seiten jeweils 30 Sekunden scharf anbraten.

Dann in auf eine Platte geben und ruhen lassen.

Die Thymian-Öl-Marinade über das warme Fleisch geben und ziehen lassen.

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

Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben auf dem heißen Grill kurz von beiden Seiten braten.

Gebratene Zucchinischeiben in eine Grill-Schale geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ziegenkäserolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die heißen Zucchini legen.

Darum herum die Fleischscheiben geben und alles in der Grillschale nochmal 4 Minuten auf den Grill geben.

Honig mit Petersilie und Estragon mischen, über den Ziegenkäse träufeln, alles noch 1 Minute auf dem Grill lassen.

Anschließend die Steaks mit den Käse-Zucchini servieren.

Rainer Klutsch am 04. August 2022

Tafelspitz mit Kräuter-Soße und Bouillon-Kartoffeln

Für 4 Personen

1 TL weiße Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	Salz
1 kg Tafelspitz	1 Zwiebel	1 Bund Suppengemüse
1 Knoblauchzehe	800 g Kartoffeln, festk.	2 Schalotten
4 EL Butter	Pfeffer	1 Bund frische Kräuter
2 EL Mehl	80 ml Sahne	1 Prise Muskat

In einem Topf 2 l Wasser, Pfefferkörner und Lorbeerblatt aufkochen und leicht salzen.

Das Fleisch mit Wasser abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Temperatur so reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch simmert. Währenddessen die Brühe öfter abschäumen. Die Zwiebel ungeschält halbieren, auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten und mit in den Fleisch-Topf geben.

Das Suppengemüse putzen, waschen, würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit dem gewürfelten Suppengemüse ebenfalls mit in den Topf geben. Alles ca. 1,5 Stunden simmern lassen, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1/3 der Butter anschwitzen.

Die Kartoffelwürfel zugeben und mit ca. 350 ml Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abnehmen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen, dann den Deckel abnehmen und restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Mit 500 ml Fleischbrühe ablöschen und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sauce mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken. Vor dem Anrichten die Kräuter untermischen.

Das weich gekochte Fleisch in Scheiben schneiden, auf Teller geben, mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

Martin Gehrlein am 14. September 2022

Salat

Kürbis-Radicchio-Salat mit Kürbiskern-Pesto

Für 4 Personen:

Für den Salat:

1,5 kg Hokkaido-Kürbis	6 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Zucker	1 Radicchio
2 EL heller Balsamico		

Für das Pesto:

4 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan
100 g Kürbiskerne, geschält	100 ml Olivenöl	Salz

Kürbis abwaschen. Oberes und unteres Ende vom Kürbis abschneiden. Mit einem Kartoffelschäler den Kürbis schälen.

Den oberen dünneren Teil des Kürbis in Scheiben hobeln. Den unteren bauchigen Teil vom Kürbis vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Kürbisviertel in Stücke schneiden.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kürbisstücke zugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe zugeben, mit etwas Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich kochen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kürbisscheiben auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Olivenöl gut durchmischen und 5 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Radicchio putzen, entblättern, waschen und abtropfen lassen.

Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Kürbiskerne mit Parmesan, Petersilie, Knoblauch und Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

Den geschmorten Kürbis fein pürieren und abschmecken.

Kürbispüree auf den Tellern verteilen. Radicchio mit den gebackenen Kürbisscheiben und Balsamico mischen, auf das Püree geben und mit dem Pesto beträufeln.

Antonina Müller am 21. Dezember 2022

Tomaten-Salat mit Auberginen-Püree und Feta

Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	1 rote Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Knoblauchzehe
4 Strauchtomaten	Zucker	6 EL Olivenöl
800 g bunte Tomaten	3 Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum
300 g Feta	3 Zweige Thymian	

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach aufschneiden, das Fruchtfleisch gitterförmig einritzen, salzen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, Kreuzkümmel zugeben.

Gedünstete Zwiebel zu den abgetropften Auberginen geben, alles auf ein Brett geben und fein hacken. Die Masse salzen und nach Wunsch auch fein gehackten Knoblauch untermischen.

Die Strauchtomaten waschen, mit dem grünen Strunk kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Dann einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere beiseite stellen.

Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen.

Dann das Auberginenpüree einfüllen und den Deckel wieder aufsetzen.

Bunte Tomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Tomatenstücke mit Salz, Zucker und 3 EL Olivenöl würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

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

Zwiebellauch und Basilikum unter die bunten Tomaten mischen.

Den Feta zerbröseln, mit 2 EL Olivenöl und dem beiseite gestellten Tomateninneren mit einer Gabel zu einer cremigen Masse vermischen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter den Feta mischen.

Gefüllte Tomaten, Tomatensalat und Fetacreme auf Teller arrangieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 10. August 2022

Schwein

Agnolotti mit Fleisch-Spinat-Füllung

Für 4 Personen

Für den Pastateig:	4 Eier	400 g Weizenmehl (405)
1 TL Olivenöl	1 Prise Salz	
Für die Füllung:	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
300 g Schweineschulter	Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz
2 Zweige Thymian	150 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	100 g Risotto-Reis	80 g Blattspinat
1 Ei		
Zusätzlich:	Weizenmehl (405)	1 Eigelb
3 Stängel Salbei	3 EL Butter	50 g Parmesan

Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Schalotten und Knoblauch abziehen; Schalotten fein schneiden, den Knoblauch halbieren.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin rund herum anbraten.

Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und direkt zugeben.

Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und etwa die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben. Mit geschlossenem Deckel das Fleisch ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt zugeben. Wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist, dann immer wieder etwas Brühe zugeben. Alles nochmals weitere 30 Minuten zugedeckt schmoren, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit den Reis in reichlich Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen, anschließend abschütten.

Spinat putzen, waschen. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Parmesan grob reiben.

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen und den Topf vom Herd ziehen. Gekochten Reis, blanchierten Spinat, Parmesan und Ei zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu langen Bahnen ausrollen.

Die untere Hälfte der Teigbahnen mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit einem Löffel oder Spritzbeutel jeweils einen Klecks der Fleisch-Masse auf der unteren Hälfte gleichmäßig platzieren, zwischen der Füllung jeweils 2 cm Abstand lassen. Dann die obere Teighälfte darüber klappen und Zwischenräume mit den Fingern gut fest drücken, damit es keine Lufteinschlüsse gibt. Anschließend mit dem Teigrädchen die Teigtaschen (Agnolotti) schneiden.

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

Die Agnolotti in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Butter schmelzen und den Salbei zugeben.

Die gekochten Agnolotti mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und direkt kurz in der Salbeibutter schwenken.

Dann auf Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Antonina Müller am 15. August 2022

Hagebutten-Chutney mit Schweine-Steak

Für 4 Personen

Für das Chutney:

125 g Hagebutten	500 g säuerliche Äpfel	150 g rote Zwiebeln
50 g getrocknete Aprikosen	10 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote
140 g brauner Zucker	125 ml Apfelessig	1 TL Korianderkörner
1 TL gelbe Senfkörner	1 Zimtstange	1/2 Bio-Zitrone
1 Prise Salz		

Für das Steak:

4 Schweinerückensteaks à 180 g	Salz, Pfeffer	2 EL Pflanzenöl
--------------------------------	---------------	-----------------

Für das Chutney die Hagebutten von Stiel- und Blütenresten befreien und mit einem Küchentuch abreiben. Die Früchte halbieren und die Kerne samt Härchen sorgfältig mit einem kleinen Küchenmesser herauskratzen.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und vierteln.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die getrockneten Aprikosen in Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Würfel schneiden.

Hagebutten, Äpfel, Zwiebeln, Aprikosen, Ingwer, Zucker, Apfelessig, Chili, und Gewürze in einem Topf mit ca. 50 ml Wasser aufkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit in den Chutney-Ansatz geben.

Bei milder Hitze unter häufigem Rühren alles ca. 35-40 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eine cremige Konsistenz hat. Mit 1 Prise Salz würzen.

Das heiße Chutney in sterilisierte Marmeladegläser (jeweils ca. 150 ml Inhalt) sauber abfüllen mit einem sauberen Deckel verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen, nach 20 Minuten umdrehen und dann vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Im verschlossenen Glas hält sich das Chutney kühl und dunkel gelagert ca. 6 Monate.

Die Steaks abwaschen und trockentupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks noch 2-3 Minuten in der heißen Pfanne ruhen lassen.

Die Steaks mit dem Chutney servieren, dazu passen gebratene Kartoffelwürfel oder frisches Brot mit Blattsalat.

Rainer Klutsch am 21. Oktober 2022

Jägerschnitzel

Für die Nudeln:

200 g Hartweizenmehl 3 Eigelb 1 EL Olivenöl
Salz

Für die Pilzsauce:

1 Zwiebel 500 g gemischte Speisepilze 2 Zweige Thymian
1 Bund glatte Petersilie 2 EL Butter 1 TL Tomatenmark
250 ml Fleischbrühe 50 g Crème-fraîche

Für die Schnitzel:

4 Schnitzel (Schweinehals) Pfeffer, Salz 2 EL Butterschmalz

Für den Nudelteig das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL Wasser untermischen. Nudelteig abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen und zu Bandnudeln schneiden. Die Nudeln locker auf ein sauberes Geschirrtuch verteilen und zunächst beiseite stellen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebel darin anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und Thymian zugeben. Sobald die Pilze gut angebraten sind, aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz zur Seite stellen. Die Schnitzel plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen.

In einem Topf Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.

In der zur Seite gestellten Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel mit restlicher Butter anschwitzen, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann mit Fleischbrühe ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

In einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Schnitzel von beiden Seiten je 3 Minuten braten.

Kochendes Wasser für die Nudeln salzen und die Nudeln ca. 3-4 Minuten kochen.

Gebratene Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz aus der Pfanne zum Saucenansatz geben.

Crème fraîche und die Pilze zum Saucenansatz dazugeben, einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen.

Die Schnitzel zugeben und in der Sauce aufwärmen.

Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Die Schnitzel anrichten, zur Hälfte mit Pilzen bedecken, mit der Sauce umgießen. Dazu die Nudeln servieren.

Rainer Klutsch am 03. November 2022

Parmesan-Schnitzel

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

4 Paprikaschoten, rot, gelb	200 g Kirschtomaten	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stiel Rosmarin	2 Stiele Zitronenthymian
2 EL Olivenöl	Paprikapulver, edelsüß	1 Zitrone (Saft und Abrieb)
75 ml Gemüsebrühe	1 TL Honig	Salz, Pfeffer

Für die Schnitzel:

4 Schweineschnitzel, à 120 g	Salz	Pfeffer
80 g Parmesan	2 Eier (Größe M)	100 g Mehl
100 ml Milch	200 g Pankomehl	200 g Butterschmalz

Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Kräuter waschen, trockenschütteln, Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika zugeben und alles ca. 3 Minuten dünsten.

Thymian, Rosmarin, Paprikapulver, Zitronensaft und -schale, Brühe und Honig unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 20-25 Minuten schmoren.

Inzwischen die Schnitzel trocken tupfen und plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan fein reiben. Mit Eiern, Mehl und Milch zu einem zähflüssigen Teig verrühren.

Die Schnitzel durch den Teig ziehen und etwas abtropfen lassen.

Semmelbrösel auf einen Teller geben. (Tipp: Die gesündere Alternative zu den Semmelbröseln wären zartschmelzende Haferflocken) Schnitzel darin wenden und überschüssige Panade sacht abklopfen.

Butterschmalz oder Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 5-6 Minuten goldbraun ausbacken.

Paprikagemüse nochmals abschmecken. Die Tomatenhälften in das Paprikagemüse geben und kurz ziehen lassen. Mit den Schnitzeln anrichten und servieren.

Rainer Klutsch am 09. August 2022

Schweine-Rücken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf

Für 4 Personen:

Für den Kichererbsenstampf:

300 g getrock. Kichererbsen Salz 3 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl Paprikapulver

Für das Fleisch:

2 Zweige Thymian 0,5 Bund Zwiebellauch 400 g Schweinerücken (Stück)

Salz 2 EL Olivenöl 1 Knoblauchzehe

1 EL Butter 1 TL Weizenmehl, Type 405 100 ml Gemüsebrühe

Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln 1 TL Paprikapulver 2 EL Weizenmehl, Type 405

150 ml Rapsöl

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die eingeweichten Kichererbsen abgießen, in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt aufsetzen und ca. 1 Stunde weichkochen.

Kurz bevor die Kichererbsen weichgekocht sind, diese kräftig salzen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Weich gekochte Kichererbsen abgießen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Ca. 2-3 EL weich gekochte Kichererbsen für die Deko beiseite legen.

Restliche Kichererbsen mit dem Pürierstab grob pürieren, dabei Olivenöl, Thymianblättchen und etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, sodass eine feines Püree entsteht. Nochmals mit Salz und wenig Paprikapulver abschmecken.

Für den Schweinerücken Thymian abbrausen. Den Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Den Schweinerücken in etwa daumendicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann das Öl abgießen, eine angedrückte Knoblauchzehe, Thymianzweige und Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.

Tipp: Wer keine backofengeeignete Pfanne hat, kann alles auch in eine Auflaufform geben und so im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

In einem tiefen Teller Paprikapulver mit Mehl mischen und die Zwiebelringe darin wenden.

In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig ausbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das gegarte Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Knoblauch und Thymian ebenfalls aus der Pfanne nehmen, geschnittenen Zwiebellauch in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Mehl bestäuben und Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und abschmecken.

Kichererbsenstampf auf Teller geben, Zwiebeln und Fleischscheiben anlegen. Zwiebellauchsud über das Fleisch geben und alles mit zurückbehaltenen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Dezember 2022

Spareribs mit Gurken-Quark-Dip

Für 4 Personen

Für die Spareribs:

2,5 kg Spareribs	1 Bund Suppengemüse	3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen
1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
3 Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer	2 EL Zucker

Für den Dip:

1 Salatgurke	Salz	1 Knoblauchzehe
250 g Quark, 20%	Pfeffer	

Für den Salat:

2 Romanasalatherzen	2 EL Balsamessig, hell	1 TL Honig
1 TL Senf	Salz, Pfeffer	3 EL Rapsöl

Die Spareribs trockentupfen und evtl. parieren.

Das Suppengemüse putzen, abbrausen und grob zerkleinern.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ebenfalls grob zerkleinern.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Das Suppengemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten.

Die Spareribs zugeben und kurz mitanrösten. Dann mit soviel Wasser auffüllen, dass die Ribs bedeckt sind, aufkochen.

Kümmel, Zimtstange, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Wacholder zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles etwa 90 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

In der Zwischenzeit für den Dip die Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, entkernen. Gurkenhälften fein reiben, mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.

Knoblauch abziehen. Knoblauch und etwas Salz zu einer Paste verarbeiten und mit dem Quark verrühren.

Gurke evtl. ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Die gegarten Spareribs aus dem Topf nehmen, in einen Bräter geben und etwas abkühlen lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren und ca. 200 ml davon abmessen. (Tipp der restliche Sud kann eingefroren werden und z. B. als Basis für deftige Eintöpfe verwendet werden.) Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Den abgeseibten Sud nach und nach zugeben und einköcheln lassen, sodass eine leicht sämige, sirupartige Konsistenz entsteht, evtl. nachwürzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Spareribs mit dem reduzierten Sud bestreichen und auf ein Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten braten (die so vorbereiteten Spareribs kann man auch auf eine Grillschale legen und grillen).

Die Ribs herausnehmen. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze einstellen. Die Spareribs erneut mit dem reduzierten Sud bestreichen und im Ofen kurz knusprig braten.

Den Romanasalat putzen, abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden.

Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren und mit dem Salat mischen. Spareribs in Portionen teilen. Mit Quark und Salat anrichten und servieren.

Rainer Klutsch am 02. September 2022

Teriyaki vom Schwein mit Wok-Gemüse

Für 4 Personen

400 g Schweinefilet	120 ml dunkle Sojasauce	2 Msp. Koriander, gemahlen
2 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen	1 Msp. Chilipulver	1 EL Honig
300 g Brokkoli	Salz	100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	6 Champignons	100 g frische Sojasprossen
40 g Bambussprossen (Glas)	20 g frischer Ingwer	2 EL Speisestärke
2 EL Erdnussöl	200 ml Gemüsebrühe	Pfeffer

Für den Reis:

5 g Ingwer	1 Zitronengras-Stange	250 g Jasminreis
500 ml Wasser	1 Prise Salz	1 Zimtstange

Das Schweinefilet trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade $\frac{3}{4}$ der Sojasauce mit Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Honig in einer Schüssel vermischen. Die Fleischstreifen zugeben und mit der Marinade vermischen.

Die Fleischstreifen zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.

Am Zubereitungstag Brokkoli putzen, waschen, in gleichgroße Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Zuckerschoten abwaschen, putzen und ebenfalls im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und vierteln.

Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Bambussprossen abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Für den Reis Ingwer in Scheiben schneiden, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen.

Den Reis in ein Sieb geben und gut waschen.

500 ml Wasser mit 1 Prise Salz, Ingwerscheiben, Zitronengras und Zimt aufkochen und den abgespülten Reis darin ca. 20 Minuten weich kochen. (Oder den Reis mit den weiteren Zutaten im Reiskocher garen.) Die Stärke mit 2 EL Wasser vermischen. Das marinierte Fleisch mit der angerührten Stärke vermischen.

In einem Wok (oder einer großen Pfanne) das Erdnussöl erhitzen. Die Fleischstreifen darin scharf anbraten. Dann das Fleisch wieder aus dem Wok nehmen.

Ingwer und Paprika im Wok anschwitzen, die Champignons zugeben und kurz anbraten.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Gemüse mit restlicher Sojasauce und Pfeffer würzen. Dann Brokkoli, Zuckerschoten, Sojasprossen und Bambussprossen zugeben und weitere 2 Minuten köcheln.

Zuletzt das Fleisch wieder zugeben, weitere 2 Minuten schwenken.

Aus dem gekochten Reis, Ingwer, Zimtstange und Zitronengras entfernen.

Fleisch und Gemüse anrichten, den Reis dazu reichen.

Antonina Müller am 20. September 2022

Suppen

Kartoffel-Suppe von Mutter Hilde

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	2 Zwiebeln, mittelgroß	1 Bund Suppengemüse
1 EL Butterschmalz	1 Lorbeerblatt	1 TL Majoran, getrocknet
Salz	Pfeffer	1,2 L Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 Prise Muskat	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Suppengemüse putzen, schälen und in Würfel schneiden.

In einem Suppentopf das Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln und das Suppengemüse kurz darin anschwitzen.

Das Lorbeerblatt und den getrockneten Majoran dazugeben. Dann die Kartoffelwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brühe auffüllen, aufkochen und dann alles ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

In der Zwischenzeit die Würstchen in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden.

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

Sobald die Kartoffeln zerfallen sind, die Suppe kräftig durchrühren und die Zutaten im Fond noch etwas zerstampfen. Auf keinen Fall mit dem Pürierstab arbeiten, denn dann wird die Suppe schleimig.

Tipp: Wenn eine Prinzess-Kartoffelsuppe gewünscht wird, dann das Ganze durch ein Sieb pürieren.

Die Würststückchen unter die Suppe rühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Tipp: Falls die Suppe zu dicklich ist, oder beim Aufwärmen am nächsten Tag nachgedickt hat, mit etwas Brühe auffüllen.

Kartoffelsuppe mit Muskat würzen und abschmecken.

Um Anrichten die Petersilie über die Suppe streuen.

Andrea Safidine am 31. Oktober 2022

Rote-Bete-Suppe mit Sesam-Stange

Für 4 Portionen:

Für die Suppe:

500 g Rote Bete, vorgegart	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 scharfe Chilischote	8 g frischer Ingwer	1 EL Sesamöl
100 ml Orangensaft	600 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	0,5 Bund frischer Koriander	150 g Sauerrahm
2 EL Meerrettich		

Für die Sesamstange:

250 g TK-Blätterteig	50 g Parmesan	1 Ei
100 g weißer Sesam	Pfeffer	

Für die Suppe:

Rote Bete abspülen und in grobe Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Knoblauchzehe abziehen.

Chili waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

Sesamöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete Würfel, Chili, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen.

Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

Die tiefgefrorenen Blätterteigplatten auf der Arbeitsplatte nebeneinander auslegen und einige Minuten antauen lassen. Dann wieder aufeinanderlegen und zu einem großen Rechteck ausrollen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Käse fein reiben.

In einer Schüssel das Ei mit dem geriebenen Parmesan, wenig Salz und etwas Pfeffer verrühren, bis eine zähe Creme entsteht.

Das ausgerollte Blätterteigrechteck mit der Käse-Ei-Creme gleichmäßig bestreichen. Die Sesamkörner über die gesamte Fläche großzügig streuen, Mit einem Pizza-Rad oder einem scharfen Messer den Teig in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen leicht eindrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Tipp: Ofen nach ca. 10 Minuten ausschalten, die Restwärme reicht zum Fertigbacken der Stangen! In der Zwischenzeit mit dem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe durch ein Passiertuch oder ein feines Haarsieb streichen, so wird die Suppe samtig.

Tipp: Für ein besonderes Aroma, Glanz und Farbe der Suppe kann noch 1-2 EL Sojasauce unter die Suppe gemischt werden.

Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abzupfen.

Sauerrahm aufschlagen und mit dem Meerrettich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die heiße Suppe in tiefen Tellern anrichten, das Meerrettich-Topping und Koriander darauf geben und die Sesamstangen dazu reichen.

Andrea Safidine am 28. November 2022

Sauerkraut-Süppchen mit Apfel-Nuss-Quark-Creme

Für die Suppe:

100 g Petersilienwurzel	100 g Lauch	0,5 Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
200 ml Weißwein	3 Prisen Salz	300 ml Gemüsefond
150 g Sauerkraut	100 ml Apfelsaft	100 ml Haferdrink
1 Apfel		

Für die Quarkcreme:

100 g Magerquark	1 EL Pflanzenöl	1 TL 1
Prise Salz	2 getrocknete Apfelringe	1 Apfel
6 Walnusskernhälften	3 Zweige glatte Petersilie	Pfeffer
2 Scheiben Pumpernickel		

Petersilienwurzel, Lauch und Fenchel putzen bzw. schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin etwa 3 Minuten hell andünsten.

Gemüse mit Weißwein ablöschen und salzen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und etwa 15 Minuten zugedeckt sacht köcheln lassen.

Inzwischen für die Quarkcreme Quark, Öl, Honig und etwas Salz glatt verrühren.

Getrocknete Apfelringe in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, ggf. schälen, entkernen und reiben. Getrocknete Apfelstückchen und geriebenen Apfel unter die Quarkcreme rühren.

Von den Walnüssen 2 Hälften fein hacken und zugeben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quarkcreme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerkraut, Apfelsaft und Haferdrink zum Gemüsefond geben, kurz erhitzen und alles kräftig mixen.

Apfel waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zum Servieren die Pumpernickelscheiben halbieren, Quarkcreme darauf anrichten. Mit den übrigen Walnüssen garnieren.

Suppe und Apfelwürfel in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Pumpernickel dazu reichen.

Tipp:

Als Einlage für die Suppe eignen sich auch getrocknete, gewürfelte Apfelringe.

Andreas Schweiger am 05. Dezember 2022

Vegetarisch

Auberginen-Röllchen mit Ratatouille

Für 4 Personen

4 große Auberginen	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 rote Spitzpaprika	2 mittelgroße Zucchini	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	1 EL Tomatenmark	70 g Parmesan
150 ml heller Balsamico	1 TL Kurkuma, gemahlen	2 EL Feigensenf

Außerdem:

Zahnstocher

Die Auberginen waschen, längs in sechs bis acht etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Auberginen-Abschnitte fein würfeln und beiseitelegen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise von beiden Seiten bräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Spitzpaprika und Zucchini waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

2 EL Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und das gewürfelte Gemüse mit den Auberginenwürfeln darin anbraten.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blätter und Nadeln zupfen und fein hacken.

Die Kräuter zum Gemüse in der Pfanne geben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und anrösten. Dann mit 2-3 EL Wasser ablöschen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben. Das Ratatouille-Gemüse in eine Schüssel füllen und den geriebenen Parmesan untermengen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ratatouille-Gemüse auf den Auberginenscheiben verteilen und aufrollen. Mit kleinen Holzstäbchen feststecken und rundherum leicht mit 1-2 EL Olivenöl bestreichen.

In eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Balsamico und Kurkuma in einem kleinen Topf verrühren und auf etwa 5 EL einkochen. Dann den Feigensenf einrühren und vom Herd nehmen.

Nach und nach das restliche Olivenöl unter die Reduktion rühren und emulgieren.

Mit Salz abschmecken und in Portions-Schälchen füllen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Auberginenröllchen auf Teller geben und dazu den lauwarmen Balsam-Kurkuma-Sirup zum Dippen reichen.

Christian Henze am 07. Juli 2022

Buntes Gemüse-Curry mit Nuss-Reis

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	150 g Langkornreis
450 ml Gemüsebrühe	400 g Karotten	1 Zwiebel
1 Peperoni	1 Stück Ingwer (3 cm)	500 g Brokkoli
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Currypulver	1 TL rote Currypaste
350 ml Kokosmilch, ungesüßt	½ Bund Lauchzwiebeln	8 Walnusskernhälften
2 EL Mandelblättchen	50 g helle Trauben	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und Brühe angießen. Alles aufkochen und den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.

Karotten schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Ingwer schälen und fein schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.

In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.

Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Zwiebel mit anschwitzen. Dann Karotten zugeben, kurz anschwenken und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Dann Brokkoli zugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Walnusskerne grob zerbrechen, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Auf einen Teller geben.

Die Trauben waschen, abtropfen lassen und, je nach Größe, evtl. halbieren.

Sobald der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, Nüsse und Mandeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Trauben unter das Curry mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Gemüsecurry und Reis anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 01. November 2022

Gebratene Grießschnitten, Petersilien-Soße, Topinambur

Für 4 Personen:

Für die Grießschnitten:

500 ml Milch	Salz	Currypulver
1 Prise Zucker	100 g Hartweizengrieß	50 g Parmesan
3 EL Maisstärke	Butterschmalz	

Für Gemüse und Sauce:

1 Bund glatte Petersilie	500 ml Milch	2 Zwiebeln
600 g Topinambur	4 EL Butter	Salz
2 TL Maisstärke	Muskat, frisch gerieben	

Für die Grießschnitten Milch in einen Topf geben mit etwas Salz und Curry sowie einer Prise Zucker abschmecken und aufkochen, Hartweizengrieß einrühren und ca. 5 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen, den Parmesan fein reiben und unter den warmen Grießbrei rühren.

Ein tiefes Backblech ausfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Grießbrei darauf ca. 2-3 cm hoch ausstreichen und kalt werden lassen (mindestens 1 Stunde).

Für die Sauce die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Petersilie und die Hälfte der Milch in ein Pürierbecher oder einen Mixer geben und fein pürieren.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen.

Die Knollen der Länge nach vierteln.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, eine gewürfelte Zwiebel und Topinamburviertel zugeben und ca.

15 Minuten dünsten, mit Salz würzen.

In einem Topf mit restlicher Butter eine gewürfelte Zwiebel anschwitzen.

Die Stärke und restliche Milch verrühren und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls die Petersilienmilch angießen und alles aufkochen. Ca. 6-8 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Die erkaltete Grießmasse in Rechtecke (ca. 7 x 3 cm) oder Rauten schneiden.

Maisstärke in einen tiefen Teller geben und die Grießschnitten darin von beiden Seiten wenden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Grießschnitten darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Grießschnitten und Gemüse auf Teller geben und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 14. Dezember 2022

Gemüse-Pfannkuchen mit Frischkäse und Rettich-Salat

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

4 Mini-Pak Choi	2 Schalotten	10 Eier
50 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL Tomatenmark	1/2 TL geräuch. Paprikapulver
Salz	2 EL Butter	4 EL Feigensenf

Für den Lack:

5 EL Sojasauce	5 EL Teriyaki-Sauce	1 EL Mango-Chutney
1 TL Wasabipaste	2 EL Butter	

Für den Salat:

1 Rettich	1/2 Zitrone	2 EL heller Balsamico
1 TL scharfer Senf	1 EL süße Chilisauc	3 EL Olivenöl
1/2 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Den Pak Choi waschen, gut trocken tupfen und längs halbieren. Den Strunk leicht keilförmig entfernen und den Pak Choi in Streifen schneiden.

Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen verrühren. Frischkäse, Tomatenmark, Paprikapulver und eine gute Prise Salz unterquirlen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Schalotten und Pak Choi darin farblos anschwitzen und mit Salz würzen.

3/4 vom Pak Choi aus der Pfanne nehmen, restlichen Pak Choi in der Pfanne gleichmäßig verteilen, 1/4 der Eiernischung gleichmäßig darüber gießen und garen, bis die Masse fast gestockt ist. Dann den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender umdrehen und fertig braten.

In der Zwischenzeit den Feigensenf in einem kleinen Topf erwärmen.

Den gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben, mit etwas warmen Feigensenf bespinseln oder im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen ausbacken.

In der Zwischenzeit für den Lack Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Mango-Chutney, Wasabipaste und Butter in einen kleinen Topf geben und sirupartig einkochen.

Für den Salat Rettich waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.

Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf und Chilisauc in einer großen Schüssel verrühren, dann Olivenöl nach und nach unterrühren.

Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen, fein schneiden und unter das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rettichscheiben untermischen.

Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, diese direkt vor dem Servieren mit dem heißen Lack bestreichen und genießen. Den Salat dazu reichen.

Christian Henze am 17. August 2022

Gratinierter Kartoffeln mit Pesto und Bohnen

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin	4 Kartoffeln, vorw. festk. (à 200 g)
Salz	Muskatnuss	200 g Sahne
500 g grüne Bohnen	50 ml Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe

Für das Pesto:

50 g Pinienkerne	50 g Parmesan (Stück)	50 g Basilikum
½ Knoblauchzehe	100 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch halbieren. Eine große flache Auflaufform mit dem Knoblauch ausreiben.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und etwa 10 Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln fein hacken und in die Form streuen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Arbeitsbrett legen und 1015 mal tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass sie zusammenhängend zusammenbleiben.

Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten dicht an dicht in die Form setzen. Mit Salz würzen, Muskat überreiben. Sahne überträufeln (die Kartoffeln müssen nicht ganz bedeckt sein). Kartoffeln im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen und bräunen.

Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Etwas Wasser zugedeckt in einem Topf aufkochen. Das Wasser salzen, Bohnen zugeben und zugedeckt etwa 6-8 Minuten sprudelnd kochen, sodass sie noch leichten Biss haben.

Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser kurz abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Pesto Pinienkerne ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne anrösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Parmesan in feine Stücke brechen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen und hacken.

Für die Garnitur einige Blättchen Basilikum, etwas Parmesan und einige Pinienkerne beiseitelegen.

Übriges Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und Öl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren. Parmesan zugeben und nochmals kurz durchmischen, sodass ein feines Pesto entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertig gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwa 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen, sodass die verbliebene Sahne in der Form mit aufgesogen wird.

In eine große Pfanne je 50 ml Olivenöl und Gemüsebrühe (oder Wasser) geben und erhitzen. Bohnen zugeben, rasch erhitzen. Etwa 3/4 vom Pesto dazugeben und alles gut durchschwenken. Bohnen mit Salz abschmecken.

Zum Servieren je 2 Kartoffelhälften auf einen Teller geben, etwas Pesto dazugeben.

Bohnen anlegen und alles mit übrigen Pinienkernen, Parmesansplittern und Basilikum garnieren.

Stephan Henschel am 02. November 2022

Hefe-Knöpfe mit Bohnen-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Hefe-Knöpfe:

20 g frische Hefe	180 ml Milch	400 g Weizenmehl Type 405
Zucker	1 Ei	20 g weiche Butter
Salz	50 g Butter	3 EL Semmelbrösel

Für die Bohnen:

600 g Schnippelbohnen	Salz	4 Stängel Bohnenkraut
2 rote Zwiebeln	1 EL Butterschmalz	1 Schalotte
3 EL Butter	2 EL Weizenmehl Type 405	300 ml Gemüsebrühe
4 EL heller Balsamico-Essig	2 Stängel Liebstöckel	8 Kirschtomaten

Für die Hefe-Knöpfe die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und eine Prise Zucker, Hefemilch, Ei, weiche Butter und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten bissfest kochen.

Zwei Stängel Bohnenkraut zugeben und mitkochen. Anschließend die Bohnen abschütten.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.

Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Für die Hefe-Knöpfe reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Aus dem gegangenen Teig mit einem Löffel Knöpfe von ca. 3 cm Durchmesser ausstechen und diese direkt ins kochende Salzwasser geben. Knöpfe ca. 15 Minuten sieden lassen.

Tipp: Den Löffel zwischendurch immer mal wieder ins kochende Wasser tauchen, dann lassen sich die Knöpfe leichter vom Teig abstechen.

Für die Bohnensauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten zugeben und das Mehl unterrühren.

Alles zu einer glatten Mehlschwitze verrühren und diese leicht braun werden lassen.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und gut zu einer sämigen Sauce verrühren, leicht salzen. Sollte die Sauce zu dick sein, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.

Die Sauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, Essig untermischen und die Sauce nochmals abschmecken.

Restliches Bohnenkraut und Liebstöckel abbrausen, Bohnenkrautblättchen abstreifen, Liebstöckelblätter fein schneiden.

Kirschtomaten waschen und vierteln.

Für die Knöpfe restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, die Semmelbrösel zugeben und anrösten.

Die gekochten Bohnen, Zwiebelstreifen, Kirschtomaten, Bohnenkraut und Liebstöckel unter die Sauce mischen.

Hefe-Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Bohngemüse auf Teller geben, drauf die Knöpfe geben und diese mit den Butterbröseln beträufeln.

Martin Gehrlein am 06. Juli 2022

Hefe-Strudel mit Tomaten und Paprika

Für 4 Personen

Für den Teig:

2 Zweige Thymian	20 g Hefe, frisch	200 ml Wasser, lauwarm
500 g Weizenmehl, Type 405	50 ml Olivenöl	1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 rote Paprikaschote	500 g Tomaten	2 EL Olivenöl
1 EL Zucker	1 EL Tomatenmark	80 ml Rotwein
2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	Salz

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	70 ml Sojadrink	1/2 TL körniger Senf
200 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
1 Bund Schnittlauch		

Zusätzlich:

Weizenmehl	1 Ei
------------	------

Für den Teig Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, das Hefe-Wassergemisch, Olivenöl, die Prise Salz und den Thymian hinzufügen und ca. 10 Minuten geschmeidig glatt kneten. Das geht am besten mit den Händen oder mit Hilfe einer Küchenmaschine.

Anschließend den Teig zugedeckt ca. 45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Tipp: Der Teig wird intensiver, je weniger Hefe und je länger die Gehzeit ist. Man kann zum Beispiel nur 10 g Hefe verwenden, dafür aber 2 Stunden Ruhezeit einplanen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Den Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.

Dann Tomatenmark zugeben und unterrühren.

Tomatenstücke und Rotwein zugeben und alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden, zum Gemüse geben und mitköcheln lassen.

Knoblauch abziehen, klein hacken, nach 20 Minuten Garzeit zum Gemüse geben, leicht salzen, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomatenmischung etwas auskühlen lassen.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck ausrollen.

Die Gemüse-Füllung darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Den Teig zu einem breiten Strudelstrang aufrollen. Dann den Strudel nochmal in sich verdrehen.

Den Hefestrudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit verquirltem Ei bestreichen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Strudel zugedeckt noch so lange ruhen lassen, bis der Ofen heiß ist. Dann den Strudel ca. 30 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit die Aioli zubereiten. Dafür den Knoblauch schälen und halbieren.

Sojadrink, Senf und die Knoblauchzehe in einen hohen schmalen Pürier-/Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab durchmischen. Dann unter ständigem Mixen das Öl langsam einfließen lassen und

alles zu einer dicklichen Creme mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Aioli mischen.
Den gebackenen Strudel in Portionsstücke teilen, die Aioli dazu servieren.

Zora Klipp am 28. Juli 2022

Herbst-Gemüse aus dem Ofen mit Linsen-Soße

Für 4 Personen:

Für das Gemüse: :

500 g Hokkaidokürbis	500 g Kartoffeln, festk.	300 g Petersilienwurzel
2 gelbe Bete-Knollen	2 rote Zwiebeln	1 Stange Lauch
1 Zitrone	Salz	2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen		

Für die Linsensauce:

300 g rote Linsen	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe	Salz	

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

Kürbis waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen, Kürbis in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach achteln.

Petersilienwurzeln und gelbe Bete waschen, schälen. Petersilienwurzeln der Länge nach vierteln, gelbe Bete in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden.

Rote Zwiebel schälen ebenfalls in 5 mm dicke Spalten schneiden.

Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln und dann in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.

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

Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Kreuzkümmel und etwas Zitronenschale hinzufügen, alles gut vermengen. Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt.

Für die Linsensauce die Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

Zu den Linsen im Topf das restliche Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss die Sauce mit dem Salz abschmecken.

Die beiseite gestellten Linsen in eine Pfanne geben und kurz rösten.

Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die gerösteten Linsen darüber streuen. Die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. November 2022

Kartoffel-Taschen mit Paprika gefüllt

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 grüne Spitzpaprika	2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian	Zucker
1 EL Maisstärke	500 ml Haferdrink	2 Knoblauchzehen
2 Eier	Paprikapulver, geräuchert	3 EL Kartoffelstärke
3 EL Butterschmalz		

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

In der Zwischenzeit Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Alle Paprikahälften bis auf die grüne Spitzpaprika in Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen, Paprikastücke zugeben.

Thymianzweig abbrausen und mit in die Paprikapfanne geben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und die Paprika bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren.

Parallel dazu in einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Dann Maisstärke einrühren und mit Haferdrink ablöschen.

Den Knoblauch schälen, fein reiben und dazu geben, mit Salz würzen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Die grünen Spitzpaprikahälften in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die feinen Paprikawürfel darin anbraten, mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Paprikapulver zugeben und vermischen.

Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.

Den Teig auf einer leicht mit Kartoffelstärke bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, in Vierecke schneiden oder rund ausstechen.

Je einen Löffel geschmorte Paprika darauf geben, umklappen und zusammendrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Die gebratenen Kartoffeltaschen mit der Sauce auf Teller geben und die gebratenen grünen Paprikawürfel darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2022

Kartoffel-Tomaten-Auflauf

Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 rote Zwiebel
500 g gemischte Tomaten	2 Oxsenherz-Tomaten	250 g Mozzarella
8 Stängel Majoran		

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Thymian abbrausen und trockenschütteln.

Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten leicht bräunen. Die Thymianzweige dazugeben und Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech dünn mit Olivenöl bestreichen, die vorgebratenen Kartoffeln darauf verteilen und im heißen Ofen ca. 5 Minuten vorbacken.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Zwiebel in etwas Olivenöl kurz andünsten.

Alle Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden.

Mozzarella in Würfel schneiden.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

Das Blech mit den Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Thymianzweige entfernen. Die gedünsteten Zwiebeln, Tomaten und die Hälfte des Majorans auf den Kartoffeln verteilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüberstreuen.

Alles wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten fertigbacken.

Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit den restlichen Majoranblättern bestreuen und genießen.

Sören Anders am 05. September 2022

Käse-Spätzle aus dem Ofen mit Endivien-Salat

Für 4 Personen

400 g Mehl	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	250 g Emmentaler (Bergkäse)	50 g Butter
Pfeffer	150 ml Milch	60 g Sahne
Pfeffer	1 Endiviensalat	2 EL Apfelessig
1 Prise Zucker	3 EL Rapsöl	

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.

Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Vom Endiviensalat die äußeren, bitteren Blätter abnehmen und den Kopf am Stück waschen und gut trockenschütteln.

Den Salatkopf am Stück in sehr feine Streifen schneiden.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Öl in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen.

Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu den Salat servieren.

Sören Anders am 30. September 2022

Knödel-Rotkohl-Auflauf

Für 4 Personen

800 g Rotkohl	2 EL Essig	Salz
1 Lorbeerblatt	1 TL Zucker	2-3 Wacholderbeeren
8 Knödel vom Vortag	50 g Walnusskerne	

Für die Béchamel:

1 Zwiebel	30 g Butter	30 g Weizenmehl, Type 405
250 ml Milch	250 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 Prise geriebene Muskatnuss	

Den Rotkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen.

Den Rotkohl halbieren und die Hälften mit dem Strunk in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die Kohlhälften bedeckt sind. Essig, Lorbeerblatt, Zucker, Wacholderbeeren und reichlich Salz zugeben und aufkochen. Die Kohlhälften je nach Größe des Kohlkopfes ca. 10-12 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit für die Béchamel die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Eine gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anschwitzen (nicht bräunen). Dann die Milch und die Gemüsebrühe nach und nach unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen zur Mehlschwitze gießen. Alles aufkochen und unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

Die Béchamel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den halb gegarten Rotkohl aus dem Topf nehmen und etwas auskühlen lassen.

Dann den Kohl in Scheiben schneiden und den Strunk entfernen.

Die Knödel vom Vortag ebenfalls in etwa gleich dicke Scheiben schneiden.

Die Knödel- und Rotkohlscheiben aufrecht in eine Auflaufform schichten.

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

Die Béchamel über die Auflaufzutaten gießen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, zur Seite stellen.

Auflauf aus dem Backofen nehmen, die Walnüsse aufstreuen und servieren.

Andrea Safidine am 26. September 2022

Knollensellerie-Lasagne mit Tofu-Bolo und Gruyère

Für 4 Personen

500 g Tofu	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl	4 EL Tomatenmark	2 TL brauner Zucker
250 ml trockener Rotwein	400 g passierte Tomaten	1 TL getrock. Oregano
Salz	Pfeffer	1 große Sellerieknolle
1 EL weiche Butter	200 g Gruyère am Stück	2 Stängel Basilikum

Den Tofu zerbröseln oder mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und den Tofu darin kurz kräftig anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten weiterbraten.

Tomatenmark dazugeben und gut anrösten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren.

Dann mit Rotwein ablöschen und diesen um die Hälfte einköcheln lassen.

Passierte Tomaten und Oregano hinzufügen und weitere 7-8 Minuten köcheln lassen.

Die Tofu-Bolo mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

In der Zwischenzeit die Sellerieknolle schälen und grob raspeln.

Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sellerieraspel darin unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten goldbraun anbraten.

Dann mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt weich köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Eine kleine Auflaufform mit Butter auspinseln. Schichtweise Sellerieraspel und Tofu-Bolo einfüllen. Mit Tofu-Bolo abschließen, zum Schluss den Gruyère darüber reiben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Sellerielasagne anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.

Christian Henze am 22. September 2022

Kohlrabi-Törtchen mit Apfel-Soße und Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für die Kohlrabi:

2 Kohlrabi (500-600 g)	250 ml weißer Balsamico	250 ml Sojasauce, salzarm
250 ml Mirin	1/2 TL Speisestärke	20 ml Wasser
1/4 Apfel		

Für das Püree:

300 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	100 g Milch
50 g Butter	Muskat	

Für die Garnitur:

2 Schalotten	1 EL Kartoffelstärke	300 ml Rapsöl
Salz	1/2 Bund Schnittlauch	

Kohlrabi schälen und waagrecht in 4 Scheiben Medaillons schneiden.

Balsamico, Sojasauce und Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen.

Kohlrabi in den Fond einlegen, bei niedrigster Temperatur zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Dann den Herd ausschalten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Salzwasser (10g Salz pro Liter Wasser) ca. 20 Minuten weich garen.

Inzwischen die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.

Schalottenringe in einem tiefen Teller mit dem Kartoffelstärke bestäuben, mit den Fingern gut mischen und die Ringe voneinander lösen.

In einem kleinen, hohen Topf das Rapsöl auf 160-180 Grad erhitzen (einen Holzlöffel reinhalten, wenn sich Bläschen bilden, ist die Temperatur erreicht).

Schalotten ins Öl geben (Achtung, das schäumt kräftig auf!) und goldbraun frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann salzen.

Kohlrabischeiben abtropfen lassen. 250 ml Fond abmessen, in eine kleine Pfanne geben.

Tipp: Man kann den restlichen Fond im Kühlschrank aufbewahren und später zum Würzen von Saucen, Suppen und Eintöpfen verwenden.

Die Speisestärke und Wasser in einer Tasse glattrühren und den Fond köchelnd 2 Minuten damit andicken.

Den Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Fond rühren, ausgeschaltet ziehen lassen.

Kohlrabi-Medaillons einlegen und mit einem Löffel mehrmals die Sauce darüber schöpfen.

Gekochte Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken, 1 Prise geriebenen Muskat dazugeben.

Milch und Butter in einem Topf erwärmen und mit dem Teigschaber unter die Kartoffelmasse rühren (Achtung, mit dem Pürrierstab bearbeitet, wird das Püree klebrig!). Mit Salz abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kohlrabi in die Mitte der Teller setzen. Püree darauf verteilen. Mit Schnittlauch und Schalotten bestreuen. Die Sauce angießen und genießen.

Stephan Hentschel am 12. August 2022

Kraut-Strudel mit Zwiebel-Soße

Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl Type 405	20 ml Pflanzenöl	1/8 l Wasser, lauwarm
1 Spritzer Essig	Salz	100 g Butter
Weizenmehl		

Für das Kraut:

1 Zwiebel	400 g Spitzkohl	100 g Speisepilze
2 EL Butter	200 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	80 g Sahne

Für die Sauce:

2 Zwiebeln	2 EL Butter	1 EL Weizenmehl, Type 405
200 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1/2 Bund Petersilie

Das Mehl, Öl, Wasser, Essig und Salz zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte gut durchgeknetet und öfter mit Schwung auf die Arbeitsfläche geworfen werden. Abschließend die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und den Teig mind.

30 Minuten ruhen lassen.

Für das Kraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.

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

Pilze putzen und fein hacken.

In einem Topf die die Hälfte der Butter erhitzen, Zwiebel darin anbraten.

Kohlstreifen zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Brühe ablöschen und das Lorbeerblatt zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten kochen. Dann die Sahne zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze zugeben und anbraten.

Das Kraut abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen. Gebratene Pilze unter das Kraut mischen. Die Butter für den Teig in einem Topf schmelzen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben und auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Die Hände ebenfalls bemehlen und den Teig noch einmal durchkneten, ausrollen und dann ausziehen. Dafür mit bemehlten Handrücken unter den Teig fahren und von der Mitte aus nach außen über die Handrücken sehr dünn ausziehen, bis er fast durchsichtig ist. (Risse und Löcher ausbessern.) Den ausgezogenen Teig mit etwas flüssiger Butter einpinseln und darauf das gekochte Kraut geben.

Den Strudel aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit übriger flüssiger Butter bestreichen. Den Strudel ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf mit Butter die Zwiebeln anschwitzen, mit Mehl bestäuben.

Gemüsebrühe zufügen und alles gut verrühren. Unter Rühren die Sauce ca. 6 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce mit einem Pürierstab leicht pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen.

Den Strudel aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und anschneiden.

Die Sauce dazu servieren.

Rainer Klutsch am 12. Dezember 2022

Kürbis-Gnocchi

Für 4 Personen

800 g Hokkaido-Kürbis	600 g Kartoffeln, mehlig.	2 Eigelbe
3 EL Butter	3 EL Kartoffelstärke	Salz
2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	80 g ital. Hartkäse
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen.

Kürbis vierteln. Ca. 100 g vom Kürbisfruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Restliche Kürbisstücke grob würfeln.

Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und große Kürbisstücke zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen.

Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht abkühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den gegarten Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker in eine große Schüssel geben.

Eigelbe, ein Drittel der Butter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die Kartoffel-Kürbis-Masse geben und alles rasch verkneten (nicht zu stark kneten) Dann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Sollte der Teig zu spröde ist, noch etwas Butter zugeben.

Die Rollen in 1 cm Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig streifen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die feinen Kürbiswürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin untermischen.

Hälfte vom Hartkäse fein reiben.

Sobald die Kürbiswürfel weich gegart sind, restliche Butter mit in die Pfanne geben und schmelzen. Gnocchi zugeben und warm schwenken.

nocchi und Kürbiswürfel auf Teller geben und mit dem übrigen Käse bestreut servieren.

Sören Anders am 26. Oktober 2022

Lasagne mit Pilzen

Für den Nudelteig:

300 g Hartweizenmehl	3 Eier	1 EL Olivenöl
1 EL Wasser	1 TL Salz	1 Bund Zitronenmelisse

Für die Füllung:

200 g Suppengemüse	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
600 g Speisepilze	3 EL Olivenöl	150 g Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	80 g Parmesan

Für den Nudelteig Hartweizenmehl, Eier, Olivenöl, Wasser und Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.

Den Teig 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung das Suppengemüse waschen, putzen und in ganz feine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.

Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

Für den Teig die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche hauchdünn ausrollen.

Die Blätter der Zitronenmelisse auf der Nudelbahn verteilen und leicht befeuchten. Die Nudelplatten überklappen und nochmals so dünn ausrollen, so dass man die Blätter im Teig erkennen kann. Dann in ca. 7 x 7 cm große Platten scheiden. Pro Person 3-4 Platten berechnen.

Für die Füllung in einer Pfanne zwei Drittel vom Olivenöl erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Knoblauch, Zwiebel und Suppengemüse dazugeben.

Wenn alles leicht Farbe angenommen hat, die Crème fraîche zugeben.

Die Pfanne vom Herd nehmen und ein wenig ziehen lassen, Pilze und Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen.

Die Lasagne-Platten im kochenden Wasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen. Dann vorsichtig herausnehmen.

Parmesan grob reiben.

Auf bereitgestellten Tellern im Wechsel nach und nach Lasagne-Platten und Pilz-Gemüse aufschichten. Mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

Kevin von Holt am 25. Oktober 2022

Lauch-Apfelkuchen vom Blech mit Salat

Für 4 Personen

Für den Hefeteig:

300 g Dinkelmehl Type 630	140 ml Milch	10 g frische Hefe
1 Prise Zucker	6 EL Pflanzenöl	1 TL Salz

Für den Belag:

3 Stangen Lauch	2 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	150 g Bergkäse	4 Äpfel
200 g saure Sahne		

Für den Karottensalat:

800 g Karotten	1 EL heller Balsamico	2 EL Rapsöl
80 ml Orangensaft	Salz	1 Prise Zucker

Zusätzlich:

Mehl	Pflanzenöl
------	------------

Für den Hefeteig Mehl, Milch, Hefe, Zucker, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine zunächst 10 Minuten auf niedriger Stufe, dann 4 Minuten auf höchster zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte einen leichten Glanz haben.

Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Für den Belag den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und trockenschütteln. Die Lauchhälften in ca. 15 cm lange Stücke schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Lauchstücke darin auf der Schnittfläche anbraten, bis sie leicht Farbe genommen haben. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Lauch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse fein reiben.

Den gegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl bepinseltes Backblech geben und mit den Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und Äpfel in dünne Spalten schneiden.

Saure Sahne auf den Hefeteig streichen, darauf mit jeweils etwas Abstand zueinander die Lauchstücke legen. Dazwischen die Apfelspalten fächerartig legen und alles mit Käse bestreuen.

Den Lauchkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.

Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 15 Minuten durchziehen lassen.

Den Lauch-Apfelkuchen aus dem Ofen nehmen und noch warm anrichten. Den Karottensalat dazu reichen.

Sören Anders am 07. November 2022

Marinierte Champignons, Apfel, Brunnenkresse

Für 4 Personen

Für die marinierten Pilze:

600 g Champignons	1 Zwiebel	5 g frischer Ingwer
1 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl	40 ml heller Balsamico
50 ml weißer Portwein	100 ml Gemüsebrühe	2 Stängel frischer Koriander
2 Stängel glatte Petersilie	3 Zweige Zitronenthymian	1 EL Butter
Salz	Piment d'Espelette	1 Prise Zucker
1 TL Speisestärke	2 EL Sauerrahm	

Für den Apfel:

1 Schalotte	2 Sternanis	3 Gewürznelken
2 Äpfel	1 EL Butter	40 ml Balsamico
1 EL Muscovado-Zucker	50 ml Apfelsaft	

Für die Brunnenkresse:

1 Bund Brunnenkresse	1 EL groben Dijonsenf	2 EL Balsamico
Salz	Pfeffer	Zucker
4 EL Olivenöl		

Zusätzlich:

3 Champignons	60 g Parmesan	1 Baguette
---------------	---------------	------------

Für die marinierten Champignons die Pilze putzen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

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

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.

Dann mit Balsamico und Zitronensaft ablöschen, den Portwein und die Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Champignons und Ingwer zugeben und abgedeckt die Pilze sacht ca. 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Koriander, Petersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Nach der Kochzeit der Pilze den Deckel abnehmen, die Butter einschwenken, die Kräuter und etwas Zitronenschale zugeben, mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Pilze in der Marinade noch etwas ziehen lassen.

Für den Apfel die Schalotte schälen und fein würfeln.

Sternanis und Gewürznelken in einen Teebeutel geben und mit Küchengarb verschließen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen.

Dann mit Balsamico ablöschen, den Zucker und den Gewürzbeutel zugeben. Die Apfelwürfel zugeben und mit dem Apfelsaft ablöschen.

Apfelwürfel kurz darin schwenken, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Vor dem Anrichten das Gewürzsäckchen entfernen.

Die Brunnenkresse verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Senf mit Balsamico, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel vermischen, dann das Olivenöl mit dem Schneebesen unterrühren.

Kurz vor dem Servieren die Brunnenkresse mit der Vinaigrette marinieren.

Die marinierten Champignons aus der Marinade nehmen und halbieren.

Stärke mit 1 EL der Marinade verrühren.

Restliche Marinade in einen Topf geben und aufkochen, die angerührte Stärke zugeben und unter Rühren kurz mitkochen.

Den Topf vom Herd nehmen, Sauerrahm unterrühren und restliches Olivenöl untermixen.
Die halbierten Pilze wieder in die Sauce geben.
Die zusätzlichen Champignons putzen, fein schneiden oder hobeln.
Parmesan ebenfalls fein hobeln.

Die marinierten Champignons in der Tellermitte anrichten, die Apfelwürfel darum verteilen. Die marinierte Brunnenkresse dazwischen verteilen. Mit gehobelten Champignons und Parmesan bestreuen und servieren. Das Baguette oder Ciabatta (frisch oder geröstet) dazu geben.

Jörg Sackmann am 13. September 2022

Möhren-Walnuss-Risotto

Für 4 Personen

800 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel	4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	100 ml Weißwein	2 Zweige Thymian
300 g Möhren	200 g Lauch	Salz
40 g Walnusskerne	80 g ital. Hartkäse	1 EL Walnussöl
1 EL Butter		

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Thymian abbrausen und ebenfalls zugeben.

Anschließend so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen. Währenddessen die Möhren waschen und schälen. 2/3 der Möhren in kleine Würfel schneiden und mit zum Reis geben.

Die restliche Möhre längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden.

Den Lauch putzen, waschen, in ca. 6 cm lange Stücke und diese in dünne Längsstreifen schneiden.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Lauchstreifen darin kurz weich dünsten, mit Salz würzen.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann grob hacken.

Den Käse fein reiben.

Unter den bissfest gekochten Reis Walnussöl, Butter und Käse rühren. Thymianzweige entfernen und die gehackten Nüsse untermischen und abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüsestreifen darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. Oktober 2022

Ofenkürbis mit Frischkäse und Pilzen

Für 4 Personen:

1 Hokkaido-Kürbis, mittelgroß	Salz	8 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	4 Ciabatta-Brötchen
1 Knoblauchzehe	1 TL Butter	3 Stängel glatte Petersilie
1 TL Honig	60 g Doppelrahm-Frischkäse	Pfeffer
100 g Pilze	1 Zwiebel	12 weiße Trauben, kernlos
80 g Bacon	1 Gartenkresse-Schälchen	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis abwaschen, abtrocknen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne austreichen.

Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech geben. Leicht salzen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln.

Kürbishälften im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde garen, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Ciabattabrötchen der Länge nach halbieren, das Innere zum größten Teil herauszupfen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Inneren der Brötchen in die Pfanne geben. Die Kräuterzweige und Butter zugeben und die Brotstücke knusprig rösten.

Die ausgehöhlten Brothälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu dem Kürbis in den Ofen geben und kurz rösten. Dann wieder herausnehmen.

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

Sobald der Kürbis gegart ist, das Fruchtfleisch auslösen, Honig zugeben und mit dem Kartoffelstampfer stampfen, dabei den Frischkäse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Trauben abbrausen, abtrocknen und halbieren.

Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln zugeben und anschwitzen.

Speckstreifen zugeben und mitanbraten. Dann die Pilze zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.

Zuletzt die Trauben zufügen, kurz mitschwenken und alles mit wenig Salz abschmecken.

Die ausgehöhlten Brötchenhälften mit dem Kürbispüree füllen. Pilze und Trauben darauf geben und zuletzt das geröstet Brötcheninnere darüber streuen. Mit etwas Gartenkresse garniert servieren.

Andreas Schweiger am 21. November 2022

Pfannenbrot mit Zimt-Tomaten

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

½ Würfel frische Hefe (20 g)	Zucker	150 ml Wasser (handwarm)
300 g Weizenmehl (Type 405)	1 TL Backpulver	50 g Naturjoghurt
1 Ei (M)	Salz	1,2 kg Tomaten
1 rote Zwiebel	8 EL Olivenöl	Zimt (gemahlen)
Pfeffer, Koriander	Basilikum, Petersilie	300 g Schafskäse
4 EL Butterschmalz		
Außerdem:	Mehl	

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren.

Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Tomaten waschen, große Tomaten (etwa Fleischtomaten) blanchieren, abziehen und in grobe Würfel schneiden.

Kleinere Tomatensorten (z. B. Cherrytomaten) nach Belieben halbieren oder in Scheiben, bzw. Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Kleinere Tomaten mit etwas Salz, Zucker und 2 EL Olivenöl marinieren. Zwiebel untermischen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.

Die übrigen Tomatenstücke mit etwas Salz, Zucker und 1 Prise Zimt mischen. Im heißen Olivenöl braten, bis sie weich werden. Mit Pfeffer abschmecken.

Kräuter verlesen, waschen und gründlich trocken schütteln.

Kräuter grob schneiden, mit 4 EL Öl mixen. Kräutermix mit etwas Pfeffer würzen.

Schafskäse in Stücke schneiden, mit dem Kräuteröl mischen.

Den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.

In der Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen.

Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrot braten.

Tomatensalat, geschmorte Tomatenstücke, Kräuter-Schafskäse und Fladenbrote auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juli 2022

Pilz - Auflauf mit Feldsalat

Für 4 Personen

Für den Auflauf:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze
150 g Baguette	Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	40 g Parmesan
1 Bund Schnittlauch	80 ml Gemüsebrühe	3 Eigelb
70 ml flüssige, gebräunte Butter		

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1/2 TL Honig	1 TL Senf
2 EL Apfelessig	2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Baguette in dünne, ca. 5 mm feine Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Baguettescheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Salat Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen. Feldsalat trocken schleudern.

Für den Auflauf in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Gratinier-Sauce Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gemüsebrühe und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune Butter unter den Ei-Schaum rühren.

Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken. Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Pilze und Brotscheiben dachziegelartig in eine Auflaufform schichten.

Sauce über die geschichtete Pilzmasse geben. Im heißen Backofen kurz gratinieren.

Für das Salat-Dressing Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren.

Das Pilzgratin und Salat anrichten.

Sören Anders am 20. Oktober 2022

Pilzcreme-Suppe mit Spitzkohl-Roulade

Für 4 Personen

Für die Spitzkohlroulade:

4 große Spitzkohl-Blätter	Salz	4 Stängel glatte Petersilie
150 g Weißbrot vom Vortag	80 ml Milch	2 Eiweiß
Pfeffer	Muskatnuss	

Für die Suppe:

350 g gemischte Speisepilze	1 Schalotte	1 EL Butter
800 ml Gemüsebrühe	2 Eigelbe	200 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für die Roulade die Spitzkohlblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

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

Das in Würfel geschnittene Knödelbrot in eine Schüssel gebe. Milch, Eiweiß und die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Suppe die Pilze gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Die Pilze zugeben und ebenfalls mitandünsten.

Dann die Hühnerbrühe angießen und einmal aufkochen lassen.

Den Herd abschalten und die Pilze nur noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die blanchierten und gut abgetropften Spitzkohlblätter auf Klarsichtfolie auslegen und mit der Knödelmasse befüllen, mithilfe der Folie die Knödel straff einrollen.

Die Rouladen auf einen Dämpfeinsatz geben. In einem passenden Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen, den Dämpfeinsatz auf den Topf geben und zugedeckt die Rouladen etwa 6 Minuten dämpfen.

Tipp: Wer mag, kann die gegarte Spitzkohlroulade auch noch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Für die Suppe die Eigelbe mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Den Suppenansatz erneut aufkochen, dann vom Herd ziehen und die Ei-Sahne-Mischung in die nicht mehr kochende Suppe rühren und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, bis die Suppe eine leichte Bindung erhält. Vorsicht, die Suppe darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Ei.

Anschließend die Suppe in einem Standmixer aufmixen, nochmals abschmecken.

Die Spitzkohlroulade in die Teller geben und die Schaumsuppe vorsichtig dazugeben, mit restlicher gehackter Petersilie garnieren.

Kevin von Holt am 27. September 2022

Portobello-Burger mit Ochsenherz-Tomate, Linsen-Patty

Für 4 Personen

Für den Zwetschgensenf:	1 rote Zwiebel	10 Zwetschgen
20 g Butter	40 ml Sherryessig	½ rote Chilischote
4 EL scharfer Senf	Für die Portobello-Pilze:	
8 Portobello-Pilze	Salz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce	20 g Butter	Pfeffer, Salz
Für die Ochsenherztomate:	2 Ochsenherztomaten	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	2 Stängel Basilikum	
Für die Linsenspatties:	250 g Linsenmehl	50 g Maisstärke
Salz	300 ml Mineralwasser	50 ml Weißweinessig
2 Eier	4 EL Olivenöl	
Zum Anrichten:	1 kleiner Römersalat	

Für den Zwetschgensenf die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und den Kern entfernen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen.

Zwiebel und Zwetschgen in der Butter andünsten, mit dem Sherryessig ablöschen und salzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Chili waschen, die Kerne entfernen und Chili sehr fein würfeln.

Den Senf zu den Zwetschgen im Topf geben und mit einem Pürierstab fein mixen.

Chilistücke in die heiße Masse geben und abkühlen lassen.

Portobello-Pilze mit einem Tuch putzen, salzen und 10 Minuten stehen lassen.

Römersalat putzen, die Blätter abzupfen, waschen und trockenschleudern.

Für die Pilze Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.

Von den Pilzen den Stiel entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten. Nach ca. 1 Minute die Hitze etwas reduzieren. Rosmarin, Thymian und angerückte Knoblauchzehen zugeben.

Nach ca. 3 Minuten etwas Sojasauce zugeben, die Butter einrühren und mit Pfeffer würzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Ochsenherztomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech geben und salzen. Mit dem Olivenöl marinieren.

Das Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Basilikumstreifen auf die Tomatenscheiben geben, mit etwas Pfeffer würzen.

Für die Linsenspatties das Linsenmehl mit der Maisstärke und einer Prise Salz in einer Schüssel vermischen.

Das Mineralwasser mit dem Essig vermengen und unter die Mehlmischung geben.

Die Eier trennen, das Eigelb zur Masse geben und unterrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig schlagen und zuletzt unter die Teigmasse heben.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel etwas Teigmasse in die Pfanne geben und kleine Linsenspatties darin bei mittlerer Hitze ausbacken.

Portobello, Tomate, Salat und Linsenspatties wie einen Burger stapeln, dazwischen etwas Zwetschgensenf geben. Mit schönen Spießen gegebenenfalls fixieren.

Andreas Schweiger am 08. August 2022

Rote Bete-Apfel-Quiche

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g Mehl Type 405 1 Prise Salz 150 g Butter, kalt
1 Ei (Größe M)

Für den Belag:

150 g Rote Bete-Knollen 150 g Apfel 100 g Gouda (im Stück)
100 g Ziegenfrischkäse-Taler 1 Zweig Thymian 200 g Sahne
4 Eier (Größe M) Salz Pfeffer
1 EL Honig 1 EL Meerrettich, gerieben

Für das Topping:

100 g Maronen, gegart, geschält 1 TL Butter 1 Spritzer Wasser
1 Msp. Zimt, gemahlen 1 Msp. Piment, gemahlen 2 EL Puderzucker

Außerdem:

Mehl

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.

Butter in kleinen Stückchen und Ei zugeben.

Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes zunächst auf niedrigster Stufe kurz feinkrümelig durchmischen.

Dann mit den Händen kurz glatt kneten. Zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

Inzwischen für den Belag die Rote Bete schälen und fein reiben. Apfel ebenfalls schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel fein reiben.

Gouda ebenfalls fein reiben. Ziegenkäse in kleine Stückchen zerteilen.

Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Honig, Meerrettich und Thymian zu einer Royale (französischer Begriff für Ei-Sahnecreme) verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Spring- oder Tarteform von 26 cm Durchmesser ausfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick, etwas größer als die Form, rund ausrollen. Die Form damit auslegen und am Rand andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Geriebene Rote Bete, Apfel und beide Käsesorten auf dem Boden verteilen. Die Royale vorsichtig darüber gießen.

Die Form auf unterer Einschubleiste in den heißen Backofen schieben. Die Quiche ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für das Topping Maronen grob schneiden und in einer Panne mit Butter unter Wenden anrösten. Wasser zugeben, mit Zimt und Piment würzen, Puderzucker überstäuben, schmelzen lassen und karamellisieren.

Quiche vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Karamellisierte Maronen überstreuen und anrichten. Nach Belieben dazu einen grünen Salat mit Vinaigrette servieren.

Antonina Müller am 17. Oktober 2022

Rote Pasta, Walnüsse und Parmesan-Thymian-Soße

Für 4 Personen:

200 g Rote Bete	Salz	3 Zweige Thymian
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne	350 g Tagliatelle (Bandnudeln)
1/2 Bio-Zitrone	Pfeffer	80 g Parmesan
50 g Walnusskernhälften		

Rote Bete vorsichtig waschen und in einen Topf geben, dann vollständig mit Wasser bedecken. Das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Zugedeckt die Knollen leicht köchelnd gar kochen. Je nach Größe der Knollen kann das ca. 25-50 Minuten dauern. Da Salz der Roten Bete Farbe entzieht, erst kurz vor Ende des Kochvorgangs salzen.

In der Zwischenzeit Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Sahne zufügen und 3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, die Hälfte vom Thymian zugeben. Sauce zunächst beiseite stellen.

Die gekochte Rote Bete schälen und grob schneiden.

Tagliatelle in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

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

Rote Bete mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronenschale und -saft, restlichem Thymian und 2 EL vom Nudelkochwasser in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann grob hacken.

Saucenansatz nochmal erwärmen (nicht aufkochen) und die Hälfte vom Parmesan untermischen.

Die Sauce abschmecken.

Gekochte Nudeln abgießen und sofort mit dem Rote Bete Püree vermengen.

Rote Pasta auf Tellern anrichten, etwas frisch gemahlener Pfeffer darauf geben. Die Sauce angießen, mit Walnüssen und restlichem Parmesan bestreut servieren.

Sören Anders am 10. November 2022

Sauerkraut-Schupfnudeln

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 Eigelb
50 g Weizenmehl, Type 405	Pfeffer	1 Prise Muskat
2 EL Butter		

Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 EL Butter	150 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe	400 g Sauerkraut, frisch	2 Lorbeerblätter
1 TL Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 Äpfel	Salz	

Für die Zwiebelschmälze:

2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
------------	--------------------

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser einige Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, fein geschnittene Zwiebel zugeben und anschwitzen. Den Wein und die Brühe hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblätter, zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

Zugedeckt das Kraut weich dünsten.

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden.

Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen (die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verkocht sein, dazu evtl.

den Deckel abnehmen und bei starker Hitze einkochen). Sauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmälze die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldgelb anschwitzen.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken.

Sauerkraut in die Tellermitte geben, die Schupfnudeln und geschmälzten Zwiebeln darauf geben und servieren.

Sören Anders am 04. November 2022

Semmel-Knödel mit Spinat und Käse auf Tomaten-Chili-Soße

Für 4 Personen

Für die Knödel:

500 g Blattspinat	1 EL Butterschmalz	Salz
Zucker	300 g Weißbrot vom Vortag	250 ml Milch
150 g Manchego	3 Eier	Paprikapulver

Für die Sauce:

4 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl	Salz	Zucker
Pfeffer	1 EL Butter	

Für die Knödel den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Das Weißbrot (es sollte gut durchgetrocknet sein) in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf erhitzen, dann die heiße Milch über die Brotwürfel gießen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Haut der Tomaten einritzen, Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. 3/4 der Tomaten grob würfeln.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili kleinschneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Je nach gewünschtem Schärfegrad entsprechend Chili zugeben, ebenfalls die grob geschnittenen Tomaten.

Die restliche Tomate vierteln, das Fruchtfleisch austreichen und mit in den Topf geben.

Tomatenviertel beiseitelegen.

Tomatensaucenansatz mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Knödel einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen.

Den Spinat sehr gut ausdrücken und grob hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Spinat und Käse zum eingeweichten Brot geben.

Die Eier verschlagen, mit Salz und Paprikapulver würzen und ebenfalls zum Brot geben.

Alles gut vermengen. Aus der Masse Knödel von ca. 3 cm Durchmesser formen.

Knödel in den Topf mit siedendem Salzwasser geben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

Die Tomatenviertel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten-Chilisauce fein pürieren und Butter untermixen, abschmecken.

Tomatensauce auf Teller geben, Knödel darauf anrichten und mit den gebratenen Tomatenwürfeln bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. September 2022

Sizilianischer Nudel-Salat

Für 4 Personen

2 Ochsenherztomaten	1 EL Pinienkerne	250 g Mozzarella
400 g Röhrennudeln	Salz	6 schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen	4 Stängel Basilikum	50 g Parmesan
1 EL Kapern	Pfeffer	100 ml Olivenöl, kalt gepresst

Die Tomaten abwaschen, abtrocknen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten in kleine (etwa 5 mm) Würfel schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Mozzarella abtropfen lassen.

Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Oliven fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Parmesan fein reiben.

Tomatenwürfel, Kapern, Oliven, Knoblauch und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und alles vorsichtig vermengen.

Mozzarella und 2/3 der Basilikumblätter in die Schüssel zupfen und leicht unterheben.

Die Nudeln abschütten und direkt zu den anderen Zutaten in der Schüssel geben.

Parmesan überstreuen und alles vermischen.

Den Nudelsalat auf Tellern anrichten, mit restlichem Basilikum verzieren und möglichst lauwarm genießen.

Daniele Corona am 05. August 2022

Sommer-Gemüse mit Aubergine, Joghurt-Soße, Blaubeeren

Für die Auberginen:

4 kl. Auberginen Salz 6 EL natives Olivenöl

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke 4 Stiele Petersilie 1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone 500 g griech. Joghurt 2 EL Tahin
Salz Pfeffer

Für das Sommergemüse:

12 Kirschtomaten 1 Zucchini 2 Spitzpaprika
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Außerdem:

100 g Blaubeeren

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen scharfen Messer kreuzweise einritzen und leicht salzen.

Auberginenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine große flache Auflaufform verteilen. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Gurke waschen, gegebenenfalls schälen und ohne Kerne in sehr feine Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitronenhälfte auspressen.

Joghurt mit etwas Zitronensaft und -schale, Knoblauch, Sesammus, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Gurke und Petersilie unterrühren. Sauce abschmecken.

Die Blaubeeren waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Das Gemüse waschen und putzen. Die Kirschtomaten halbieren. Zucchini um das Kerngehäuse herum in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen.

Paprika ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin etwa 1 Minute anbraten. Dann die Kirschtomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss Zucchini untermischen und alles noch einmal unter Schwenken kräftig erhitzen.

Die Auberginenhälften aus dem Backofen nehmen, mit den Schnittflächen nach oben auf Teller verteilen. Das Olivenöl darüber träufeln.

Auberginen, Sommergemüse, Blaubeeren und Joghurt-Tahinsauce anrichten.

Andreas Schweiger am 25. Juli 2022

Süß-scharfes Tomaten-Carpaccio mit Burrata

Für 4 Personen

400 g bunte Tomaten	1 rote Zwiebel	6 EL heller Balsamico
1 TL Honig	3 EL süße Chilisauce	8 EL Olivenöl, kalt gepresst
1 rote Chili	4 Stängel Basilikum	Salz
Pfeffer	1 Bio-Zitrone	2 Burrata-Kugeln à 150 g

Die Tomaten waschen, abtrocknen, den Stielansatz ausschneiden. Die Tomaten in möglichst dünne Scheiben schneiden und rosettenartig auf vier großen Tellern anrichten.

Die Zwiebel schälen und in feinste Würfel schneiden, auf den Tomaten verteilen.

Balsamico, Honig, Chilisauce und 3 EL vom Olivenöl gut verrühren.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili sehr fein würfeln.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und 2/3 davon in feine Streifen schneiden.

Chili und Basilikumstreifen unter die Marinade mischen und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Marinade mit einem Pinsel auf den Tomatenscheiben verstreichen.

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

Zitronensaft und -schale in eine kleine Schüssel geben und das restliche Olivenöl kräftig unterrühren.

Burrata halbieren und jeweils mit den Schnittflächen nach oben auf die Tomaten setzen.

Die Burratahälften mit zwei Gabeln leicht auseinanderziehen und mit etwas Salz bestreuen.

Dann mit dem Zitronenöl beträufeln und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Christian Henze am 25. August 2022

Süße Schupfnudeln mit Zwetschgen-Röster

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bio-Zitrone
150 g Weizenmehl, Type 405	2 EL Speisestärke	2 Eier
4 EL Zucker	Zimt	1 EL Butter

Für den Zwetschgenröster:

12 Zwetschgen	4 EL Zucker	350 ml Rotwein
2 Sternanis	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
1 EL Speisestärke	1 EL Wasser	

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für den Zwetschgenröster die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit dem Rotwein ablöschen.

Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken zugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen.

Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Sud geben und kurz mitkochen lassen. Das gibt einen tollen Glanz.

Die halbierten Zwetschgen in den Sud legen, den Topf vom Herd ziehen und nicht weiter kochen lassen. Zwetschgen bis zum Servieren im Sud ziehen lassen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen und schälen.

Die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenabrieb mit Mehl, Speisestärke, Eiern, der Hälfte vom Zucker, 2 Msp. Zimt und 1 Prise Salz zu den Kartoffeln geben und alles zügig zu einem Teig vermengen.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem dicken Strang formen, davon gleichmäßige Stücke abschneiden und diese zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in einen Topf mit leicht kochendem Salzwasser geben und sieden lassen.

Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren für die Schupfnudeln in einem tiefen Teller den restlichen Zucker mit 1 Prise Zimt mischen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schupfnudeln dazu geben und kurz in der Pfanne warm schwenken. Anschließend im Zimtzucker wälzen.

Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken aus dem Zwetschgensud entfernen.

Die Schupfnudeln mit den Zwetschgen anrichten und servieren.

Antonina Müller am 12. September 2022

Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips

Für 4 Personen

Möhrendip:

500 g Möhren	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 TL Kümmelsamen	Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl		

Rote Bete-Dip:

4 Rote Bete-Knollen, gekocht	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	gemahl. Kreuzkümmel
3 EL griech. Joghurt	1 Limette	

Basilikum-Hummus:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	1 Dose Kichererbsen
1 Limette	1 TL Tahin (Sesammus)	Salz
Pfeffer	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl

Für die Tortilla:

800 g Süßkartoffeln	Salz	40 ml Olivenöl
2 Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer
8 Eier (M)	100 ml Milch	1 Msp. geräuch. Paprikapulver

Für den Möhrendip den Backofen auf Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit etwas Kümmel bestreuen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen und auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 20 Minuten weich garen.

Das gegarte Gemüse anschließend mit dem Stabmixer pürieren und falls nötig noch ein wenig nachwürzen. Der Dip wird besonders cremig, wenn man noch etwas Wasser dazu gibt und ihn in einem Smoothie-Maker oder Standmixer püriert.

Für den Rote Bete-Dip die gegarten Roten Bete-Knollen klein schneiden.

Den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Backblech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ebenfalls 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen. Anschließend Gemüse mit einem Stabmixer pürieren und den Joghurt dazugeben.

Die Limette auspressen und etwas Limettensaft unterrühren, nochmals abschmecken.

Tipp: Wer sowohl Möhren als auch Rote Bete-Dip zubereiten möchte, kann den Backofen auf 180 Grad Umluft stellen und beide Backbleche zeitgleich in den Ofen geben.

Fürs Basilikum-Hummus Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen.

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.

Den Saft der Limette auspressen.

Kichererbsen, Limettensaft, Knoblauch, Basilikumblätter, Tahin, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Falls nötig noch etwas Wasser für eine bessere Sämigkeit dazugeben.

Den Backofen auf 120 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen Die Süßkartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren. Süßkartoffelhälften in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten weich garen, je nach Größe auch etwas länger.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Öl in zwei großen Pfannen erwärmen und Zwiebeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit der Milch verquirlen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und die Petersilie hinzufügen und verquirlen.

Die gegarten Süßkartoffeln vorsichtig in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfannen geben und jeweils mit der Eimasse begießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten garen.

Dann die Tortilla wenden. Das geht am besten mit einem Teller, der genau so groß ist wie die Pfanne. Ein Brett oder Blech geht aber auch. Teller auf die Pfanne legen, Pfanne umdrehen und das umgedrehte Omelette wieder in die Pfanne schieben, sodass es von der anderen Seite nochmal 5 Minuten garen kann.

Anschließend die Tortilla aus der Pfanne nehmen und entweder warm oder kalt mit den Dips genießen.

Zora Klipp am 01. September 2022

Tofu-Bällchen aus dem Ofen

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Aubergine	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark
400 g geschälte Tomaten	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	2 EL dunkler Balsamico	

Für die Bällchen:

400 g Tofu (natur)	200 g Parmesan	1 Knoblauchzehe
25 g Pankobrösel	2 Eier	1 EL Speisestärke
1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	1 EL Hefeflocken

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Aubergine waschen, putzen, der Länge nach vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini und Aubergine darin anschwitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben.

Nach 2-3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und anschließend die Tomaten aus der Dose zugeben. Die Dose bis zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, den Balsamico dazu geben und auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen.

Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Bällchen den Tofu in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln.

Den Parmesan reiben.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Hälfte vom geriebenen Parmesan mit Knoblauch zum zerbröselten Tofu geben.

Ebenfalls die Eier, Speisestärke, Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer und die Hefeflocken zugeben.

Alles zu einem Teig verkneten und daraus 8 etwa gleichmäßig große Bällchen formen.

Das gekochte Gemüse in eine Auflaufform umfüllen. Die Bällchen daraufsetzen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, bis die Bällchen goldbraun gratiniert sind.

Anschließend die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, geschmortes Gemüse und Bällchen auf Teller geben und noch heiß servieren.

Zora Klipp am 11. August 2022

Tortilla mit buntem Salat

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln (vorw. festk.)	100 ml Olivenöl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel	Paprikapulver, edelsüß
1 grüne Paprika	3 Lauchzwiebeln	12 grüne Oliven
1 Gurke	1 Limette	Zucker

Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer großen ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und alles weitere ca. 5 Minuten unter gelegentlichem vorsichtigem Wenden braten. Kurz abkühlen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 150 Grad).

Eier in eine große Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Die leicht abgekühlte Kartoffelmischung zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer Kreuzkümmel und Paprikapulver kräftig würzen.

Pfanne nochmals auf dem Herd erhitzen. 2 EL Öl zugeben und heiß werden lassen.

Die Ei-Kartoffelmischung in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten.

Die Pfanne dann in den heißen Backofen stellen und die Tortilla im Ofen weitere ca. 10 Minuten fertig garen und stocken lassen.

Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Paprikastücke darin bei starker Hitze kurz kräftig anbraten. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Oliven grob schneiden.

Gurke waschen, putzen, trockenreiben und in Stücke schneiden.

Lauchzwiebeln, Oliven und Gurke unter die Paprika mischen.

Limette halbieren, den Saft auspressen.

Limettensaft, etwas Salz, Zucker und Rest Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.

Das Dressing unter die vorbereiteten Salatzutaten mischen.

Tipp: Unter den Salat kann man noch geputzten und gewaschenen Kopfsalat mischen.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Tortilla portionieren, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juli 2022

Überbackene Rigatoni

Für 4 Personen

1,5 kg frische Erbsen	2 Zwiebeln	120 g Parmesan am Stück
250 ml Gemüsefond	150 g Zuckerschoten	Salz
12 Kirschtomaten	400 g Rigatoni	250 g Mozzarella
2 Stängel Minze	Pfeffer	30 g Butter

Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 1 cm große Spalten schneiden.

Vom Parmesan die Rinde abschneiden.

In einem Topf den Gemüsefond aufkochen, die Zwiebelspalten und die Parmesanrinde darin ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Parmesanrinde entfernen.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten putzen, waschen und eventuell feste Fäden abziehen. Dann die Zuckerschoten in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zuckerschoten 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Erbsen anschließend im kochenden Salzwasser 3 Minuten blanchieren, mit einer Siebkelle herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Mozzarella würfeln.

Die Minze abrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Minzblätter in Streifen schneiden.

Grillfunktion oder Oberhitze (200 Grad) des Backofens einschalten.

Für die Sauce Gemüsefond und Zwiebeln fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschoten, Erbsen, Kirschtomaten, Minze und gekochte Nudeln mischen und in eine große mit Butter ausgefettete Auflaufform oder Portions-Auflaufformen (ebenfalls gefettet) geben. Die Sauce angießen. Mozzarella und Parmesan überstreuen.

Nudeln im heißen Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Anschließend servieren.

Rainer Klutsch am 05. Juli 2022

Überbackener Mangold mit Chili-Ei

Für 4 Personen

1 kg Mangold	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 EL Butter	Salz	8 Bio-Eier
6 EL süße Chilisauce	100 g körniger Frischkäse	2 EL Tandoori-Paste
120 g spanischer Hartkäse		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mangold abwaschen und abtropfen. Die Stiele keilförmig herausschneiden und fein würfeln. Mangoldblätter in breite Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Gewürfelte Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch hineingeben und ca. 3 Minuten farblos anschwitzen.

Dann die Mangoldblätter dazugeben und gut durchschwenken, bis sie zusammenfallen, leicht mit Salz würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Alles in eine flache, runde Auflaufform geben.

8 Mulden in das Mangoldgemüse formen, je ein Ei hineingeben und rundherum Chilisauce träufeln.

Frischkäse und Tandoori-Paste verrühren.

Den Manchego fein würfeln, untermengen und mit Salz abschmecken.

Die Käsemischung in kleinen Klecksen zwischen den Eiern auf das Mangoldbett setzen.

Mangold im heißen Backofen etwa 5 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und die Eier nur leicht gestockt sind (sie sollen innen noch flüssig sein).

Auflaufform aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen und servieren.

Christian Henze am 08. November 2022

Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis

Für 4 Personen

Für die Sauce:

200 g Mandeln	2 EL Sonnenblumenöl	20 g Maisstärke
500 ml Haferdrink	Salz	2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe		

Für den Reis:

Salz	250 g Basmatireis	2 EL Sonnenblumenöl
50 g getrock. Berberitzen		

Für das Gemüse:

3 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	2 rote Zwiebeln
2 Stängel Salbei	3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz		

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend erkalten lassen und fein zermahlen. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.

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

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Wenn die Zucchini viele Kerne haben, diese einfach weg schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sonnenblumenöl in einen Kochtopf erhitzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf kleine Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchinistücke darin anbraten und salzen. Dann Salbei und Thymian zugeben und zuletzt die Zwiebelringe zugeben und mitbraten. Für die Mandelsauce Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und darin die Maisstärke anschwitzen. Mit Haferdrink ablöschen, gut umrühren. Mit Salz würzen, die abgebrausten Thymianzweige und eine angegedrückte Knoblauchzehe zugeben. Alles aufkochen, dann ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Thymianzweige und die Knoblauchzehe wieder herausnehmen, die gerösteten, gemahlene Mandeln zugeben und die Sauce abschmecken.

Unter den Reis die Berberitzen mischen.

Berberitzenreis mit den gebratenen Zucchini auf Teller geben, die Sauce angießen und genießen.

Jaqueline Amirfallah am 31. August 2022

Zweierlei von der Melone

Für 4 Personen

Für das Melonenzweierlei:

1 kleine Wassermelone, kernlos	1 kleine Honigmelone	6 Tomaten
1 Salatgurke	1 Bund Estragon	Salz
Zucker	2 EL heller Balsamico	Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer	4 EL griech. Joghurt (10%)	Pfeffer
80 ml Mineralwasser		

Für den gebratenen Feta:

300 g Feta	1 Ei	3 EL Weizenmehl (Type 405)
100 g Semmelbrösel	4 EL Butterschmalz	

Für den Salat die Melonen aufschneiden, von der Honigmelone die Kerne austreichen. Dann aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen. 4 Tomaten am Strunkansatz einritzen, überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und beiseite stellen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Gurke waschen, schälen und auch hier mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Die Abschnitte zur Seite legen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Melonenkugeln, Tomatenstücke und Gurkenkugeln mit Salz, Zucker, Estragon, Balsamico, Olivenöl und einer Prise Cayennepfeffer mischen und abschmecken.

Den Salat kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Suppe die Melonenreste von der Schale lösen und in einen Standmixer geben.

Die restlichen Tomaten waschen, trocknen und kleinschneiden, das Tomatenwasser der Tomaten aus dem Salat dazugeben.

Die Gurkenreste grob kleinschneiden und alles zusammen mit dem Joghurt in einem Standmixer pürieren.

Etwas Mineralwasser zugießen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. Die Suppe kalt stellen.

Für den Feta den Käse in 4 oder 8 Stücke schneiden.

Das Ei mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auch jeweils in tiefe Teller geben.

Fetastücke zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Käsestücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp überschüssiges Fett abtropfen lassen.

Die kalte Suppe je nach Belieben mit oder ohne Eiswürfel im Glas zum Salat mit dem gebratenen Feta dazu servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Andrea Safidine am 18. Juli 2022

Verschiedenes

Aioli

Für 4 Personen

2 Eigelb (zimmerwarm)	300 ml Olivenöl (zimmerwarm)	2 TL Senf
4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

Eigelb, Öl und Senf in einen schmalen, hohen Pürier- oder Mixbecher geben.

Einen Pürierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Knoblauch schälen, fein schneiden und mit einer Prise Salz auf einem Küchenbrett mischen. Mit einem breiten Messerrücken zu einer feinen Paste zerreiben.

Zitrone auspressen.

Knoblauchpaste und etwas Zitronensaft unter die Mayonnaise mixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterem Zitronensaft abschmecken.

Aioli zugedeckt kalt stellen.

Antonina Müller am 11. Juli 2022

Vorspeisen

Kürbis-Kartoffel-Waffeln mit Mangold-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Kürbis-Kartoffelwaffeln:

400 g Hokkaido-Kürbis	400 g Kartoffeln	1/2 Bund Schnittlauch
100 g Bergkäse	2 Eier (Größe M)	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	Muskat, frisch gerieben

Für den Mangold:

1 Bund bunter Mangold (800 g)	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 EL Balsamico	12 Kirschtomaten	

Kürbis putzen, waschen und fein raspeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Käse fein reiben. Jeweils 300 g Kartoffel- und Kürbisraspel abwiegen und in einer Rührschüssel mischen. Eier, Schnittlauch, Käse und Mehl zugeben. Alles gründlich vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Waffeleisen vorheizen. Aus der Masse nach und nach goldbraune Waffeln backen (ca. 8-10 Minuten Garzeit). Im heißen Backofen warm halten.

Während des Backens der Waffeln das Mangoldgemüse vorbereiten. Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Mangoldblätter in grobe Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten braten, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.

Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Tomaten unter das Mangoldgemüse mischen und kurz mit erhitzen. Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis-Kartoffelwaffeln auf vorgewärmte Teller verteilen, das Mangoldgemüse dazu servieren. Dazu passt ein Klecks Sauerrahm.

Kevin von Holt am 18. Oktober 2022

Zucchini-Käse-Päckchen auf Kiwi-Gurken-Carpaccio

Für 4 Personen

Kiwi-Gurken-Carpaccio:

2 Bio-Zitronen	50 g Puderzucker	Salz
Piment d'Espelette	60 ml Olivenöl	4 Kiwis
1 Salatgurke	8 Kapuzinerkresse-Blätter	

Für die Zucchini-Käse-Päckchen:

250 g Zucchini	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	60 g Walnusskerne	1 EL Zucker
200 g Weichkäse	1 Strudelteigrolle (ca. 300 g)	500 g Frittierfett

Für die Marinade die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft mit Puderzucker in einen Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen, dann etwas Zitronenschale untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Den Topf vom Herd nehmen und langsam das Olivenöl unterrühren.

Kiwis schälen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke abwaschen, trocken tupfen und in 2 mm dicke Scheiben hobeln.

Die Teller abwechselnd kreisförmig mit den Kiwi- und Gurkenscheiben belegen und mit der Zitronen-Olivenöl-Marinade beträufeln.

Kapuzinerkresse-Blätter abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und über die Gurken- und Kiwischeiben streuen.

Die Zucchini abwaschen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Walnusskerne grob zerbrechen. Walnüsse in eine Pfanne ohne Fett geben, Zucker überstreuen und die Nüsse karamellisieren lassen.

Den Käse in Stücke schneiden.

Käse, Zucchini und Walnusskerne in eine Schüssel vermischen, mit etwas Pfeffer würzen.

Den Strudelteig entrollen und in 8 Quadrate von ca. 15 cm Kantenlänge schneiden. Dann die Quadrate schräg halbieren, dass aus jedem Quadrat 2 Dreiecke entstehen. Die Dreiecke mit der langen Kante nach unten auf die Arbeitsplatte legen.

In die Mitte der Dreiecke jeweils 2 EL der Füllung geben. Die Teigränder mit etwas Wasser bestreichen, die obere Spitze und die beiden Seitenspitzen umklappen, so dass kleine Teigpäckchen entstehen.

In einem Topf das Frittierfett erhitzen und die Teigpäckchen darin portionsweise knusprig ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gebackene Zucchini-Päckchen auf die vorbereiteten Teller mit dem Kiwi-Gurken-Carpaccio geben und servieren.

Jörg Sackmann am 19. Juli 2022

Wild

Reh-Geschnetzeltes mit Rösti

Für 4 Personen:

Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, vorw. festk. Salz Pfeffer
2 EL Butterschmalz

Für das Reh-Geschnetzelte:

600 g Rehkeule ohne Knochen 1 rote Zwiebel 200 g Champignons
1 Bund Schnittlauch Pflanzenöl 50 g Speckwürfel
250 ml Sahne Salz, Pfeffer 2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser etwa halb garkochen, anschließend pellen und etwas abkühlen lassen.

Für das Geschnetzelte das Rehfleisch trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben darin in etwa 4 Portionen kurz von beiden Seiten anbraten, nicht salzen! Fleisch dann auf einen Teller geben, warmhalten.

Anschließend die Speckwürfel im Bratfett in der Pfanne auslassen.

Zwiebeln und Champignons zugeben und goldbraun anrösten.

Dann mit der Sahne ablöschen und alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen und abschmecken.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Die vorgebratenen Fleischscheiben unter die Pilzsauce mischen, kurz erhitzen und das Geschnetzelte abschmecken.

Geschnetzeltes auf Teller verteilen, jeweils 1 TL Preiselbeeren darauf geben und Schnittlauch überstreuen. Die kleinen Rösti dazu reichen.

Sören Anders am 02. Dezember 2022

Reh-Schnitzel mit Trauben und Pistazien-Creme

Für 4 Personen

Für Trauben und Schnitzel:

400 g weiße Tafeltrauben	1 EL Zucker	100 ml Weißwein
200 ml weißer Traubensaft	1 Zimtstange	8 Rehschnitzel
2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	5 EL Mehl

Für die Pistazien-Creme:

80 g Weißbrot	300 ml Milch	150 g Pistazienkerne
2 Knoblauchzehen	6 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Trauben waschen und trockentupfen.

Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, Wein und Apfelsaft angießen.

Zimtstange zugeben, unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend den Herd ausstellen, die Trauben halbieren und in die Sauce geben. Bis zum Anrichten beiseitestellen und ziehen lassen.

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Für die Creme das Brot in ca. 1 cm große Stücke zupfen. Diese auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten.

Anschließend die gerösteten Brotstücke in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen, etwas ziehen lassen. Dann die Brotstücke ausdrücken und sowohl Milch als auch das eingeweichte Brot beiseitestellen.

Pistazien in der Pfanne ohne Fett rösten.

Knoblauch schälen und grob schneiden. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Das weiche Brot zusammen mit den Pistazien, den Knoblauchzehen, den Thymianblättchen, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab glattmixen. Nach und nach so viel Milch untermixen, bis eine sämige Creme entsteht.

Die Rehschnitzel waschen, trocken tupfen, mit einem Plattiereisen zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder einem Tuch flachklopfen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, gut abklopfen. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Schnitzel und Traubensauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Pistazien-Creme dazu servieren.

Sören Anders am 16. September 2022

Wurst-Schinken

Herzhafter Käse-Rahm-Speck-Kuchen

Für 4 Portionen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	75 ml Milch (3,5%)	15 g frische Hefe
1 Prise Zucker	1 Ei (Größe M)	Salz
40 g weiche Butter		

Für den Belag:

50 g geräuch. Bauchspeck	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
130 g Emmentaler	130 g Bergkäse	1 Bund Schnittlauch
120 g Sahne	2 Eier (Größe M)	Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Springform (Durchm. 28 cm)	weiche Butter	Mehl
------------------------------	---------------	------

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Milch handwarm erwärmen, dann Hefe und Zucker darin lösen und zum Mehl geben. Ei, Salz und weiche Butter hinzufügen und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Springform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

Für den Belag den Speck würfeln.

Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen.

Dann alles in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

Den Emmentaler und den Bergkäse grob reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Sahne und Eier glatt verquirlen und zum Speck in die Schüssel geben. Ebenfalls geriebenen Käse und Schnittlauch zugeben. Die Masse gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 30 cm großen Kreis ausrollen.

Den Teig in die vorbereitete Springform legen, dabei einen kleinen Rand formen. Speck-Käse-Masse darauf verteilen und den herzhaften Kuchen im vorgeheizten Ofen 35-40 Minuten goldgelb backen.

Dann herausnehmen, den herzhaften Kuchen etwas abkühlen lassen, auf eine Tortenplatte setzen und in Stücke schneiden.

Im Backofen nochmals erwärmen und dann servieren.

Christian Henze am 06. Dezember 2022

Linsen mit Spätzle und Würstchen

Für 4 Personen

Für die Linsen:

200 g Berglinsen	100 g Suppengemüse	1 Zwiebel
1 Kartoffel, mehligk.	50 g geräuch. Speck	1 EL Butterschmalz
2 EL Butter	2 EL Weizenmehl, Type 405	Salz
Pfeffer	50 ml Balsamico-Essig	

Für die Spätzle:

200 g Weizenmehl, Type 405	3 Eier (Größe M)	Salz
50 ml Mineralwasser	2 EL Butter	

Für die Würstchen:

4 Paar Wiener Würstchen

Die Linsen ca. 4 Stunden in einer Schüssel reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben. Eier und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Falls der Teig zu fest ist, Mineralwasser nach und nach zugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Die eingeweichten Linsen abschütten und in einem Topf mit reichlich Wasser (ca. 800 ml) ca. 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse putzen bzw. schälen und sehr fein würfeln, Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Die Kartoffel schälen, waschen und fein würfeln.

Den Speck in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Das Suppengemüse, Kartoffelwürfel und Speck zugeben und dünsten.

In einem Topf Butter schmelzen, das Mehl zugeben und hellbräun rösten.

Anschließend mit einer Schöpfkelle 1-2 Kellen Linsenkochwasser aus dem Topf nehmen und die Butter-Mehl-Einbrenne damit ablöschen, gleich mit dem Schneebesen gut verrühren.

Dann die abgelöschte Einbrenne in den Topf mit den weich gekochten Linsen schütten, verrühren und einmal aufkochen lassen.

Ebenfalls das gedünstete Gemüse zu den Linsen geben, unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.

Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle darin kurz schwenken.

Die Würstchen im heißen Wasser erwärmen.

Linsen, Spätzle und Würstchen anrichten.

Rainer Klutsch am 08. September 2022

Pasta mit Brokkoli und Salsiccia

Für 4 Personen

Für die Pasta:

1 rote Zwiebel	400 g Brokkoli	360 g Orecchiette
Salz	160 g frische Salsiccia	2 EL Olivenöl
160 g Ricotta	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	2 EL griech. Joghurt	1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Orecchiette laut Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen.

Salsiccia längs einschneiden, von der Pelle befreien und in kleine Stücke schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Salsicciastücke darin scharf anbraten, die roten Zwiebeln hinzufügen und danach den Brokkoli hinzugeben. Das ganze 2 Minuten anbraten und mit ca. 80 ml Pastawasser ablöschen, leicht köcheln lassen.

Für das Salatdressing Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft zu einem cremigen Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Orecchiette bissfest sind, diese abgießen und direkt mit in die Pfanne geben, alles durchschwenken. Zum Schluss Ricotta hinzufügen und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken Nudelpfanne auf Teller geben und sofort servieren. Gezupfte Salatblätter mit dem Dressing marinieren und dazu reichen.

Kevin von Holt am 02. August 2022

Pinsa mit Schinken und Käse

Für 4 Personen

Für den Teig:

350 g Weizenmehl Type 550	50 g Dinkelvollkornmehl	75 g Reismehl
25 g Kichererbsenmehl	2 g frische Hefe	250 ml Wasser
1 TL Salz	2 TL Olivenöl	50 g flüssiger Sauerteig

Für den Belag:

800 g Tomatenfruchtfleisch	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	4 Stiele Oregano
10 Schalotten	2 EL Butter	1 EL Honig
2 Burrata-Kugeln (à 125 g)	1/2 Bund Basilikum	80 g Parmaschinken

Der Teig muss 2 Tage im Kühlschrank ruhen.

Alle Mehlsorten miteinander vermischen.

Die Hefe in einem Teil des Wassers auflösen, in dem restlichen Wasser das Salz lösen. Beides mit Olivenöl und dem Sauerteig zu der Mehl Mischung geben und ca. 10 Minuten mit den Knethaken einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wasser nachgießen, falls der Teig zu trocken ist. Oder noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig klebt.

Den Teig zugedeckt für 30 Minuten ruhen lassen und ihn währenddessen etwa alle zehn Minuten kurz durchkneten.

Anschließend den Teig in ein großes verschließbares Gefäß geben, 48 Stunden in den Kühlschrank stellen und reifen lassen.

Den Teig am Backtag 2 bis 3 Stunden vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, bis er die Raumtemperatur angenommen hat.

Den Teig noch einmal kurz kneten und vier Kugeln formen, abdecken und noch einmal eine Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Für die Tomatensauce die Tomatenstücke mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Oregano unter die Tomaten mischen, dann zur Seite stellen. 10 Für den Belag die Schalotten schälen und in Spalten schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotten zugeben und auf mittlerer Hitze 4-5 Minuten darin anschwitzen. Den Honig dazugeben, nochmals 2 Minuten durchschwenken und mit Salz abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen.

Den Teig in 4 Portionen teilen. Die Teigkugeln oval ausrollen und auf mit Backpapier belegte Bleche geben. Die Tomatensauce darauf verteilen, im vorgeheizten Ofen 12 Minuten kross backen. Burrata in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen.

Die Pinsa aus dem Ofen nehmen. Burrata-Kugeln mit den Fingern grob zerzupfen und auf die Pinsa geben.

Parmaschinken in die Zwischenräume legen und die Honig-Schalotten locker darüber verteilen, mit den Basilikumblättern garnieren und noch heiß servieren.

Sören Anders am 22. Juli 2022

Schmorgurken mit Bratwurst und Kartoffel-Würfeln

Für 4 Personen

1 kg Schmorgurken	Salz	600 g festk. Kartoffeln
1 Zwiebel	2 EL Butter	1 EL Mehl
400 ml Gemüsebrühe	2 EL Pflanzenöl	4 grobe Bratwürste
1 EL Senf	Pfeffer	1 TL Zucker
150 g saure Sahne	1 Bund Dill	

Die Schmorgurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen. Gurkenhälften in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gurken gut salzen und zur Seite stellen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10-12 Minuten garen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebelscheiben darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, unterrühren und noch einmal kurz anschwitzen. Dann unter Rühren mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste bei milder Hitze rundherum knusprig braten.

Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die saure Sahne unterrühren.

Die gesalzenen Gurken trockentupfen, in die Sauce geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze mit garen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Dann unter die Schmorgurken mischen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen.

Kartoffeln, Schmorgurken und Bratwurst anrichten und servieren.

Andrea Safidine am 29. August 2022

Speck-Pfannkuchen mit Steckrüben-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Steckrübe:

1 Zwiebel	500 g Steckrüben	2 Möhren
1 EL Rapsöl	3 EL Honig	100 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für die Speckpfannkuchen:

400 g Weizenmehl, Type 405	4 Eier	300 ml Milch
100 ml Mineralwasser	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	150 g durchwachsener Speck im Stück	

Zwiebel schälen und fein schneiden. Steckrübe und Möhren waschen, schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Fein geschnittene Zwiebel, Rüben- und Möhrenstifte darin mit dem Honig andünsten, erst Wein, dann Brühe angießen und anschließend zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Die Sahne zum Gemüse geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken.

Für die Speckpfannkuchen Weizenmehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren.

Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker würzen.

Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen und leicht krossbraten. $\frac{3}{4}$ der Speckwürfel zur Seite legen.

Über die restlichen Speckwürfel in der Pfanne $\frac{1}{4}$ vom Pfannkuchenteig geben, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. Sobald die Unterseite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen wenden und mit der Restwärme stocken lassen. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warmhalten.

Aus übrigem Teig und Speck drei weitere Pfannkuchen ausbacken.

Das Steckrübengemüse abschmecken und zu den Speckpfannkuchen servieren.

Rainer Klutsch am 15. November 2022

Index

- Aubergine, 57, 72, 102, 107
Auflauf, 81, 83, 94
Avocado, 24
- Bällchen, 30
Blumenkohl, 14
Bohnen, 5, 8, 10, 36, 76
Braten, 40
Bratklops, 31, 32
Bratwurst, 128
Brokkoli, 10, 66, 73, 126
Burger, 96
- Carpaccio, 117
Chinakohl, 6
Couscous, 14
Curry, 73, 74
- Eier, 75, 80, 82, 88, 96, 97, 100, 104, 107,
108, 110
Eisberg, 24
Enten-Brust, 15
Erbsen, 16, 21, 79, 109
- Filet, 66
Fleisch, 40, 52, 60
Forellen-Filet, 4
Frischkäse, 75, 92, 97, 110
- Geschnetzeltes, 19
Gnocchi, 87
Gratin, 76
Gulasch, 51
Gurke, 4, 8, 11, 50, 65, 102, 108, 112, 117,
128
- Hähnchen, 22
Hähnchen-Brust, 14, 16, 18, 19, 23–25
Hähnchen-Schenkel, 17, 20, 21
Hähnchen-Spieß, 14
Hüfte, 53
Hüftsteak, 53
Hühner-Brust, 15, 18
Hackfleisch, 28, 31–33
- Hering, 5
- Käse, 116, 117
Kürbis, 21, 37, 56, 79, 87, 92, 116
Kabeljau-Filet, 6, 9
Kartoffeln, 68
Knödel, 83, 100
Kohlrabi, 31, 85
Krabben, 47
Kraut, 86
Kuchen, 75, 85, 89
- Lasagne, 84, 88
Lauch, 89, 91
Linsen, 79, 96, 125
- Möhren, 4, 5, 22, 23, 25, 40, 73, 89, 91, 105,
129
Mangold, 110, 116
Maronen, 97
Matjes, 5, 7
Miesmuscheln, 44
Mozzarella, 81, 101, 109
- Nudeln, 2, 29, 40, 44, 46, 77, 82, 84, 88, 98,
101, 109, 126
- Obst, 114
- Paella, 16
Pak-Choi, 75
Paprika, 19, 72, 78, 102
Pastinaken, 22, 38
Pfannkuchen, 75
Pilze, 9, 25, 30, 36, 37, 62, 66, 86, 88, 90, 92,
94–96, 120
Polenta, 12
- Räucherfisch, 11
Röllchen, 38
Rösti, 120
Rüben, 129
Rücken, 36, 61, 64
Radicchio, 8, 12, 56

Ratatouille, 72
Reh-Geschnetzeltes, 120
Reh-Schnitzel, 121
Reis, 16, 20, 23, 28, 60, 66, 73, 91, 111
Rettich, 5, 11, 31, 50, 69, 75, 97
Rinder-Hack, 29, 30
Rippchen, 65
Rippen, 52
Roastbeef, 50
Rote-Bete, 7, 69, 79, 97, 98, 105
Rotkraut, 15, 17, 83
Rucola, 5, 24

Saibling-Filet, 10, 12
Salat, 126
Salsiccia, 126
Sardellen, 8
Sauerkraut, 70, 99
Schafskäse, 93
Schinken, 127
Schnitzel, 36, 37, 62, 63
Schoten, 48, 63, 66, 109
Sellerie, 38, 40, 46, 84
sonstige, 45, 103
Spätzle, 2, 82
Speck, 124, 125, 129
Spinat, 20, 60, 100
Spitzkohl, 86, 95
Steak, 53, 61
Steckrübe, 129
Strudel, 78, 86
Suppen, 88, 95

Tafelspitz, 38, 40, 54
Tagliatelle, 98
Thunfisch, 8
Tintenfische, 48
Topinambur, 74

Vegan, 78, 79, 111
Venusmuscheln, 46

Würstchen, 125
Wild, 120, 121
Wirsing, 32, 33

Ziegenkäse, 97
Zucchini, 25, 29, 53, 72, 102, 107, 111, 117